

## **Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми**

Инструктор по ФК Федотова Н.А.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н.А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми. В связи с этим большое значение приобретает **работа с ослабленными детьми в детском саду**.

В основе оздоровительно-воспитательной работы лежит особое междисциплинарное научно-практическое направление — педагогика оздоровления. Это направление сегодня постепенно оформляется на «стыке» возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Одним из его основоположников был российский ученый-педиатр, педагог, психолог Ю.Ф. Змановский..

Основные идеи педагогики оздоровления реализуются в программе «Развивающее дошкольное образование» В.Т. Кудрявцева в программной области «Развитие культуры движений и оздоровительная работа».

Эффективное оздоровление, воспитание и развитие ослабленного ребенка возможно при условии соблюдения следующих принципов.

1. Организация оздоровительного режима.
2. Организация двигательной активности с преобладанием циклических упражнений.
3. Формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания.
4. Реализация системы эффективного закаливания.
5. Обеспечение полноценного лечебного питания (особенно в санаторном туберкулезном детском саду).
6. Обеспечение психологического комфорта.
7. Использование развивающих форм оздоровительно-воспитательной работы.

Работу проводили в различных дошкольных образовательных учреждениях.

## Оздоровительный режим.

Главным условием правильной организации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду является оздоровительный режим.

Известный ученый Е.А. Аркин считал, что, когда мы имеем дело с ослабленными детьми, этот вопрос требует огромного внимания.

С одной стороны, ослабленный ребенок в большей степени, чем здоровый, нуждается в отдыхе и полном покое. С другой - только деятельное состояние может усилить обмен веществ, оживить кровообращение, вызвать бодрое настроение, т.е. создать условия, необходимые для укрепления здоровья всего организма.

Неправильно понимать режим как жесткий распорядок с обязательным, специальным повторением определенных моментов в строго установленном время. **Оптимальный дифференцированный оздоровительный режим — это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от воздействия среды.**

Оздоровительный режим должен быть построен с учетом особенностей соматического и нервно-психического здоровья детей, а также биоритмологического профиля, возрастных различий, эмоционального состояния, с учетом внешних факторов, оказывающих воздействие на организм ребенка.

Среди множества биологических ритмов ведущую роль играют **околосуточные**, индивидуальные проявления которых составляют биоритмологический профиль ребенка.

Организация оздоровительного режима должна исходить прежде всего из особенностей этого профиля, выявленного по показателям сравнительных характеристик умственной, физической работоспособности в течение дня, эмоциональной реактивности детей с последующим их разделением на представителей преимущественно «утреннего» («жаворонки») или «вечернего («совы») типов. В соответствии с этим регулируются нагрузки, предъявляемые детям в процессе их обучения и воспитания.

Наряду с околосуточными ритмами важную роль в определении состояния здоровья детей играют **сезонные ритмы.**

Оказывается, в период биологической весны значительно возрастает амплитуда биоритмов большинства функций организма, так как весной резко ускоряется ход внешних астрологических часов: увеличиваются продолжительность светового дня, солнечная активность, а также напряжение магнитного поля Земли. Внутренние биологические часы детского организма активно реагируют на это: резко возрастает амплитуда большинства биоритмов. Повышается возбудимость нервной системы, сокращается количество гормонов эндокринных желез и желудочно-кишечного тракта.

Поскольку весной происходит резкая эндокринная перестройка, ребенок становится менее устойчивым к различного рода неблагоприятным воздействиям, в том числе и к перепадам температуры.

Все это в итоге ведет к снижению иммунитета, поэтому весной отмечается рост различного рода болезней верхних дыхательных путей и легких, желудочно-кишечного тракта, а также аллергических заболеваний.

Для решения этой проблемы рекомендуется разработать четыре типа сезонных оздоровительных режимов дня. При сравнении их выявляется много различий например, продолжительность прогулок в зависимости от ряда факторов: непосредственного воздействия погодных условий и непрямого воздействия климата.

Среди ритмических процессов жизнедеятельности особое место занимает состояние бодрствования и сна. Особое беспокойство вызывают дети, которые не спят днем, но по состоянию нервной системы нуждаются в таком отдыхе. Часто причинами нарушения сна являются отсутствие четкого режима, а также несоблюдение единства воспитательных приемов в семье и детском саду. О важнейшей роли полноценного сна в воспитании здорового ребенка неоднократно писал Ю.Ф. Змановский. Он считал, что **индивидуальные различия в продолжительности сна у детей очень велики**. Поэтому необходимо определить индивидуальную продолжительность дневного и ночного сна, а также «управлять сном» детей, добиваясь, чтобы ребенок ежедневно (и днем, и вечером) засыпал в одно и то же время. Одним из компонентов рационально построенного режима дня

являются прогулки на открытом воздухе. Это наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий в процессе деятельности функциональное состояние организма и работоспособность.

В зависимости от возраста детей прогулки (их характер и длительность) имеют свои особенности. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма детей и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда хороший аппетит и хороший сон.

В любое время года желательно организовывать пешеходные прогулки за пределы участка детского сада. В связи с этим появляется возможность использовать природные факторы для развития движений, совершенствования физических качеств — ловкости, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве, координации движений.

Нельзя забывать также и об основных правилах ходьбы: после 30—40 минут движения старшим дошкольникам следует устраивать 10—15-минутный отдых (летом в тени), младшим — чаще. Во время отдыха хорошо организовать спокойные игры, провести интересную беседу, почитать книгу.

Режим можно считать **Правильным** тогда, когда в нем предусмотрена рациональная двигательная деятельность (физические упражнения, подвижные игры, всевозможные движения), которая способствует нормальному функционированию нервной, сердечно-сосудистой и других систем детского организма.

### **Двигательная активность**

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада.

Суточные объемы двигательной активности у ослабленных детей значительно ниже, чем у здоровых дошкольников. Это позволяет подтвердить о необходимости иметь в детском саду четыре сезонных оздоровительных режима.

Одним из основных условий организации двигательной активности ослабленного ребенка является систематическое

использование циклических упражнений.

Если учесть соображения специалистов по возрастной физиологии, считающих, что для **достижения активного долголетия, фундамент которого закладывается в период роста и развития, необходимы циклические физические упражнения, повторяемые многократно и систематически**, то станет ясно, что такие упражнения должны быть одним из основных средств в физическом воспитании ослабленных детей.

Равномерно повторяющиеся циклические упражнения (быстрая ходьба, бег, прыжки, аэробика, плавание, ходьба на лыжах, скольжение на коньках и т.д.), как считает Ю.Ф. Змановский, способствуют увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Однако, планируя данные циклические движения, необходимо соблюдать определенные требования:

- регулировать нагрузку не увеличением дистанции, а путем систематического повторения движений;
- научить детей правильному дыханию;
- не допускать физической и эмоциональной перегрузки и вместе с тем формировать положительный эмоциональный настрой.

Приведем примеры упражнений для детей подготовительной к школе группы.

#### **«Готовлюсь в акробаты»**

1.И.п. — лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову, плечи, посмотреть на ноги, вернуться в и.п. (2—3 раза).

2.И.п. — то же. Сгибать и разгибать поочередно ноги в коленях (3—4 раза).

3.И.п. — то же. Одновременно согнуть и разогнуть обе ноги, вернуться в и.п. (темп очень медленный, 3—4 раза).

4.И.п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать ноги вверх.

5.И.п. — стоя. Полуприседания, приседания на носках, руки в

стороны — вверх — вперед. Вернуться в и.п.

6.И.п. — лежа на животе, руки вдоль тела («рыбка»).

Приподнять над туловищем руки, словно плавнички, приподнять голову и ноги, словно хвостик.

7.И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох, медленно поднять таз (полумостик), на выдохе вернуться в и.п. (3—4 раза).

### Подвижные игры «Кто живет в избушке?»

В лесу стоит избушка. В ней живут разные звери. Нужно отгадать, кто именно находится в избушке. Дети делятся на две подгруппы: одни изображают животных, живущих в избушке, другие отгадывают. Дети выходят по одному из домика, изображая зайца, лису, медведя, белочку и др. Посредством движения они передают повадки, настроение, состояние животных.

**Варианты.** Дети изображают только домашних или только диких животных.

### «Гроза»

По кругу раскладываются обручи (домики) по количеству детей. Выйдя из «домика», дети бегают, прыгают по всей площадке в разных направлениях, приговаривая в такт движениям слова:

Поднял гром тарарам,	Докатился до меня.
Прокатился по полям.	Дождь, дождь, надо нам
Теплым дождичком звеня,	Разбегаться по домам!

Пока играющие бегают, проговаривая текст, ведущий убирает один—два обруча. Со словами «по домам!» дети занимают любой свободный обруч. Оставшиеся без домика выбывают из игры. Побеждает тот, кто занимает последний, оставшийся единственным обруч.

### «Зайчики»

По считалке выбирается ведущий, который с мячом располагается в центре круга. Пока ведущий ударяет мячом о землю, «зайчата» прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимет мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящего зайчика.

Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не удержит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

### Игры-аттракционы для праздников

#### «Вернись в круг»

В центре зала лежит обруч, в котором находится колокольчик (флажок, бубен). Два игрока по сигналу бегут в противоположные стороны по кругу, преодолевая полосу препятствий. Тот, кто первый прибежал к месту, подняв колокольчик, звонит.

#### Полоса препятствий:

1. прыжки из обруча в обруч на двух ногах;
2. ходьба по «болотным кочкам» — разложенным по полу брусочкам;
3. проползание под дугой высотой 35—40 см.

#### «Сумей построить»

Перед каждым игроком кладется 5—10 кирпичиков (кубиков). Детям завязывают глаза. Они должны сделать из кубиков постройку. Выигрывает тот, кто сделал это первым за 30 сек. (Время хором отсчитывают болельщики.)

#### «Дыхание и осанка»

Хорошее развитие грудной клетки и полноценное дыхание — залог прочного здоровья. Основные пути, ведущие к развитию полноценного дыхания, по мнению Е.А. Аркина, следующие: 1) упражнения в беге;

- 2) гимнастика дыхательных мышц;
- 3) приучение к правильному дыханию;
- 4) правильная постановка пения.

Все это должно быть активно использовано в работе с ослабленными детьми.

#### Оздоровительные упражнения для горла.

1.«Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

2.«Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно ее карканье.

Дети произносят протяжно «ка-а-а-аар» (5—6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5—6 раз).

1. **«Змеинный язычок».** Представляем, как длинный змеинный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

2. **«Зевота».** Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о» — позевать (5—6 раз).

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

4. **«Смешинка».** Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы». Нажав на кончик носа и посмотрев в зеркало, можно посмеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

### **Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей**

**Цель.** Научить детей дышать через нос, подготовить к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить нос (его боковые части) от кончика к переносице — вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5—6 раз).

2. Сделать по 8—10 вдохов и выдохов через правую, затем левую ноздрю, по очереди зажимая «отдыхающую» ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. При вдохе носом оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».



6. Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос (3—4 раза).
7. Во время выдоха необходимо широко раскрыть рот, насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, и беззвучно произнести звук «а-а-а» (5—6 раз).
8. Полоскание горла полупроцентным раствором морской соли.

### **Дыхательные и звуковые упражнения**

Упражнения для развития артикуляции.

1. **«Трактор».** Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка).
2. **«Стрельба».** Представить, что мы в тире стреляем из воображаемого пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы полости глотки).
3. **«Фейерверк».** Представить, как мы из хлопушки стреляем в новогоднюю ночь и появляются разноцветные огни фейерверка. Энергично произнести «п-б-п-б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ).
4. **«Соня».** Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовые состояния).
5. **«Гудок парохода».** Через нос с шумом набрать воздух, задержав дыхание на 1—2 сек.; с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).
6. **«Упрямый ослик».** Выбираются «ослик» и «погонщики». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти дальше. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать: «И-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» — обращается «погонщик» к «ослику». «Ослики», получив желаемое, прекращают кричать. (Звук «Й» укрепляет связки гортани, упражнение очень эффективно и для взрослых людей, страдающим храпом.)
7. **«Плакса».** Ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы». Другой ребенок обращается к нему со словами: «Что ты плачешь «ы» да «ы»? Слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть. Песни петь и

танцевать». После чего «плакса» перестает «плакать», и дети пляшут.

### **— Формирование и коррекция осанки.**

#### **Профилактика нарушения осанки**

Формирование правильной осанки должно занять первостепенное место в работе по физической культуре с ослабленными детьми. У дошкольников развитие костно-мышечной системы еще не завершено. Во многом она состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что создает возможность нарушения осанки при неправильном положении тела. Неправильная поза представляет особую опасность для малоподвижных детей, так как мышцы, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают должного развития.

Различают два вида осанки: правильную физиологическую и патологическую:

**Правильная физиологическая осанка характеризуется не только гармонией пропорций тела, но и физической выносливостью ребенка.**

Для **патологической осанки** характерно следующее: «отстающие» лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость. Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз.

Общефизиологическое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивает гармоническое развитие мускулатуры ребенка, создает достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определенную позу в пространстве.

#### **Комплексы упражнений, формирующих правильную осанку**

средняя и старшая группа

Упражнения выполняются стоя.

1. И.п. — о.с., руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения рук вперед, затем назад (5—6 раз в каждую сторону).

2. И.п. — о.с., руки перед грудью. С напряжением, рывками разводим руки в стороны (вправо, влево), вверх, вниз (по 3 раза в каждом направлении).

3. И.п. — о.с., руки вдоль тела. Медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носочки и прогибаем спину; возвращаемся в и.п. (повторить 3—5 раз)
4. И.п. — о.с., руки в стороны. Поднимаем согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носок тянем, спина прямая, 5—6 раз каждой ногой).
5. И.п. — о.с. Активное вытяжение, спина прямая, руки над головой в замке. Ходьба на носках с прямой спиной (1—2 мин.).
6. И.п. — о.с. Спокойно, медленно, плавно на вдохе поднимаем руки вверх. На выдохе плавно опускаем руки через стороны вниз (4—5 раз).

### **Упражнения сидя на коленях.**

1. И.п. — сидя на пятках, руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднимаем обе прямые руки — и опускаем (живот подтянут, 5-6 раз по 2 рывка)
2. И.п. — сидя на пятках. Встаем на колени, руки поднимаем напряжением, вытягиваемся, отклоняя туловище назад (4 раза).
3. И.п. — сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднимаем руки вверх, на выдохе опускаем (6 раз).

### **Упражнения лежа на спине (с мячиком).**

1. И.п. — лежа на полу, руки вдоль тела, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно на вдохе поднимаем через стороны руки (скользят по полу) с мячами вверх. На выдохе возвращаемся в и.п. (5-6 раз)
2. И.п. — лежа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом кладем на грудь, левую на живот. При выдохе возвращаемся в и.п. (5-6 раз).

### **Закаливание**

**Принципы реализации системы эффективного закаливания.** При работе с ослабленными детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания. Эти принципы использовал, уже в современной редакции, Ю.Ф. Змановский. Он считал, что **осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей**; интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма.

**Перерыв в закаливании на 2—3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам.** Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, наличия у него повышенной чувствительности к закалывающим мероприятиям.

Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства). Это может приводить к невротическим расстройствам. Рекомендуется использование неперегревающей одежды. Закаливание ослабленных детей нужно вести с еще большей постепенностью и осмотрительностью, чем здоровых, меры закаливания должны быть еще более индивидуализированы.

Наиболее эффективными являются нетрадиционные методы закаливания.

**Контрастные воздушные и водные ванны** обеспечивают уровень повышения защитных сил организма. Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло. Создавая модель воздействия «тепло — холод», можно рассчитывать на выработку быстрых целесообразных терморегулирующих реакций.

Традиционные методы закаливания, хотя и менее эффективны по сравнению с контрастными, все же могут применяться в первую очередь в качестве начальных процедур. Это воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла. Закалывающие процедуры проводятся во всех группах.

#### **Закалывающие воздушные ванны для тела**

Закаливание проводится в помещении при температуре воздуха 18—20°.

#### **Способы закаливания**

1. Дети ежедневно в любое время года 15—20 мин. играют (в одних плавках) в простые игры типа «Я на солнышке лежу», «Загораю».
2. **Сухое растирание** салфеткой или специальной рукавицей рук, ног, плеч, груди самим ребенком.
3. Растирание раздетого ребенка сухой салфеткой с легким пощипыванием кожи и похлопыванием.
4. **Игра «Я — массажист»:** дети попарно делают друг другу

массаж спины, «рисуя» контуры железнодорожного пути и приговаривая: «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы, поезд-поезд».

**5. Влажное растирание.** Раздетого ребенка взрослые быстро обтирают влажным теплым полотенцем, после чего ему предлагается 10 мин. быстро побегать («Догонялки», «Обгонялки»). Через 10 мин. процедура повторяется, а затем ребенок растирается сухим полотенцем. При этом фиксируется эмоциональное состояние ребенка.

Во время приема воздушных ванн весьма эффективен особый **поглаживающий массаж**. Его можно делать и одетому в легкую одежду ребенку. Массаж делается очень нежно, почти незаметно, легкими прикосновениями к телу ребенка (вдоль позвоночника легко поглаживается спина ребенка двумя пальцами от шеи до копчика; затем снизу вверх вдоль позвоночника от копчика к шее; поглаживание от плеч к позвоночнику растопыренными пальцами и т.д.).

### **Контрастные ванночки для рук и ног**

#### **Способы закаливания:**

1. Ребенку предлагается постоять в горячей воде (температура 36° С) 7—8 сек. Затем он переходит на 3—4 сек. в ванночку с прохладной водой (температура 18 °С). Затем процедура повторяется, после чего ноги протираются досуха и делается индивидуальный массаж пальцев ног и стоп ребенком или воспитателем. В массаж стоп входят растирание, пощипывание и похлопывание с пожеланиями: «Будь здоровым, крепким, сильным». Постепенно температура холодной воды понижается.

2. В группу в маленьком ведре вносится снег (зимой) или охлажденная вода (летом). Дети снегом (водой) растирают руки до ощущения сильного тепла, после чего руки ополаскиваются теплой водой и протираются сухим полотенцем.

3. Дети садятся на скамеечки, растирают стопы ног снегом. Первую неделю растирание проводится воспитателем. После растирания ноги ополаскиваются, вытираются насухо и делается массаж стопы.

Дополнительный эффект закаливанию придают наблюдения детей за тем, как сам воспитатель проводит закаливающие процедуры: ходит по снегу, растирает свои ноги или обливается холодной

водой.

### **Закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла Игра «Волшебный напиток»**

Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах.

Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные» слова:

Я хороший, добрый ребенок.  
Всем детям в группе я желаю здоровья.  
Пусть все будут добрыми и красивыми,  
Милыми и счастливыми.

Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные — какие подсказывает собственное воображение ребенка, и добавляют: «Водичка вкусная и приятная. **Я** никогда не буду болеть. **Я** здоров». Дети поласкают рот, промывая водой всю его полость. После этого со звуком «а...а...а», подняв голову, поласкают горло.

### **«Левушка»**

Дети садятся ягодицами на пятки (кисти рук свободно лежат на коленях); входят в образ льва.

а) «Левушка» ищет добычу. Дети поворачиваются в левую сторону телом, не убирая рук с колен и не открывая ягодиц от пяток. Одновременно проводят языком по верхним зубам от передних к коренным.

Затем то же в правую сторону. Движение повторяют по 3—4 раза.

б) «Лев» нашел добычу. Дети встают на колени, растопыривают напряженные пальцы рук, высовывая до предела язык, поднимают лицо вверх и «рычат». То тихо (ночью), то громко (днем) тянется рычащий звук: «а-а-а».

### **Точечный массаж**

Одним из эффективных элементов закаливания является точечный массаж — надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов.

Точечный массаж, как элемент психофизической тренировки,

способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. В основном это массаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали — от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали — от себя влево. Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру «Скульптор», в которой, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только очень нежно, так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание ребенка, появляется доверие к создателю — внутреннему Я.

Данная игра является фрагментом **авторского комплекса «Гимнастика маленьких волшебников»**, включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным массажем. Игровые упражнения проводятся во всех группах.

### 1.Потягивание

И.п. — лежа на спине.

1.Тянем левую ногу (пяткой вперед) по полу, а левую руку — вдоль туловища на вдохе до максимального растяжения. Задерживаем дыхание, а на выдохе, расслабляясь, произносим: «Ид-д-да-а-а».

**Цель:** почувствовать удовольствие от растяжки мышц (происходит прочистка левого энергетического канала).

2.Тянем правую ногу (пяткой вперед) по полу, правую руку —

вдоль туловища на вдохе. После задержки дыхания на выдохе произносим: «Пин-гал-ла-а».

**Цель:** почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Тянем обе ноги (пятками вперед) по полу, обе руки вдоль туловища.

Задерживаем дыхание и на выдохе медленно произносим: «Су-шум-м-м-на».

**Цель:** почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

## **2.Массаж шеи**

И.п. — сидя по-турецки.

1.Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

2.Развернув плечи, гордо поднимаем голову на вытянутой шее.

3.Ласково похлопываем по подбородку тыльной стороной кисти рук.

Представив, что у нас лебединая шея, «любujemyся» своим отражением в «воображаемом зеркале».

Цель: почувствовать радрсть от внутреннего ощущения красоты и гибкости лебединой шеи.

## **3.Массаж ушных раковин**

И.п. — сидя по-турецки. «Лепим» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

1. Поглаживаем ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2.Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5—6 раз в каждом направлении).

3.Нажимаем на мочки ушей («надеваем» на них красивые сережки).

4.«Лепим» уши внутри. Пальцами внутри раковины делаем 7—8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть уши будут чистыми и всеслышащими).

5.С усилием «примазываем глину» вокруг ушных раковин — проверяем прочность, заглаживаем поверхность вокруг ушных



раковин на расстоянии 1—1,5 см.

**Цель:** вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

#### **4.Массаж головы**

- 1.Сильным нажатием пальцев имитируем мытье головы.
- 2.Пальцами, как граблями, ведем поочередно от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребая сено в стог.
- 3.Спиралевидными движениями ведем пальцы от висков к затылку.
- 4.«Догонялки» — сильно ударяя подушечками пальцев словно по клавиатуре, «бегаем» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
- 5.С любовью и лаской «расчесываем» пальцами, словно расческой, волосы а представляем, что наша прическа самая красивая на конкурсе причесок.

**Цель:** воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

#### **5.Массаж лица**

##### **«Лепим» красивое лицо.**

- 1.Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукиваем по коже, словно уплотняем ее, чтобы она была упругой.
- 2.Надавливаем пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5—6 раз.
- 3.С усилием, надавливая, рисуем желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками «лепим» густые брови от переносицы к вискам.
- 4.Мягко и нежно «лепим» глаза, надавливая на уголки глаз и расчесывая длинные пушистые реснички.
- 5.Надавливая на крылья носа, ведем пальцы от переносицы к носовым пазухам. Подергиваем за нос и представляем, какой нос у нас получился.

**Цель:** предотвращение простудных заболеваний при воздействии на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

#### **6.Массаж шейных позвонков**

##### **Игра «Буратино»**

Буратино своим длинным любопытным носом рисует

«солнышко», «морковку», «дерево».

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

**Цель:** почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какой вкус, цвет вызывают у детей рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

### 7. Массаж рук

1. «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения тепла.

2. Вытягиваем каждый пальчик.

3. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой, словно по стиральной доске.

**Цель:** оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, радости.

4. Трем «мочалкой» руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча предплечья, «смываем водой мыло», ведем одной рукой

вверх, затем ладонью вниз и «стряхиваем воду».

**Цель:** возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

### 8. Массаж ног

И.п. — сидя по-турецки.

1. Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы ног, поглаживаем между пальцами, раздвигаем пальцы ног. Сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, щиплем, похлопываем по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делаем стопой вращательные движения, вытягиваем вперед носок, пятку, затем похлопываем ладонью по всей стопе, приговаривая: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!» То же с правой ногой.

2. Поглаживаем, пощипываем, сильно растираем голени и бедра. Делаем пассивные движения поочередно над каждой ногой, надевая воображаемый чулок, затем снимаем его и сбрасываем, встряхивая руками.

**Цель:** воздействие на биологически активные точки, находящиеся

на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

### **9.Игра «Покачай малышку»**

Прижимаем к груди стопу ноги, качиваем «малышку», касаемся лбом колена, стопы ноги, поднимаем «малышку» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица.

**Цель:** развитие гибкости суставов, возникновение радости от гармоничного движения ног.

### **10.Массаж спины**

И.п. — лежа на спине.

1.«Качалочка». Лежа на спине, поднять колени к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с боку на бок (боковая качалочка).

2 .«Велосипед». Лежа на спине, «крутим» педали «велосипеда» со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

**Цель:** улучшение кровообращения в ногах, восстановление работы кишечника.