

Игровой массаж

Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Ребенок может легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Карпушиной, А. Галанова повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез.

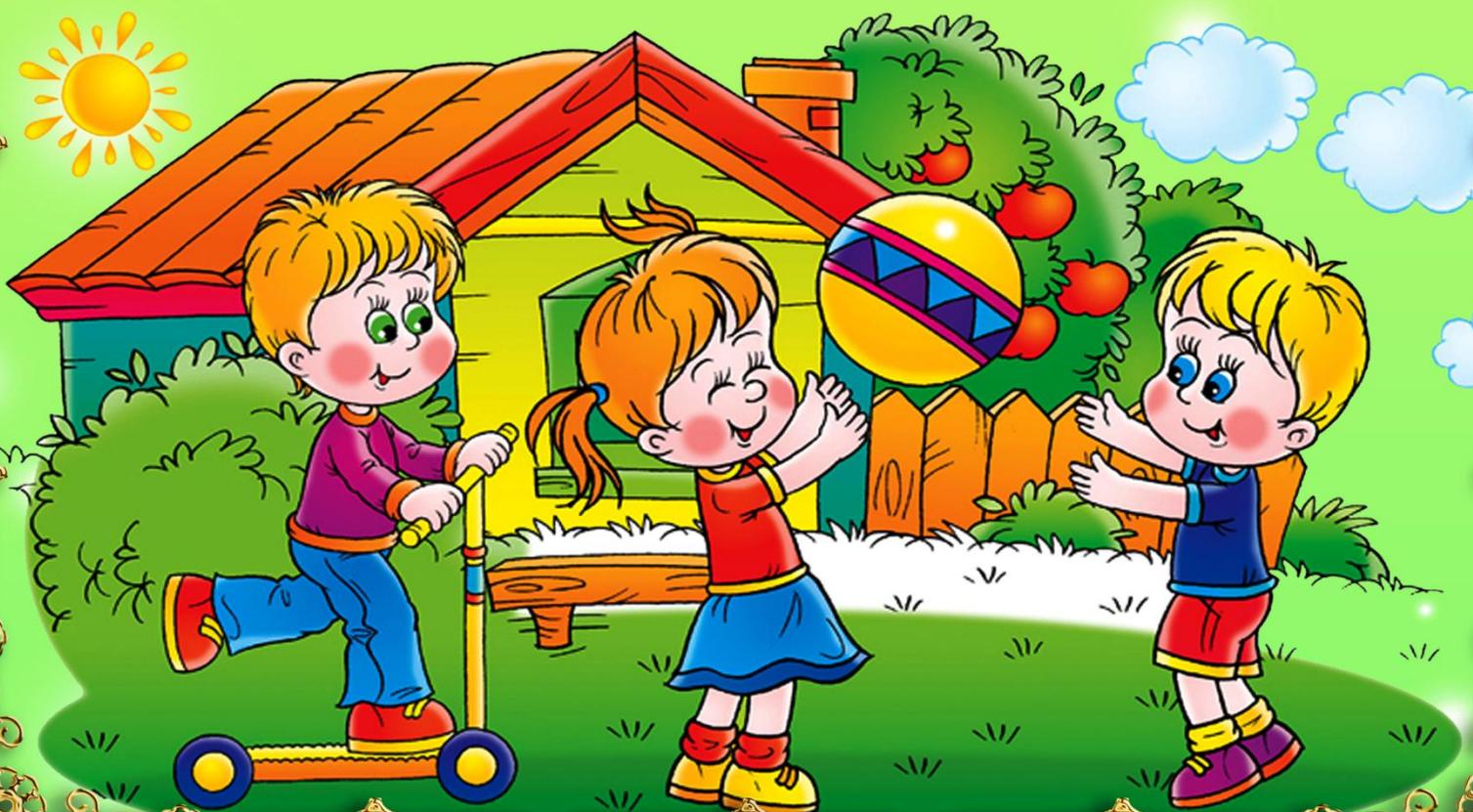
Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. В детском саду используются различные виды игрового массажа: пальцев рук, головы, лица, ушей, шеи, биологически активных точек, всего тела.

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми". Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются, или музыка звучит просто фоном.

Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Дети постарше становятся героями известных сказок, песен, представляют себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» свое тело и лицо. Ребята учатся благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Проводя массаж определенных частей тела используются поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания.

Особенно эффективными являются упражнения, когда ребенок «разговаривает» со своим телом, делает ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик» и т.д.



Игровой массаж.

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

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.

