

ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ «ПОИГРАЕМ С НОЖКАМИ»

1.Подготовительный этап - Мы ходили, мы скакали, наши ноженки устали.
Сядем все мы, отдохнем, и массаж подошв начнём
(Смазать подошвы ног кремом).
На каждую ножку крема понемножку. Хоть они и не машины, смазать их необходимо.

2.Основной этап

- Одной рукой держим ногу, другой поглаживаем.
-Проведем по ножке нежно, будет ноженка прилежной. Ласка всем, друзья нужна, это помни ты всегда!
-Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно, растирай, старайся и не отвлекайся.
-По подошве как граблями, проведем сейчас руками. И полезно и приятно- это всем давно понятно! (Погладить граблями).
-Рук своих ты не жалеяй и по ножкам бей сильнее, будут быстрыми они, потом попробуй, догони! (Похлопать подошву ладонью).
-Гибкость тоже нам нужна, без неё нам никуда. Раз сгибай, два выпрямляй, ну активнее давай! (Согнуть стопу).
-Вот работа, так работа, палочку катать охота. Веселее ты катай, да за нею поспевай. (Катать ногами палку, не сильно нажимать).
-В центре зону мы найдем, хорошенько разотрём, надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть. (Большим пальцем растираем закаливающую зону в центре подошвы).

3.Заключительный этап.(Поглаживание стоп).

-Скажем все СПАСИБО!
ноженкам своим,
будем их беречь мы
и всегда любить. (Посидеть спокойно, расслабившись).

Массаж волшебных Ушек.

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

1.Организационный момент «Поиграем с ушками».

Садимся в круг. Давайте послушаем тишину.

- Подходи ко мне дружок
и садись скорей в кружок.

2.Основная часть.

Упражнения с ушками:

-НАЙДИ И ПОКАЖИ УШКИ-

- Ушки ты свои найди и скорее покажи.

заводим ладошки за ушки и загибаем их вперёд.

-ПОХЛОПАЕМ УШКАМИ

- Вот так хлопаем ушами.

Прижимаем к голове, резко отпускаем.

-ПОТЯНЕМ УШКИ.

- Сейчас все потянем вниз, ушко ты не отвались!

*захватываем мочки и потихоньку тянем их вниз
отпускаем.*

-ПОКРУТИМ КАЗЕЛОК.

- А потом, а потом покрутили казелком.

*вводим большой палец в наружное слуховое
отверстие, а указательным пальцем прижимаем
казелок, потихоньку сдавливаем и поворачиваем
его во все стороны (20-30сек)*

-ПОГРЕЕМ УШКИ.

- Ушко кажется замёрзло, согреть его так можно.

*Прикладываем ладони к ушкам и тщательно
трём ими всю ушную раковину*

1-2, 1-2 вот и кончилась игра, а раз кончилась игра
наступила ти-ши-на.

3.Заключительная часть.

Ребёнок расслабляется и слушает тишину.

Игровой массаж

для закаливания дыхания

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. «ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ».

1. Организационный момент.

Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.

«НАЙДИ И ПОКАЖИ НОСИК»

Носик ты скорей найди его маме (папе) покажи.

2. Основная часть

игровые упражнения с носиком.

«ПОМОГИ НОСИКУ СОБРАТЬСЯ НА ПРОГУЛКУ»

Надо носик очищать, на прогулку собирать.

Ребёнок берет носовой платок (салфетку) и очищает свой нос.

«НОСИК ГУЛЯЕТ»

Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй.

Предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком.

«НОСИК БАЛУЕТСЯ»

Вот так носик – баловник! Он шалить у нас привык.

На вдох оказываем сопротивление носу надавливая указательным пальцем на крылья носа.

«НОСИК НЮХАЕТ ПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ»

Тише-тише, не спеши, ароматом подыши.

Выполняем 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«НОСИК ПОЁТ ПЕСЕНКУ»

Хорошо гулять в саду и поёт нос «ба-бо-бу».

На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поёт «ба-бо-бу»

«ПОГРЕЕМ НОСИК»

На переносицу указательными пальцами трём крылья носа, растирая вверх вниз.

Надо носик нам погреть, его немного потереть

3. Заключительный этап.

«НОСИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ»

Нагулялся носик мой, возвращается домой

Ребёнок убирает платочки, показывает, что его носик верну

Массаж лица для профилактики ОРВИ

- поглаживание лба, щёк, бороды
- массаж кожи под глазами 1 минуту, поглаживание и растирание гайморовых пазух
- поглаживание крыльев носа 1 минуту
- заушный массаж «вилочка»
- «морзянка» по носу
- массаж нёба языком, затем высунуть язык до бороды

Точки, которые следует массировать при ОРЗ

точка 1. Она связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотоковение (15раз в одну сторону и 15раз в другую сторону).

точка 2. Регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям (15 раз в одну и 15 раз в другую сторону).

точка 3. Область коренных клубочков нижней челюсти. Контролирует химический состав крови. (15раз только в одну сторону).

точка 4. Шейный узел надо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регуляторами деятельности сосудов головы, шеи, туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата (15 раз).

точка 5. Она расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка.

точка 6. Улучшает кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит (по 15раз в каждую сторону).

точка 7. Улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга (по 15раз в каждую сторону).

точка 8. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярного аппарата (по 15 раз в каждую сторону).

точка 9. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этой точки нормализуются многие функции организма. Большой палец в центре ладони, а указательным массировать тыльную сторону ладони между указательным и большим пальцами. Массаж надо делать 3раза в день.

