

## ИГРОВОЙ МАССАЖ

### Интерпретация и адаптированный вариант методик спецакаливания детей А. Уманской и К. Динейки

#### Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

#### «Поиграем с носиком»

##### 1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

##### 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 взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый 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 нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

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

д) «Носик нюхает приятный запах»

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

е) «Носик поет песенку»

На 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 движение 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 взрослому, что их носик вернулся.

*Примечание.* Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

—Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тете \_\_\_\_\_ покажи.

—Надо носик очищать, На прогулку собирать.

—Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй.

—Вот так носик-баловник! Он шалить у нас привык.

—Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши.

—Хорошо гулять в саду И поет нос: «Ба-бо-бу».

—Надо носик нам погреть, Его немного потереть.

—Нагулялся носик мой, Возвращается домой.

### **Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, 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. *Примечание.* Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну  
быстрей лови кураж И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.

Поздоровуюсь со всеми, Никого не обойду.

С ноготками поиграю, Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю», Плечи мягко разомну. Затем руки  
я помою, Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою  
И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора.

### **Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно 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 детей к игре и собирает их в круг.

##### **2. Основная часть**

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают сверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает 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 пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

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

### **3. Заключительный момент**

Дети расслабляются и слушают тишину.

*Примечание.* Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышей достаточно 5—6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

—Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.

—Ушки ты свои найди И скорей их покажи.

—Ловко с ними мы играем, Вот так хлопаем ушами.

—А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!

—А потом, а потом Покрутили козелком.

—Ушко, кажется, замерзло, Отогреть его так можно.

—Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.

—А раз кончилась игра, Наступила ти-ши-на!

## **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 стоп делается ежедневно. Если массажирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

### **«Поиграем с ножками»**

#### **1. Подготовительный этап**

а) Удобно сесть и расслабиться.

б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладошку).

#### **2. Основная часть**

а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.

в) Погладить стопу граблеобразным 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, расслабившись.

*Примечание.* Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

—Мы ходили, мы скакали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем все мы, отдохнем  
И массаж подошв начнем.

—На каждую ножку крема понемножку.  
Хоть они и не машина,  
Смазать их необходимо!

—Проведем по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья, нужна.  
Это помни ты всегда!

— Разминка тоже обязательна,  
Выполняй ее старательно.  
Растирай, старайся  
И не отвлекайся.

— По подошве, как граблями,  
Проведем сейчас руками.  
И полезно, и приятно — Это всем давно понятно.

— Рук своих ты не жалея  
И по ножкам бей сильнеей.  
Будут быстрыми они,  
Потом попробуй догони!

—Гибкость тоже нам нужна,  
Без нее мы никуда.  
Раз — сгибай, два — выпрямляй Ну, активнее давай!

—Вот работа, так работа,  
Палочку катать охота.  
Веселее ты катай  
Да за нею поспевай.

—В центре зону мы найдем, Хорошенько разотрем. Надо с  
нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть.

—Скажем все: «Спасибо!» Ноженькам своим. Будем их  
беречь мы  
И всегда любить.

### **Обширное умывание**

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

#### **«Умывайка»**

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть. «Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

*Примечание.* Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки, Два — с другою повтори. Три — до  
локтя намочили, Четыре — с другою повтори. Пять — по шее  
провели, Шесть — смелее по груди. Семь — лицо свое обмоем,  
Восемь — с рук усталость смоем. Девять — воду отжимай,  
Десять — сухо вытирай.