

Содержание

- Комплекс оздоровительных упражнений для горла
- Самомассаж «Маленькие волшебники»
- Примерные дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний
- Стимуляция деятельности головного мозга
- Бодрость за одну минуту (блиц-самомассаж)
- Тайная сила рук
- Игры на укрепление глазных мышц

Комплекс оздоровительных упражнений для горла

1. *«Лошадка»*. Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятшек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20-30 с).

2. *«Ворона»*. Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-ар» (5—6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5—6 раз).

3. *«Змеиный язычок»*. Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

4. *«Зевота»*. Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о», позевать (5-6 раз).

5. *«Веселые плакальщики»*. Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30—40 с).

6. *«Смешинка»*. Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы», а, нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

Самомассаж «Маленькие волшебники»

I. Потягивание «Лепим человечка».

II. Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине).

1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.
2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

III. Массаж грудной области (сидя «по-турецки»).

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».
2. «Заводим машину» — вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».
3. «Машина завелась» — нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».

IV. Массаж шеи (сидя «по-турецки»).

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку — «Лебедь», «Жираф».
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.
4. «Лебединая шея» — представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любуется ей, как в зеркале.

V. Массаж ушных раковин (сидя «по-турецки»).

Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушки вверх, вниз, в стороны (по 5—6 раз).
3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).

4. «Лепит» ушки внутри — пальцами внутри раковины делает 7–8 вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. («Пусть ушки будут чистыми...»).
5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин, проверяет «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.

VI. Массаж головы.

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки» — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. «Конкурс причесок» — с любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.

VII. Массаж лица. «Лепим красивое лицо».

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.
2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5–6 раз по часовой и против часовой стрелки.
3. С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы.
5. Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

VIII. Массаж шейных позвонков — игра «Буратино».

Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дерево. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные стороны.

IX. Массаж рук. «Гимнастика маленьких волшебников».

X. Массаж ног.

Имитирующие игровые движения образного характера: «Лепим руки, ноги», игры «Солнечные зайчики», «Птичка», «Покачай малышку» (поглаживание, растирание, разминание, пощипывание, вибрация, встряхивание, поочередное напряжение и расслабление мышц).

Примерные дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний

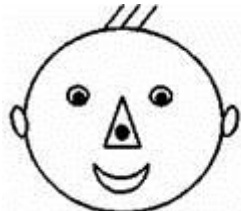
После сна, лежа на кроватях

1. Поднять руки и ноги — вдох, соединить руки и ноги — выдох.
2. Вдох, руками захватить колени — выдох.
3. Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой.
4. Руки в стороны — вдох, согнуть ноги, подтянуть к груди — выдох, выпрямить ноги и опустить их сбоку.
5. Руки вверху, перекачивание на правый бок, затем — на левый.
6. Руки за головой: «Велосипед».
7. На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.
8. На четвереньках: «Кошечка».
9. Руки вверху, сесть и лечь.
10. Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.
11. Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.
12. Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же левой.
13. На животе: «плаваем».

14. Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.
15. Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.
16. Руки под подбородком, прогнуться, выпрямить руки — вдох, вернуться в и.п. — выдох.

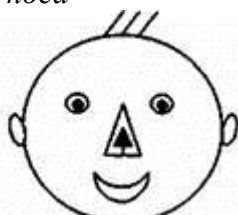
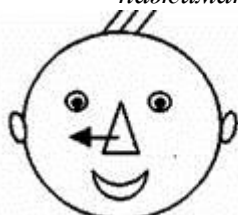
Стимуляция деятельности головного мозга

Нос — важнейшая рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишкой, селезенкой, нервной системой. Массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга.



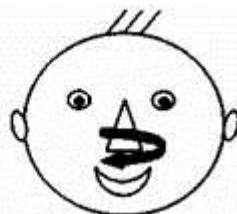
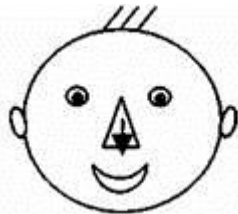
Указательным и средним пальцами
нажимают на кончик носа

Сгибают кончик носа вправо,



Сгибают кончик носа влево.

Кончик носа поднимают вверх.



Кончик носа сгибают вниз.

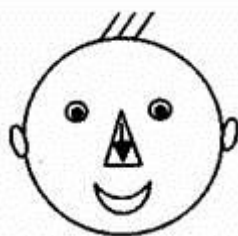
Вращают кончик носа по часовой
стрелке (1—2 мин)

Тонизирующий массаж лица



От середины нижней челюсти к вискам.

От середины лба к вискам.



От основания носа к его кончику.

От крыльев носа и углов рта к вискам,
ушам и углам нижней челюсти.

Бодрость за одну минуту (блиц-самоmassage)

Перед массажем тщательно вымыть руки, вытереть.

1. Быстро потереть друг о друга пальцы ладони в течение 5 сек.
2. Быстро потереть разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх-вниз в течение 5 сек.

3. Побарабанить пальцами по макушке головы в течение 5 сек.
4. Сжать руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (3 раза).
5. Осторожно надавить на щитовидную железу (ниже кадыка) средним и указательным пальцами (3 раза).
6. Найти на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под углом нижней челюсти), осторожно нажать на артерию. Сосчитать до 5, отпустить. Дышать глубоко. Снова нажать и перейти на другую сторону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.
7. Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажать. Сосчитать до трех, отпустить. Повторить 3 раза.
8. Массаж рефлекторных зон ног:
 - а) сжать кончик, затем подушечку большого пальца;
 - б) плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге;
 - в) быстро потереть верх ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).
9. Раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.

Точечный массаж

Перед массажем тщательно вымыть руки, вытереть.

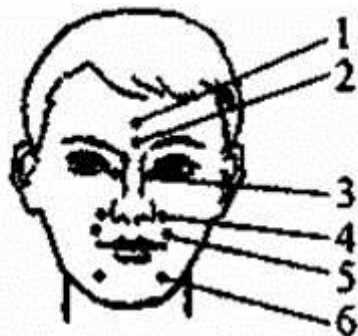


Рис. 1.
Специфические точки,
отвечающие за прохо-
димось носовых ходов

Для нормализации проходимости носовых ходов начинают с надавливания указательным пальцем на точку 1 (рис. 1). Сила давления средняя, продолжительность 10 сек.

Затем аналогично проводят массаж точки 2. Надавливание на точки 3, 4, 5, находящиеся у крыльев носа, осуществляют кончиками указательных пальцев, симметрично с обеих сторон. Длится оно 10 сек. на каждую точку.

Так же массируют специфические носовые точки, расположенные под внешними углами губ по обеим сторонам подбородка.

Основные зоны закаливающего точечного массажа (2–4, 6–8) — область лица и шеи (рис. 2). Дополнительные (1, 5, 9) — сзади, у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках. Выполняются вращательные движения по часовой стрелке и против нее кончиком указательного пальца, слегка нажимая на зону (3–4 с).

Зоны 3 и 4 массируют иначе. Делают растирающие движения пальцами сверху вниз от задней к передней поверхности шеи. Сеанс 3–4 мин. утром, вечером после дневного сна.

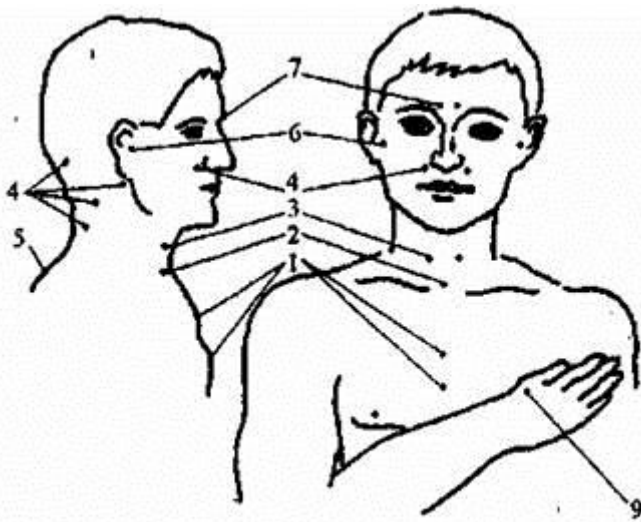
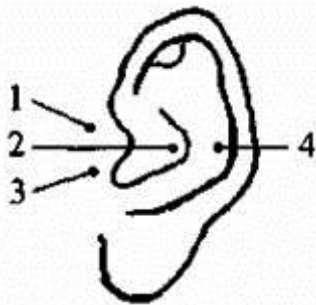


Рис. 2. Зоны закаливающего точечного массажа

Благодаря точечному массажу повышается устойчивость организма к холоду, сырости, вирусам и микробам.

Закаливающие упражнения на ушных раковинах

1. Быстро загнуть уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, а затем отпустить (ощущение хлопка в ушах). Способствует общему укреплению здоровья (5—6 раз).
2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. Потянуть их вниз, затем отпустить. Повторить 5—6 раз. Эта процедура полезна при закаливании горла, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта.
3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступушной раковины — козелок. Сдавливать и поворачивать его во все стороны в течение 10 сек. Рекомендуется делать массаж регулярно. Он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань. Со временем отступят насморк, кашель, аллергия.



Точки ушных раковин, рефлекторно связанные с верхними дыхательными путями

1. Точка горла и гортани.
2. Козелок.
3. Точка полости носа.
4. Противозавиток

Тайная сила рук

Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему. Древнегреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека... таит в себе чудодейственную силу излечения болезней».

Развитие речи детей тесно связано с состоянием мелкой моторики рук.

Современные исследования физиологов подтвердили: нервные окончания пальцев рук, да и всей ладони, широко связаны с корой больших полушарий. Не случайно проекция кисти на коре головного мозга занимает самую большую площадь. На руке находится много точек зон, обладающих общим успокаивающим действием на организм.

От кончиков пальцев рук до их основания располагается зона, имеющая наибольшую связь с головным мозгом. Поэтому при утомлении необходимо давить со средней силой по 3–4 сек. попеременно на переднюю, заднюю и боковые поверхности каждого пальца. Регулярный массаж одного большого пальца способен повышать функциональную деятельность головного мозга.

Указательный палец активизирует деятельность желудка, средний — деятельность кишечника, безымянный нормализует функцию печени, мизинец стимулирует работу сердца. Особое значение имеет ладонная поверхность возвышения большого пальца. Здесь находится зона щитовидной железы. Ее стимулирующий массаж рекомендуется при слабости, обусловленной пониженной функцией щитовидной железы. Комбинации и фигуры, изображаемые пальцами, доступны каждому и не имеют противопоказаний. Занимаясь ежедневно, человек очень скоро почувствует их оздоровительное значение.

Все упражнения выполняют спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий. Их можно проделывать во время прогулки, при чтении, во время просмотра телевизора.

Упражнения выполняются обеими руками ежедневно, время для выполнения выбирается несколько раз в течение дня. В случае некоторых хронических заболеваний эффект наступает обычно через один месяц непрерывных занятий.

При острых заболеваниях уже через несколько дней ощущается улучшение здоровья и самочувствия.

Систематическая работа по тренировке легких движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга — у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение.

Упражнения на укрепление глазных мышц

Сигнальные метки — картинки, игрушки, развешанные в разных углах комнаты, под потолком (мяч под потолком, фокусник на стене, на противоположной стороне — матрешка).

Играть глазами, не двигая головой, туловищем.

«Дети вышли на лужок поиграть с мячом. Высоко его подбросили и поймали, еще раз подбросили и поймали» (глазами).

«Делу время, потехе — час» — фокусник приглашает отыскать буквы (2–3). Матрешка приглашает детей на чай с пирогами. Она яркая, нарядная, а пироги у нее мягкие, душистые. Снова выйти на лужок, поиграть с веселым разноцветным мячом.

Упражнения с сигнальными метками.

1. Поищем глазами матрешек на полках. Где матрешка в синем сарафане? А где матрешка в зеленом сарафане? Найдите матрешку в красном сарафане.
2. В гости пришел Петрушка и принес чудесный мешочек. Петрушка показывает детям картинку с буквой. Дети глазами ищут эту букву в окружающей обстановке.

Упражнения с меткой на стекле

Дети подходят к окну и выполняют команды воспитателя: «Посмотрите глазами на дорогу, по которой движутся машины, а теперь — на цветочек на окне». Повторять упражнения 2–3 раза.

Гимнастика для глаз (из методики Э.С. Аветисова).

Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 сек, открыть. Повторить 8–10 раз. Сидя, быстро моргать глазами (1–2 мин.).

Игра «Поймай бабочку».

На конце длинной указки закреплена яркая бабочка. Воспитатель водит указкой, а дети следят за бабочкой.

Игры на укрепление глазных мышц

1. «Моргунчики»

Мы играли, мы читали,

*Наши глазки так устали,
Мы немножко поморгаем,
На минуточку замрем и опять играть начнем.
У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.*

2. «Золотые лучики»

*Выглянуло солнышко,
Пташечки запели,
Золотые лучики
Всех ребят согрели.*

Дети широко раскрыли глаза. Спрятались под «зонтик» или в свои «домики».

Тут со всех сторон

Тучки набежали,

И лица ребяташек

Мокрыми вдруг стали.

Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями пальчика.

3. «Игра с пальчиком»

— Мальчик-с-пальчик, где ты был?

— С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

А на этот я смотрел.

4. Загадки

Воспитатель загадывает загадки, а дети глазами ищут отгадки на шкафах, потолке, стенах:

Хожу в пушистой шубке,

Живу в густом лесу.

В дупле, на старом дубе,

Орехи я грызу. (Белка)

Не влезает в книжку

Косолапый... (Мишка)

Я колючий, меня не возьмешь.

А зовут меня ... (Еж)

Бью его, а он не злится,

Он все больше веселится. (Мяч)

С хозяином дружит,

Дом сторожит.

Живет под крылечком,

А хвостик — колечком. (Собака)

Хвост крючком,

Нос пяточком. (Поросенок)

Мохнатенькая, усатенькая,

Ест и пьет, песенки поет. (Кошка)