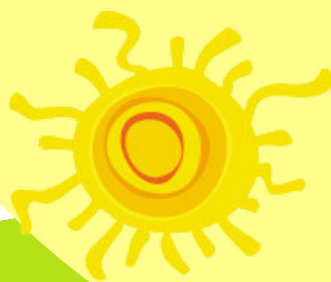


# КОМПЛЕКСЫ ИГРОВОГО МАССАЖА

летний оздоровительный  
период  
для детей младших групп



[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

# МАССАЖ РУК

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это создает благоприятный психоэмоциональный комфорт, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

## «Поиграем с ручками»

### 1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

### 2. Основная часть

А) Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

В) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

### 3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.



# ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста. Проводится 2 – 3 раза в день.

## «Поиграем с носиком»

### 1. Организационный момент

#### А) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик воспитателю.

### 2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

#### Б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью воспитателя.

#### В) «Носик гуляет»

Воспитатель предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох или выдох выполняется через нос.

#### Г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами руки на крылья носа.

# ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

Е) «Носик поет песенку»

Вы выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

Ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движения к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

## 3. Заключительный этап

З) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают воспитателю, что их носик вернулся.



# ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек. Расположенных на подошвах ног. Массаж ног делается ежедневно по 10 минут. На курс 10 процедур.

## «Поиграем с ножками»

### 1. Подготовительный этап

- А) Удобно сесть и расслабиться.
- Б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1 – 2 капли на ладонку).

### 2. Основная часть

- А) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой рукой погладить стопу от пальцев до щиколоток.
- Б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- В) Погладить стопу греблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- Г) Похлопать подошву ладонью.
- Д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- Е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- Ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

### 3. Заключительный этап

- А) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- Б) Посидеть спокойно, расслабиться.

# МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов.  
Рекомендуется проводить в игровой форме 2 – 3 раза в день.

## «Поиграем с ушками»

### 1. Организационный момент

Воспитатель привлекает внимание детей к игре и собирает их в круг.

### 2. Основная часть

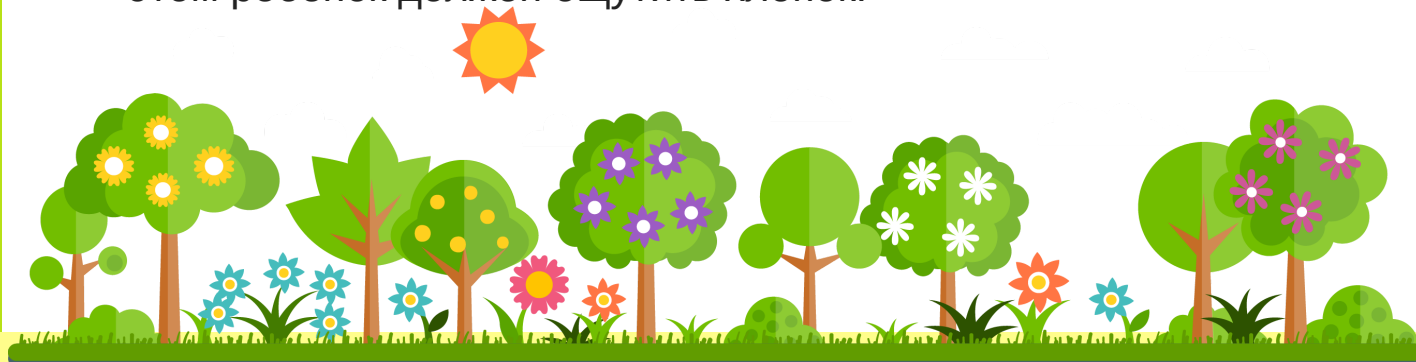
Упражнения с ушками.

#### А) «Найди и покажи ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их воспитателю (если мешают волосы, их закалывают вверх).

#### Б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит пальцы за уши и загибает их вперед сначала мизинцами, а потом всеми остальными пальчиками. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает руки. При этом ребенок должен ощутить хлопок.



# МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

## В) «Потянем ушки»

Малыш захлестывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

## Г) Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок. Он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

## Д) «Поиграем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

### 3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

*Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки*



# МАССАЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения и игры, которые помогают укреплять зрение детей. Проводятся в свободной игровой деятельности детей во время прогулки. Педагог организует детей на игру и следит за правильностью ее проведения.

## "Посмотри вверх"

В игре участвует двое детей. Они садятся друг за другом. Ребенок, сидящий впереди, по сигналу второго ребенка прогибается назад и смотрит вверх. Ребенок, сидящий за ним, показывает карточку (картинки, цифры) в течении 2 секунд. После возвращения в исходное положение первый ребенок называет увиденное изображение. Если угадал, карточка меняется; если не угадал, та же карточка показывается снова. Игра повторяется 5-6 раз. Затем играющие дети и показываемые карточки заменяются.

## "Пальминг"

Термин придуман врачом-офтальмологом, изобретателем немедикаментозного метода восстановления зрения Уильямом Бейтсом (1860-1931). Обозначает специальное упражнение для глаз: глаза закрыть и на несколько минут плотно прикрыть их ладонями. В результате глазные мышцы расслабляются, а расслабление дает хорошие результаты.

**Тихо-тихо, лес дремучий,  
Солнце спряталось за тучи.  
Тихо-тихо... Глазки спят,  
И ребятки не глядят.**

Надо энергично растереть ладони перед тем, как закрыть ими глаза. Следить за осанкой.



# МАССАЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ГЛАЗ

## "Угадай, когда поднять флажок"

Педагог сидит, ребенок стоит напротив него, в правой руке, опущенной вниз, держит флажок с полотнищем яркого цвета. Левая его рука согнута в локте, вытянута вперед и повернута ладонью вверх. Педагог производит несколько ударов своей ладонью по ладони ребенка. В момент наиболее сильного удара ребенок должен поднять руку с флажком вверх и посмотреть на него. Игра способствует развитию умения фиксировать взор.

## "Танцующие колпачки"

**Цель:** развивать мелкую моторику рук; учить фиксировать взгляд.

**Материал:** По пять разноцветных колпачков (на каждого ребенка).

**Ход игры:** Дети сидят на ковре полукругом, раздвинув ноги на ширину плеч. Перед каждым пять разноцветных колпачков. Под медленную, спокойную музыку дети берут по одному колпачку и надевают их на пальцы правой руки. Педагог дает установку: внимательно посмотреть на колпачок, надеть его на палец и еще раз посмотреть. Затем дети под более быструю музыку шевелят всеми пальцами ("пальчики танцуют") и внимательно смотрят поочередно на каждый пальчик.

