**Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей.**

Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда является приоритетным направлением в работе дошкольных учреждений. Важность этого направления обусловлена тем, что до сих пор ещё не преодолены неблагоприятные тенденции к снижению уровня здоровья среди детей. Медиками и педагогами продолжаются поиски путей повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ.

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**стретчинг (растяжки), подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая, ритмопластика.

**Ритмопластика**. *(Музыкально-ритмическая деятельность)*

Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показаниям ребенка.

Занятия по ритмике и танцу включают различные виды деятельности:

-Упражнения, с помощью которых совершенствуются навыки основных движений *(ходьба, бег, прыжки)*, происходит усвоение танцевальных элементов *(упражнения для рук и верхнего плечевого пояса)*, упражнения без музыки и психогимнастика.

-Упражнения с музыкально – ритмическими заданиями или музыкально – дидактическая игра.

-Упражнения с предметами *(если они не входят в упражнения по совершенствованию основных движений)*, подвижные игры, танцы.

**Стретчинг** (растяжки) – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. Они нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важнейших задач психомоторной коррекции. Растяжки включаю в комплекс ОРУ. Это такие упражнения, как «Струночка», «Звезда», «Качалочка», «Лодочка», «Кобра», «Дерево», «Травинка на ветру» др.

**Подвижные и спортивные игры** провожу ежедневно как часть физкультурной деятельности малой, средней степенью подвижности.

**Технологии эстетической направленности**Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Проводится в качестве профилактики болезней опорного свода стопы, плоскостопия.

**Релаксация.**Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется спокойная классическую музыку, звуки природы.

Релаксацию можно проводить как в начале НОД – с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретенного в ходе деятельности опыта. Упражнения: «Шарик», «Пляж», «Огонь и лед», «Ковер-самолет», «Раскачивающееся дерево», «Игра с песком», «Потянулись – сломались», «Росток» и др.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

**Пальчиковая гимнастика**. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Упражнения превращают учебный процесс в увлекательную игру, обогащают внутренний мир ребенка. Проводится в любой удобный отрезок времени на НОД согласно теме и сюжету деятельности.

**Гимнастика для глаз** - в любое времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения использую наглядный материал, свой показ. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, все упражнения с ними провожу в игровой форме.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Цель – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей, у детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Для преодоления имеющихся у детей нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика.

**Бодрящая гимнастика** *(после сна)* проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

**Оздоровительный бег.** *(дозированный)* – дает детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей *(5–7)* человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе *(2, 4–2, 7 м/с)* без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут.

**«Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников**» — это кружок по физической культуре, разработанный по авторской программе Н.Н. Ефименко.

Цель кружка: совершенствование двигательных умений и навыков, работы органов дыхания и кровообращения, содействие всестороннему развитию личности дошкольника через физкультурно-речевые занятия.

Задачи кружка:

* всестороннее развитие физических качеств ребёнка;
* формирование навыков объективной оценки собственных двигательных возможностей при решении двигательных задач;
* обеспечение уровня физического развития, соответствующего возрасту;
* профилактика и коррекция имеющихся отклонений в нарушении осанки и плоскостопия;
* развитие у детей способности адекватно выражать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других;
* обучение элементам техники выразительных движений;
* улучшение количественных и качественных показателей выполнения основных движений;
* развитие творческой активности детей.

**Креативная гимнастика**— это целенаправленная работа педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий и творческих игр, направленных на развитие выдумки и творческой инициативы.

Задачи креативной гимнастики:

* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
* формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
* воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
* развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Примеры игр и упражнений:

* музыкально-творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место»;
* специальные задания: «Создай образ», «Импровизация под песню», «Художественная галерея», «Выставка картин», «Танцевальный вечер», «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:** сама физкультурная деятельность, занятия по валеологии, коммуникативные игры, игровой самомассаж, точечный самомассаж.

**Серия занятий *«Азбука здоровья»*.** Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого проводятся занятия по познанию и индивидуальная работа по следующим темам: ***«Я и мое тело»***, ***«Мой организм»***, ***«Глаза — орган зрения»***, и т.д.

**Коммуникативные игры.**

**Самомассаж.** Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Обязательно нужно объяснить ребенку серьезность процедуры и даю детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Самомассаж можно проводить в игровой во время НОД. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Самомассаж **ушных раковин** являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.

Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

**Точечный массаж.**Провожу в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

**3. Коррекционные технологии:**артикуляционная гимнастика, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фитонцидотерапия.

**Артикуляционная гимнастика -**упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения,помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Более устойчивому интересу к выполнению упражнений способствуют различные игровые приемы, придумывание сказок, историй («Сказочные истории из жизни Язычка», игры с Незнайкой), использование картинок, игрушек, иллюстраций.

**Цветотерапия.**Правильно подобранные картинки, цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Определенные цвета влияют на ребенка, это позволит вам в ходе НОД скорректировать его активность. Также зная воздействие цвета на психику можно создать более комфортную среду обитания своего ребенка.

На НОД можно дать детям соответствующий предмет по цвету, например кубики. Например,**красный цвет** может провоцировать чрезмерную активность, так как является сильным раздражителем (даю пассивным детям).

***Желтый цвет -***можно назвать гармонизирующим цветом, который вызывает радостные ощущения, но при этом ребенок остается послушным и сосредоточенным. Благоприятно сказывается на неспокойных, нервных и возбужденных детях (даю активным детям).

***Зеленый цвет***- Ребенок начинает проявлять живой интерес к учебе и к познанию окружающего мира, наделяет ребенка уверенностью в себе и смелостью. Но если ребенок-флегматик, тогда лучше не увлекаться зеленым цветом.

***Синий цвет*** - пробуждает воображение и вызывает интерес к так называемым «далеким мирам». Для того, чтобы привлечь или обратить внимание ребенка на конкретный предмет, достаточно использовать немного синего цвета.

* ***цвет*** - На психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. ***Оранжевый цвет*** - укрепит сообщество людей собирающихся в помещении, поможет ребенку переносить одиночество.
* ***цвет -***Дарит чувство внутренней гармонии и покоя. ***Красный цвет -***может подарить радость, активизировать и возбудить, поэтому его использование следует ограничить. А при гиперактивности ребенка советуется вообще не использовать красный цвет.

**Музыкотерапия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). При использовании музыки необходимо обращать внимание на воздействие характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Использование спокойной музыки для сопровождения физкультурной деятельности дошкольников вызывает ощущения радости, покоя, любви; музыка способна гармонизировать эмоциональное состояние, а также развивать концентрацию внимания. Также музыка используется во время релаксации, включается спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку; дети закрывают глаза и представляют себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращается внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

**Цель деятельности** с использованием музыкотерапии: создание положительного эмоционального фона реабилитации (снятие фактора тревожности); стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция двигательных процессов ( ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей; растормаживание речевой функции.

**Игротерапия на НОД.**Игротерапия помогает вызвать интерес к физкультурной деятельности, способствует изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира, разрешить внутренний конфликт ребёнка. В игре ребёнок может без ограничений и, не задумываясь, выразить свои фантазии, переживания, эмоции. С помощью игры он учится самовыражению, умению принимать решения и действовать спонтанно. Постепенно ребёнок становится уверенней в себе, перестаёт сомневаться, бояться критики. и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.

Одним из методов коррекции неврозов у детей является игротерапия.

**Психогимнастика** специальные упражнения (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

**Сказкотерапия.**НОД проходит в сопровождении сказки. Сюжет сказки строится так, чтобы выполнить поставленные задачи. Сказку можно рассказывать или слушать в записи. Используются авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Основной принцип подбора сказок – это направленность проблемной ситуации, характерной для данного возраста, нравственный урок, который дает сказка, доступный для осмысления детям.

Структура сказкофизкультурной деятельности содержит обязательный ритуал «входа в сказку» и «выхода из сказки». Подобная структура деятельности создает атмосферу «сказочного мира», настрой на качественную работу.

Зная, как сказка влияет на жизнь человека, можно очень многим помочь ребёнку. У него есть любимая сказка, которую он просит почитать вновь и вновь? Значит, эта сказка затрагивает очень важные для ребёнка вопросы, мягко влияния на поведение ребенка.

В работе с детьми по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата используюся физические корригирующие упражнения.
К **корригирующим упражнениям,**которые используюся относятся гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, выполняемые в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (у гимнастической стенки, у стены, касаясь лопатками стены). Упражнения выполняем с гимнастической палкой, мячами. Самыми полезными для позвоночника считаются упражнения, выполняемые лежа на животе. При выполнении упражнений обращается внимание на то, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозге. Такие упражнения как, например: «шалашик – лежа на спине, ноги –руки вверх –соединить, «ласточка» и т.д. При выполнении большинства упражнений темп не быстрый, спокойный, чтобы дать возможность ребенку потянуться, выпрямиться, как говорится проработать мышцы. При разучивании нового, упражнение выполняем медленно, а при повторении - быстрее.

После силовых и темповых упражнений предлагается сделать 2-3 глубоких вдоха с последующим выдохом.

Медитация – энергонасыщение организма. С помощью волевых усилий мысленного действия, образного представления можно распределять биоэнергию, направлять её туда, где нужно устранять острые энергетические дисбалансы.

Рефлексотерапия *(массаж ступней)* – успокаивает нервы, надавливая на определенные точки, связанные соответствующими органами, может добиться гармоничности работы этих органов.

Фитонцидотерапия. У лука в листьях и луковицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества большое количество фитонцидов, подавляющие рост патогенных микроорганизмов. Каждый вид лука и свои лечебные свойства и особенности. Сок и кашица должны быть свежеприготовленными, ибо при пребывании на воздухе в течение 10–15 мин летучие бактерицидные вещества улетучиваются.

Чеснок – обеззараживающее, убивающее бактерии лечебное растение. Применяется в лечении и профилактике многих болезней.

Апитерапия. Лечение продуктами пчеловодство. Наружно и внутрь.

Диетотерапия. Включает в себя сокотерапию, раздельное питание, сыроядение, вегетарианство, голодание.

Водотерапия. Воздушные ванны; сухое обтирание; обтирание мокрым полотенцем; обливание; холодный душ; моржевание; аквабилдинг – упражнения в воде; бальнеотерапия – применение минеральных вод, грязей, морских и речных купаний; баня.

Светотерапия. Помогает перенастроить биологические часы, лечит нарушение сна, связанное с депрессией, а также седативного аффективного расстройства – депрессии, вызываемой недостатком естественного освещения в зимний период.

Смехотерапия. Ускоряет выздоровление, помогает справляться с трудностями, сохранять душевное равновесие оптимизм. Их не заменяет лечение, но служит сильным и приятным дополнительным средством. Смех позволяет полностью расслабиться, вот почему от смеха иногда падают.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий.

**Результативность.**Работа с использованием **здоровьесберегающих технологий** позволяет отслеживать результативностьдеятельности детей на любом из этапов и вносить необходимые корректировки. Внедрение эффективных форм, использование инновационных подходов и технологий при организации физкультурно - оздоровительной работы позволяют мне совершенствовать физические навыки детей, способствовать снижению уровня заболеваемости, повышению валеологической грамотности. Дети активно участвуют в физкультурно-оздоровительных досугах, таких как: «Осень золотая в гости к нам пришла», «За здоровьем в сказку», «В стране у веселых ребят», «Прогулка в лес», «Синичкин день» и др. Воспитанники с радостью участвуют в подвижных играх, играх-упражнениях на развитие быстроты движения, с интересом выполняют дыхательную гимнастику, корригирующие упражнения, комплексы массажных упражнений (хождение по массажных коврикам, массаж ладоней мячами с ребристой поверхностью).

**Внедряя в работу комплексное сочетание технологий в системе НОД по физической культурой, я пришла к выводу, что**

1. У детей повышается интерес к НОД по физическому развитию.

2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;

3. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

4. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Стоит отметить тот факт, что повышается и мой профессионализм и творческий потенциал по оздоровлению воспитанников за счет продуктивной деятельности, консультаций, круглых столов. Одна из самых распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками – **деятельность с использованием тренажеров**. Вот бы иметь такое оборудование у на в ДОУ: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли.

Литература:

1. Акименко, В.М. Новые педагогические технологии в работе с детьми с ОВЗ / В.М. Акименко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2018.
2. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
5. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
6. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
7. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
8. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
9. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272 с.
10. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ.ред. Г.В. Каштановой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.
11. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
12. Монина, Г.И. Работа с «особым» ребенком / Г.И. Монина, Е.В. Лютова // Первое сентября. – 2016. – №10.
13. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
14. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
15. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
16. Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности ): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.

**Точечный массаж по методике А. А. Уманской** — это простой, эффективный и не имеющий противопоказаний метод повышения сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, в частности, бактерий и вирусов.

В его основе лежит механическое воздействие пальцем на биологически активные точки (БАТ), имеющие рефлекторную связь с различными органами и функциональными системами организма.

**Рекомендации по использованию точечного массажа в режиме ДОУ:**

— Можно начинать с 1,5 лет в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приёмы.
— Используется как элемент утренней гимнастики, физкультминутки, бодрящей гимнастики, массаж перед занятием.
— Массаж имеет тонизирующее воздействие, поэтому нежелательно использовать его перед дневным сном.
— Перед использованием массажа БАТ необходимо сделать лёгкий массаж рук.
— Проводится 2–3 раза в день кончиком указательного, среднего или большого пальцев, надавливая на кожу и делая вращательные движения по часовой стрелке (6–9 раз) и против неё.
— Движения быстрые и энергичные, продолжительность воздействия на точку — не менее 3–5 секунд.
— При повреждениях кожи в местах БАТ массаж не используется.
— После использования массажа следует ополоснуть руки и лицо тёплой, а затем прохладной водой.

«Игровой самомассаж по методике А.А.Уманской»

Комплексы массажа головы, рук, ушей

 № 1 Точечный массаж

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

№ 2 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.

2. Дети растирают ладони до приятного тепла.

3. Основная часть

o Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

o Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

o Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

o Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

o Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

4. 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.

Поздороваюсь 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

**№ 3 Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно 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 возростов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

 «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

 «Покрутим козелком»

Ребёнок 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 течении 20-30 секунд.

 «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это сотавляет 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.

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко кажется замёрзло

Отогреть его так можно.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

**№ 4 Массаж рук.**

 Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли пальчики гулять

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистил стол,

Этот – резал,

Этот – ел,

Ну, а этот лишь глядел!

Соединить пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца; растирание ладоней друг о друга, растирание тыльной поверхности кисти кругообразными движениями; массаж концевых фаланг пальцев рук: зажать указательным и большим пальцем, делая вращательные движения с нажимом.

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы вернулись отдыхать!

Тонизация точки в центре ладошки большим пальцем другой руки.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик раз зевнул,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул.

Массаж концевых фаланг пальцев другой руки; тонизация точки в центре ладошки.

Встали пальчики: «Ура!»

В детский сад идти пора.

Сжимать и разжимать пальцы рук.

**№ 5 Массаж ушей.**

 Теперь к ушам мы перейдем,

Их мы немного разотрем,

И лучше слышать мы начнем.

Ухо зажимаем между указательным и большим пальцем

Сначала сверху, посередке,

Мы мочку нежно разотрем.

Давайте уши мы потянем,

И убедимся, что же станет;

Вращательными движениями массируем каждую складку

Сначала вверх, как обезьянки,

И вниз, как у слона.

Вот здорово!

Еще немного покрутить,

И уши можно отпустить!

Мягко и медленно потянуть вверх, вниз, в сторону. Кругообразные движения вперед, назад.

 **№ 6 Самомассаж волосистой части головы.**

 Хорошо всем слонам,

Носорогам и моржам,

И китам, посмотри!

У них самая толстая кожа.

Что хорошего? - скажешь мне ты.

Не страшны им порезы, занозы,

И царапины, и синяки.

Пожалей свою тонкую кожу

И начни со своей головы

Подушечками 10 пальцев сдвигаем кожу головы относительно черепа: от уха к центру, ото лба к центру, от шеи к центру, двумя руками навстречу друг другу.

ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Картотека дыхательной гимнастики для младших групп.

 Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

 Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

 Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

 Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха: Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох) Отправляется в полёт (задерживает дыхание) Жужу -жу (делает поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж) Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову, вдох) Жу – жу – жу (делает поворот влево) Жужу –жу (выдох, ж-ж-ж) Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки). Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

. Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения. У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох) У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш) Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

 Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

 Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза

 Упражнение 7. КУРОЧКИ.

 Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

 Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

 Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...) Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

 Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох. Зу-зу, зу-зу, Косим мы траву. Зу-зу, зу-зу, И налево взмахну. Зу-зу, зу-зу, Вместе быстро, очень быстро Мы покосим всю траву. Зу-зу, зу-зу. Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Картотека дыхательной гимнастики для средней группы.

«Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма. И. п. : стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно); какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое; какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом(автоматической паузой); тихое, неслышное дыхание или шумное.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. И. п. : стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Подыши одной ноздрёй»

 Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. И. п. : сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз. Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

«Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

 Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании. И. и. : лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

 Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких. И. п. : лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер. Повторить 6-10 раз. Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких. И. п. : лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. Повторить 4-8 раз.

«Ветер» (очистительное полное дыхание).

 Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах. И. п. : сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 с. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза. Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

«Радуга, обними меня»

 Цель: та же. И. п. : стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 с. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Картотека дыхательной гимнастики для старшей и подготовительной группы

 «Разминка».

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в. локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны»

 Частъ первая. И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

 Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

Упражнения на удлинение выдоха

 «Наклоны вперед». И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

«Наклоны в сторону»(«Наклоны с зонтиком»). И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох. 4 - вернуться в и. п.

 «У кого дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

 Специальные дыхательные упражнения

 «Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

 «Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

 Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

 «Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

 «Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.