

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №27 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ**

по теме

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МАССАЖА КАК СРЕДСТВА  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВОСПИТАНИИ У  
ДОШКОЛЬНИКОВ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

Подготовила:

воспитатель Османова

Ильмира Диляверовна

г. Симферополь, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Тема самообразования.....	3
2. Актуальность.....	4
3. Цель.....	5
4. Задачи.....	6
5. Перспективно-календарный план работы с родителями.....	7
6. Перспективно-календарный план работы с детьми.....	8
7. Перспективно-календарный план работы с педагогами.....	39
8. Список использованных источников.....	40

## 1. ТЕМА САМООБРАЗОВАНИЯ

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Большое внимание уделяется игровому массажу.

Игровой массаж – нетрадиционный вид физических упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью. Он влияет на физическое и психическое развитие ребенка, стимулирует прирост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубоко лежащих тканей. Упражнения самомассажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний. При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Кроме того игровой массаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья. А также способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.

Использование игрового массажа с детьми дошкольного возраста способствует сохранению и укреплению их психического и физического здоровья, а также к воспитанию основ ведения здорового образа жизни.

## 2. АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время одной из актуальных задач, стоящих перед педагогами, является охрана, сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Специалисты медицины, физиологии, психологии и педагогики ведут поиск путей повышения эффективности оздоровительной работы (И.А. Аршавский, Н. Г. Веселов, М. Я. Виленский, Н. П. Дубинин и др.). Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. По мнению ученых, необходимо с концентрированность на детском периоде жизни, так как именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека. В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии,самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающихтехнологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждой образовательной организации детей дошкольного возраста.

Однако в отличие от взрослого ребенок «за здоровьем» не побежит. Необходима технология формирования культуры оздоровления личности соответственно возрастным особенностям дошкольников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие. Организация занятий по воспитанию и формированию, сохранению и укреплению здоровья детей с

применением игрового массажа предусматривает активную практическую, самостоятельную и интеллектуальную деятельность детей и воспитателя.

### 3. ЦЕЛЬ

*Главная цель использования игрового массажа в работе с дошкольниками: сохранение и укрепление их психического и физического здоровья, приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни через игровой массаж.*

Ожидаемые результаты применения игрового самомассажа:

*в образовательном направлении:*

- усвоение правил (знание того, что движения необходимо производить по ходу тока крови, не массировать лимфатические узлы);
- умение овладеть простейшими приемами и упражнениями самомассажа;

*в оздоровительном направлении:*

- расширение капилляров кожи;
- ускорение циркуляции крови и лимфы;
- усиление функций потовых и сальных желез;
- влияние на обменные процессы;
- улучшение подвижности связочного аппарата;
- побуждение к активности;

*в воспитательном направлении:*

- тонизирующее влияние на центральную нервную систему;
- приобщение к ведению здорового образа жизни;
- развитие положительных эмоций.

Игровой массаж влияет на физическую подготовленность детей и способствует воспитанию у дошкольников основ здорового образа жизни. Значительное улучшение показателей будет происходить только в том случае, если игровой массаж будет носить не случайный характер, а прочно войдет в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, будет осуществляться

планово, целеустремленно и систематически на всех этапах физкультурно-оздоровительной работы.

#### 4. ЗАДАЧИ

Задачи использования игрового массажа в работе с дошкольниками:

1. Приобщить дошкольников к здоровому образу жизни.
2. Познакомить детей с игровым массажем и самомассажем.
3. Научить детей дошкольного возраста элементам игрового массажа.

Все задачи использования *игрового массажа* в работе с дошкольниками можно разделить на три группы – образовательные, воспитательные и оздоровительные (см. рис.).



Рис. Задачи использования игрового массажа в работе с дошкольниками

В дошкольном возрасте происходит усвоение основных объемов информации, выделение фундаментальных жизненных стереотипов. В ДОУ для этой работы создаются исключительно благоприятные условия. Весь уклад жизни ребенка построен правильно, на научнообоснованных принципах, последовательности режимных процессов, их продолжительности, рациональном питании, двигательном режиме, закаливании - их проведение и формирует у ребенка привычки ведения здорового образа жизни. Однако необходимо, чтобы ребенок с объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса, то есть научился понимать важность этих процедур для здоровья и осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в ДОУ, но и дома, а в будущем - и в период обучения в школе, и после непрерывно на протяжении всей его жизни.





## 5. ПЕРСПЕКТИВНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей – создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

### ПЕРСПЕКТИВНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Время проведения	Мероприятие	Основная цель
1	Ноябрь 2022 г.	Беседа с родителями: «Игровой самомассаж в домашних условиях»	<i>Цель:</i> повышение компетентности родителей в вопросах реализации здоровьесберегающих мероприятий
2	Февраль 2023 г.	Мастер-класс для родителей «Игровой массаж как средство формирования основ здорового образа жизни»	<i>Цель:</i> совершенствование у родителей культуры здоровья, включающей ознакомление с ценностями здорового образа жизни, проявление интереса к оздоровлению собственного организма, развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.
3	Апрель 2023 г.	Открытое занятие с использованием игрового массажа «Веселые медвежата»	<i>Цель:</i> продемонстрировать навыки, полученные детьми в сфере игрового массажа, поддерживать устойчивый интерес к массажу, используя различные методы (массаж по Т.А. Новомлынской, массаж массажными мячами, профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика).

## 6. ПЕРСПЕКТИВНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Месяц	Основные мероприятия		Дополнительные мероприятия			
	Мероприятия	Время проведения, периодичность	Оздоровительные приемы		Массажные игры с песком	
			Прием	Задачи		
Сентябрь	1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	Прием «Массаж и самомассаж»	<p>❖ Использовать «сухой бассейн» для одновременного воздействия на различные точки кистей, пальцев, ладоней ребенка, стимулируя не только речевое развитие, но и слаженную работу внутренних органов в целом. Способствовать снятию стресса у детей.</p> <p>❖ Научить детей самомассажу рук, с целью стимуляции речевого развития. Проводить массаж запястья, кистей рук: пальцы, ладони, тыльная поверхность ладони, межпальцевые зоны с помощью грецкого ореха, ребристого карандаша для улучшения трофики тканей и кровоснабжения пальцев.</p>	Название	«Сыпем, лепим»
	2. Пальчиковая гимнастика	Ежедневно во время режимных моментов			Цель	Формировать знания о свойствах сухого и влажного песка
	3. Стимуляция биологически-активных точек (см. ниже описание методики)	Ежедневно			Задачи	<p>*Учить способам обследования материала (сжать песок в руке и сыпать с ладони).</p> <p>* Развивать зрительно-слуховые связи, мелкую моторику рук, координацию движений.</p> <p>*Воспитывать положительное отношение к элементарной экспериментальной деятельности</p>
	4. «Босо-ножка» - ходьба по массажным коврикам	После дневного сна				
	5. «Чтобы не зевать от скуки»	2-3 раза в день				
	6. Прогулки с включением подвижных игр	Ежедневно				

Месяц	Основные мероприятия		Дополнительные мероприятия			
	Мероприятия	Время проведения, периодичность	Оздоровительные приемы		Массажные игры с песком	
			Прием	Задачи		
Октябрь	1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	Прием «Много разных предметов вокруг» (упражнения с каучуковыми шарами, пробками, прищепками, грецкими орехами, губками, веревками, ребристым карандашом, платочками, счетными палочками, шнуровка, расстегивание пуговиц)	* Тренировать мелкую моторику пальцев рук, как предпосылки формирования речи. * Регулировать точность движений, развивать глазомер, силу и ловкость, быстроту реакции. * Способствовать нормализации эмоционально-волевой сферы, активизировать внимание, учить различать правую и левую руку	Название	«Отпечатки наших рук»
	2. Пальчиковая гимнастика	Ежедневно во время режимных моментов			Цель	Закрепить знания детей о свойстве влажного песка - сохранять форму предмета.
	3. «Босо-ножка» - ходьба по массажным коврикам	После дневного сна			Задачи	* Учить детей делать отпечатки ладони, кулачка, ребра ладони. * Развивать фантазию, творческие способности. * Воспитывать положительное отношение к своей работе, работам своих товарищей
	4. «Утка и кот»	1 раз в день / на занятиях/				
	5. «Чтобы не зевать от скуки»	2-3 раза в день			Оборудование	Песок, разноцветные камушки
	6. Стимуляция биологически-активных точек	Ежедневно				
	7. Прогулки с включением подвижных игр	Ежедневно				
	8. «Чем пахнет?» - ароматерапия фитонцидами репчатого лука /раскладываем резаный лук на блюдцах по всем помещениям группы/	Ежедневно				

Месяц	Основные мероприятия		Дополнительные мероприятия			
	Мероприятия	Время проведения, периодичность	Оздоровительные приемы		Массажные игры с песком	
			Прием	Задачи		
Ноябрь	1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	«Пальчики – девочки и мальчики» (пальчиковая гимнастика)	*Развивать тонкие движения пальцев рук, стимулируя развитие речи, мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.  * Использовать стихи, сопровождающие упражнения для формирования и совершенствования чувства ритма.  * Учить детей слышать рифму, ударения	Название	«В гости к мышке»
	2. Пальчиковая гимнастика	Ежедневно во время режимных моментов			Цель	Закрепить знания детей о свойствах воды и песка
	3. «Босо-ножка» - ходьба по массажным коврикам	После дневного сна			Задачи	*Развивать общую и мелкую моторику.  *Воспитывать положительное отношение к элементарной исследовательской деятельности
	4. «Утка и кот»	1 раз в день / на занятиях/				
	5. «Чтобы не зевать от скуки»	2-3 раза в день			Оборудование	Центр «Вода-песок», дорожка, подвижная мышка, цветные коробочки, бочата – вкладыши, косточки абрикоса, зёрна белой и красной фасоли, горох, семечки, маленькие тарелочки
	6. Стимуляция биологически-активных точек	Ежедневно				
	7. Прогулки с включением подвижных игр	Ежедневно				
	8. Лимонная долька с сахаром «Сластёна»	1 чайная ложка 2 раза ежедневно				
	9. «Волшебные бусы» - ароматерапия фитонцидами чеснока	Ежедневно				
	10. Лечебная смазка носа (0.25% оксолиновая мазь / крем Флорента)	2 раза в день				

Месяц	Основные мероприятия		Дополнительные мероприятия			
	Мероприятия	Время проведения, периодичность	Оздоровительные приемы		Массажные игры с песком	
			Прием	Задачи		
Декабрь	1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	Прием «Наши руки не для скуки» (упражнения для развития мелких групп мышц кисти)	*Развивать координацию движений кистей и пальцев рук, способствуя развитию речи и мышления детей	Название	«Речка и ручеёк»
	2. Пальчиковая гимнастика	Ежедневно во время режимных моментов			Цель	Закрепить знания детей о свойстве песка - удерживать воду
	3. «Босо-ножка» - ходьба по массажным коврикам	После дневного сна			Задачи	*Формировать понятия «широкий», «узкий», «большой», «маленький». *Развивать фантазию, творческие способности. *Воспитывать аккуратность в работе, желание играть рядом с товарищами
	4. «Утка и кот»	1 раз в день / на занятиях/				
	5. «Чтобы не зевать от скуки»	2-3 раза в день				
	6. Стимуляция биологически-активных точек	Ежедневно				
	7. Прогулки с включением подвижных игр	Ежедневно				
	8. «Душистая приправа» (фитонциды: лук, чеснок)	Ежедневно в обед в первое блюдо				
	9. «Волшебные бусы» - ароматерапия фитонцидами чеснока	Ежедневно				
	10. «Чем пахнет?» - ароматерапия фитонцидами репчатого лука (раскладываем резаный лук на блюдах по всей группе)	Ежедневно				

Месяц	Основные мероприятия		Дополнительные мероприятия				
	Мероприятия	Время проведения, периодичность	Оздоровительные приемы		Массажные игры с песком		
			Прием	Задачи	Название		
Январь	1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	Прием «Фантазеры» (использование нетрадиционных техник в художественном творчестве)	* Способствовать синхронизации работы обеих рук детей, координировать работу глаз и рук (формировать зрительный контроль за движением своих рук, соизмерять нажим ладоней, пальцев на пластический материал, карандаши, кисть и т.д.). * Учить сопровождать движения карандаша или кисти словами * Создавать условия для экспериментального освоения свойств и способов воздействия на бумагу * Расширять представления и впечатления об окружающем мире * Показать детям разнообразие пластических и изобразительных материалов	Название	«Норки для ежат»	
	2. Пальчиковая гимнастика	Ежедневно во время режимных моментов			Цель	Закрепить знания детей о свойствах сухого и влажного песка	
	3. «Босо-ножка» - ходьба по массажным коврикам	После дневного сна			Задачи	* Закреплять представление о количестве (один - много), размере (большой - маленький) * Закреплять умение отображать в речи с помощью предлогов (на, под) местонахождение предметов * Развивать общую и мелкую моторику, тактильные ощущения * Воспитывать заботливое отношение к животным	
	4. «Утка и кот»	1 раз в день / на занятиях/					
	5. «Чтобы не зевать от скуки»	2-3 раза в день					
	6. «Поиграем с ушками»	2-3 раза в день			Ежедневно	Оборудование	Игрушка-ёж, пластилиновые ежата по количеству детей, сосновые иголки в тарелочках. Центр «Вода- песок»
	7. Прогулки с включением подвижных игр						
	8. Лимонная долька с сахаром «Сластёна»	1 чайная ложка 2 раза ежедневно					
	9. Лечебная смазка носика (0.25% оксолиновая мазь / крем Флорента)	2 раза в день					

Месяц	Основные мероприятия		Дополнительные мероприятия			
	Мероприятия	Время проведения, периодичность	Оздоровительные приемы		Массажные игры с песком	
			Прием	Задачи		
Февраль	1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	«Играем всей семьей» (игры – опыты, игры – эксперименты для обучения и общения с родителями)	*Повысить эффективность занятий по развитию мелкой моторики рук *Закреплять навыки и умения, приобретенные в процессе непосредственно образовательной деятельности *Приобщать родителей к проведению в домашних условиях игр-опытов, игр-экспериментов, с помощью которых ребенок познает окружающий мир, получает необходимый сенсорный опыт, развивает мелкие группы мышц, а самое главное, обучение ребенка проходит в общении с родителями и через родителей	Название	«Горки для козлят»
	2. Пальчиковая гимнастика	Ежедневно во время режимных моментов			Цель	Закрепить умение детей выкладывать форму из влажного песка
	3. «Босо-ножка» - ходьба по массажным коврикам	После дневного сна			Задачи	* Закрепить знания о высоте предмета - высокий, низкий  *Развивать общую моторику рук, координацию движений  *Воспитывать доброжелательность, желание помочь
	4. «Утка и кот»	1 раз в день / на занятиях/				
	5. «Чтобы не зевать от скуки»	2-3 раза в день				
	6. «Поиграем с ушками»	2-3 раза в день				
	7. Прогулки с включением подвижных игр	Ежедневно				
	8. «Душистая приправа» (фитонциды: лук, чеснок)	Ежедневно в обед в первое блюдо				
	9. «Волшебные бусы» - ароматерапия фитонцидами чеснока	Ежедневно				
		Оборудование	Песок, набор деревянного театра «Волк и семеро козлят», ведёрки большие и маленькие			



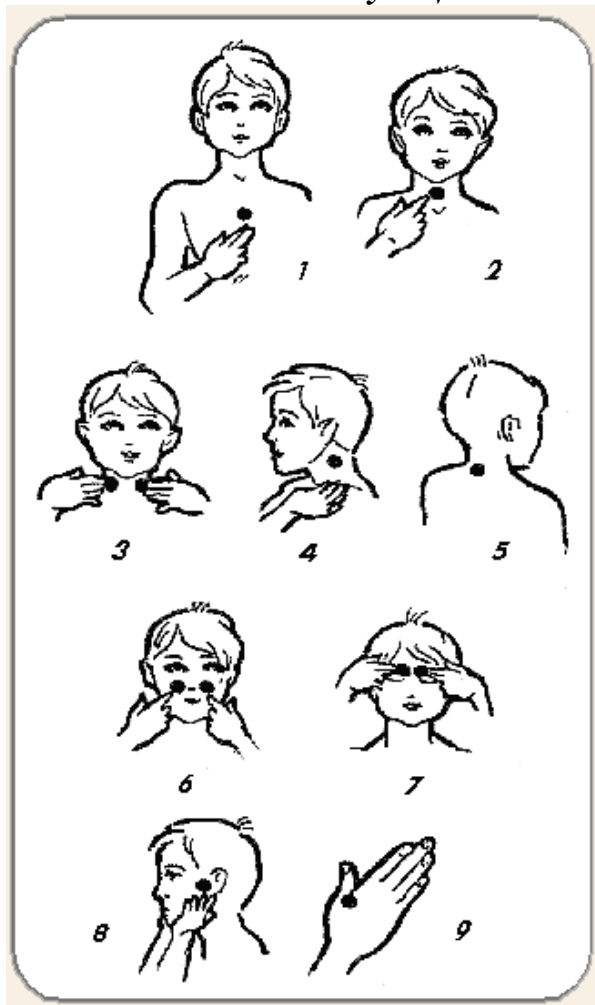
Месяц	Основные мероприятия		Дополнительные мероприятия			
	Мероприятия	Время проведения, периодичность	Оздоровительные приемы		Массажные игры с песком	
			Прием	Задачи		
Март	1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	Самомассаж с помощью массажера Су-джок (массажные шарики)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нормализовать мышечный тонус</li> <li>- Опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга</li> <li>- Развивать тактильную чувствительность</li> </ul>	Название	«Лисичка в гостях у ребят»
	2. Пальчиковая гимнастика	Ежедневно во время режимных моментов			Цель	Закрепить умение определять свойства сухого (сыпется) и мокрого (держит форму) песка.
	3. «Босо-ножка» - ходьба по массажным коврикам	После дневного сна			Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Развивать общую и мелкую моторику</li> <li>*Воспитывать положительное отношение к персонажу, желание помочь</li> </ul>
	4. «Утка и кот»	1 раз в день / на занятиях/			Оборудование	Игрушка-Лисичка, шнур, крупные бусины 15шт., песок в прозрачных стаканах (по количеству детей), сита (по количеству детей), формочки, подносы, лейка с водой
	5. «Чтобы не зевать от скуки»	2-3 раза в день				
	6. «Поиграем с ушками»	2-3 раза в день				
	7. Прогулки с включением подвижных игр	Ежедневно				
	8. Лимонная долька с сахаром «Сластёна»	1 чайная ложка 2 раза ежедневно				
	9. Лечебная смазка носика (0.25% оксолиновая мазь / крем Флорента)	2 раза в день				

Месяц	Основные мероприятия		Дополнительные мероприятия			
	Мероприятия	Время проведения, периодичность	Оздоровительные приемы		Массажные игры с песком	
			Прием	Пример		
Апрель	1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	Сухие бассейны (Это небольшие емкости, наполненные сыпучим материалом с необычной текстурой. (фасоль, рис, бусы, горох и т.д.). Опустив кисти рук в «сухой бассейн», дети помешивают горох или фасоль, одновременно сжимают и разжимают пальцы рук)	<p><i>Мы тесто месили, месили, месили</i></p> <p><i>Нас тщательно все помесить попросили,</i></p> <p><i>Но сколько не месим и сколько не мнем,</i></p> <p><i>Комочки опять и опять достаем!</i></p> <p><i>В ведре не соль, совсем не соль,</i></p> <p><i>А разноцветная фасоль,</i></p> <p><i>На дне игрушки для детей,</i></p> <p><i>Мы их достанем без затей!</i></p>	Название	«День рожденья куклы Маши»
	2. Пальчиковая гимнастика	Ежедневно во время режимных моментов			Цель	Закрепить умение детей выкладывать формы из влажного песка
	3. «Босо-ножка» - ходьба по массажным коврикам	После дневного сна			Задачи	*Приучать детей договаривать слова знакомой сказки *Развивать мелкую моторику рук, координацию движений. *Воспитывать сочувствие к игровым персонажам, вызывать желание помочь им.
	4. «Утка и кот»	1 раз в день / на занятиях/				
	5. «Чтобы не зевать от скуки»	1 раз в неделю перед сном			Оборудование	Песок, кукла – большая, настольный театр «Колобок», формочки, подносы, совки, большой строительный материал
	6. «Поиграем с ушками»	2-3 раза в день				
	7. Прогулки с включением подвижных игр	Ежедневно				
	8. Лимонная долька с сахаром «Сластёна»	1 чайная ложка 2 раза ежедневно				

Месяц	Основные мероприятия		Дополнительные мероприятия			
	Мероприятия	Время проведения, периодичность	Оздоровительные приемы		Массажные игры с песком	
			Прием	Описание		
Май	1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	Самомассаж с помощью массажного коврика «Травка»	Не только оказывает благотворное влияние на весь организм, но также помогает решать коррекционные задачи: активизирует мозг, иннервацию рече-двигательных анализаторов, способствует развитию речи, внимания, памяти, образного и абстрактного мышления, мелкой моторики рук, так необходимых для успешной подготовки детей в школе	Название	«Мы ходили в огород»
	2. Пальчиковая гимнастика	Ежедневно во время режимных моментов			Цель	Закрепить умение детей выкладывать формы из влажного песка
	3. «Босо-ножка» - ходьба по массажным коврикам	После дневного сна			Задачи	*Учить находить на ощупь и по названиям спрятанные в песке овощи *Развивать тактильно-кинестетическую чувствительность *Умение инсценировать знакомую сказку *Воспитывать положительное отношение к персонажу
	4. «Утка и кот»	1 раз в день / на занятиях/				
	5. «Чтобы не зевать от скуки»	1 раз в неделю перед сном				
	6. «Поиграем с ушками»	2-3 раза в день				
	7. Прогулки с включением подвижных игр	Ежедневно				

## Пояснения к мероприятиям, предусмотренным перспективно-календарным планом работы с детьми

### Стимуляция биологически активных точек



**Точка 1** связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

**Точка 2** связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость инфекционным болезням.

**Точка 3** связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

**Точка 4** связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

**Точка 5** расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

**Точка 6** связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

**Точка 7** связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

Массаж **точки 8** положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Массаж **точки 9** нормализует многие функции организма.

## Игровой массаж

### А. «Поиграем с носиком»

Закаливающее дыхание	Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей всех возрастов. Проводится 2-3 раза в день
<b>1. Организационный момент</b>	
«Найди и покажи носик»	Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому
<b>2. Основная часть: Игровые упражнения с носиком</b>	
«Помоги носик собратиться на прогулку»	Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого
«Носик гуляет»	Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос
«Носик балуется»	На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа
«Носик нюхает приятный запах»	Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем
«Носик поет песенку»	На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу»
«Погреем носик»	Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание
<b>3. Заключительный этап</b>	
«Носик возвращается домой»	Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся
Стихотворное сопровождение	Игровые упражнения можно сопровождать стихами: Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок. Носик ты быстрее найди, Ильмире Диляверовне покажи. -Надо носик очищать, на прогулку собирать. -Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй. -Вот так носик –баловник! Он шалить у нас привык. -Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши. -Хорошо гулять в саду и поет нос: «Ба-бо-бу».

	-Надо носик нам погреть, его немного потереть. -Нагулялся носик мой, возвращается домой
--	--

### ***Б. «Поиграем с ручками»***

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
<b>1. Подготовительный этап</b>	
Дети растирают ладони до приятного тепла	
<b>2. Основная часть: Игровые упражнения с руками</b>	
а	Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки
б	Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук
в	Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны
г	Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
д	Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими
<b>3. Заключительный этап</b>	
Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают	
Стихотворное сопровождение	Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне? А ну быстрее 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 - отдыхает детвора.

### ***В. «Поиграем с ушками»***

Массаж волшебных точек ушей	Этот вид массажа 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 возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день
<b>1. Организационный момент</b>	
Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг	
<b>2. Основная часть: Игровые упражнения с ушками</b>	
«Найдем и покажем ушки»	Дети находят свои ушки, показывают их взрослому
«Похлопаем ушками»	Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок
«Потянем ушки»	Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает
«Покрутим козелком»	Ребенок 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 течение 20-30 секунд
«Погреем ушки»	ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину
<b>3. Заключительный этап</b>	
Дети расслабляются и слушают тишину	
Примечание	Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз
Стихотворное сопровождение	Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок. Ушки ты свои найди и скорее покажи. Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами. А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались! А потом, а потом покрутили козелком.

	Ушко, кажется, замерзло, отогреть его так можно. А раз кончилась игра, наступила тишина!
--	---

### *Г. «Поиграем с ножками»*

Закаливающий массаж подошв	Как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю
<b>1. Подготовительный этап</b>	
а	Удобно сесть и расслабиться
б	Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку)
<b>2. Основная часть: Игровые упражнения с ножками</b>	
а	Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу от пальцев до щиколотки
б	Сделать разминание стопы всеми пальцами
в	Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам
г	Похлопать подошву ладонью
д	Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз
е	Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее
ж	Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы
<b>3. Заключительный этап</b>	
а	Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки
б	Посидеть спокойно, расслабившись
Примечание	Дозировка должна соответствовать возрасту детей
Стихотворное сопровождение	Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки устали Сядем все мы, отдохнем и массаж подошв начнем. На каждую ножку крема понемножку. Хоть они и не машина, смазать их необходимо! Проведем по ножке нежно, будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья, нужна. Это помни ты всегда! Разминка тоже обязательна, выполняй ее старательно. Растирай, старайся и не отвлекайся. По подошве, как граблями, проведем сейчас руками. И полезно, и приятно – это всем давно понятно. Рук своих ты не жалея и по ножкам бей сильней. Будут быстрыми они, потом попробуй догони! Гибкость тоже нам нужна, без нее мы никуда. Раз – сгибай, два – выпрямляй. Ну, активнее давай! Вот работа, так работа, палочку катать охота. Веселее ты катай да за нею поспевай. В центре зону мы найдем, хорошенько разотрем. Надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть. Скажем все:



«Спасибо!» ноженькам своим.  
Будем их беречь мы и всегда любить

## «Утка и кот»

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет Поглаживать шею ладонями сверху

Всех утят с собою, вниз.

А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать

Словно к водопою. крылья носа.

У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины

Их поймать мечтает! к вискам.

Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и средний

Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и массировать

точки около уха.

## «Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегаёт по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше- Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

## «Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,

Встали и потерли руки, И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!  
 Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.  
 Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,  
 Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.  
 Ну-ка дружно, не зевать:  
 Раз-два-три-четыре-пять. *Муз. рук-тель показывает ежика.*  
 Вот и шея. Ну-ка, живо  
 Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-  
 Топ-топ-топ-топочут ножки.  
 А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек  
 Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.  
 Постучим по ней на славу:  
 Сверху, снизу, слева, справа. (вставка про ежика для сказки  
 «Рукавичка»)

## «Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки Слегка касаясь пальцами,  
 Над лесной опушкой, провести по лбу 6 раз  
 Задели ели Слегка касаясь пальцами,  
 Самую макушку, провести по щекам 6 раз  
 И долго елка Указательными пальцами  
 Ветками качала... массировать крылья носа  
 по кругу от себя

## « Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут! Показывают правую ладошку.  
 На ладошке пруд? Пруд! Гладят левой ладонью правую.  
 Палец большой- Поочередно массируют  
 Это гусь молодой, каждый палец.  
 Указательный-поймал,  
 Средний-гуся ощипал,  
 Безымянный-суп варил,  
 А мизинец-печь топил.  
 Полетел гусь в рот, Машут кистями, двумя ладонями,  
 А оттуда в живот. прикасаются ко рту, потом к животу  
 Вот! Вытягивают ладошки вперед.

## « Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить;  
 потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);  
 Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. **Загибание вперед ушных раковин:** быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить.(Способствует улучшению самочувствия всего организма)
3. **Оттягивание ушных раковин:** кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.(Полезно при закаливании горла и полости рта)
4. **Массаж козелка:** захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавлив-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.(Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
5. **Растирание ушей ладонями.**

## « Кто пасется на лугу »

Дети выполняют массаж спины

**Далеко, далеко** Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.

**На лугу пасутся** Загнуть большой палец на правой руке и рисовать че-тырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоноч-ника впереди стоящего.

**Ко...** Покачать плечами вперед-назад.

**-Козы?** Наклонить голову вперед

**Нет, не козы!** Покачать головой вправо-влево.

**Далеко, далеко** Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета

**На лугу пасутся**

**Ко...Кони? Нет, не кони!**

**Далеко, далеко** Опять повернуться на 180 и повторить те же движения

**На лугу пасутся**

**Ко...Коровы?** Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе

**Правильно, коровы!**

**Пейте, дети, молоко,** Постепенно присесть. На последний слог быстро встать

**Будете здоровы!** и поднять руки вверх.

## « Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

**Божьи коровки, папа идет,** Сидя, поглаживать ноги сверху донизу

**Следом за папой мама идет,** Разминать ноги

**За мамой следом детишки идут,** Похлопывать ладошками

**Вслед за ними малышки бредут** Поколачивать кулачками

**Юбочки с точками черненькими.** Постукивать пальцами

**На солнышко они похожи,** Поднять руки вверх и скрестить кисти,

**Встречают дружно новый день.** широко раздвинув пальцы

**А если будет жарко им,** Поглаживать ноги ладонями и спрятать

**То спрячутся все вместе в тень.** Руки за спину.

## « Черепаха »

Самомассаж тела

**Шла купаться черепаха** Дети выполняют легкое пощипывание

И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаша Рура! Дети поглаживают себя ладонями,

В озеро нырнула, выполняя круговые движения и

С вечера нырнула приговаривают.

И пропала... Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

## « Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска. Потереть друг о друга средние пальцы рук

Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку, Прикрыть неплотно глаза и провести паль-

Псу, зайчонку, петуху. цами, не надавливая сильно на кожу, от

внутреннего края глаза к внешнему.

Рады, рады все гостинцам! Совершать круговые движения зрачками

Это видим мы по лицам. глаз вправо и влево

Все захлопали в ладошки, Хлопки в ладоши

Побежали в гости к кошке. Постучать подушечками пальцев друг о

друга.

## « Наши глазки »

Массаж глаз (по методике йогов)

■ Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);

■ Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;

■ Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;

■ Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;

■ Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

## « Пирогги »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями Выполнять хлопки правой ладонью

по левой руке от кисти к плечу.

Ходит мишка с пирогами То же по правой руке

Здравствуй, Мишенька-дружок, Хлопки по груди  
 Сколько стоит пирожок? Хлопки по бокам  
 Пирожок-то стоит три, Хлопки по пояснице  
 А готовить будешь ты! Хлопки по ногам сверху вниз  
 Напекли мы пирогов, Выполнять последовательное погла-  
 К празднику наш стол готов! живание рук, корпуса, ног

## « Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода. Потереть ладони друг о друга  
 Де – де – де – есть сединки в бороде. Руками провести по шее от затылка до  
 яремной ямки.  
 Ду – ду – ду – расчеши бороду. Большими пальцами мягко провести по  
 шее от подбородка вниз  
 Да – да – да – надоела борода. Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-  
 ших пальцев быстро растереть крылья носа  
 Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. Положить три пальца на лоб всей плоскостью  
 и, мягко надавливая, поглаживать лоб.  
 Ды – ды – ды – больше нет бороды. Раздвинув указательный и средний пальцы,  
 положить их перед и за ушами и с силой  
 растирать кожу

## « Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки.  
 Поливай водичкой ручки,  
 Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по плечам,  
 Пальчики и ноготочки, локоткам, кистям, затылку, вис-  
 Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам.  
 Подбородочек и щечки!  
 Трем мочалкоюколеночки, Растереть ладонями колени,  
 Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног.  
 Пяточки, ступни и пальчики...  
 Чисто-чисто моем мальчика!  
 Чисто-чисто моем девочку,  
 Нашу девочку-припевочку!

## « Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу от середины  
 Сел на облака. к вискам.  
 Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по вискам  
 Белая мука.

**Радуются дети,** Сжав руки в кулаки, возвышениями  
**Лепят колобки.** больших пальцев быстро растереть  
 крылья носа.  
**Заплясали санки,** Раздвинув указательный и средний  
**Лыжи и коньки.** пальцы, массировать точки перед собой  
 и за ушными раковинами.

## « Лиса »

Гимнастика для глаз

**Ходит рыжая лиса,** Крепко зажмурить и открыть глаза

**Щурит хитрые глаза.**

**Смотрит хитрая лисица,** Вытянуть вперед правую руку, на кото-  
**Ищет, где бы пожить.** рой все пальцы, кроме указательного,  
 сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево  
 и следить за движением указательного  
 пальца глазами, не поворачивая головы.

**Пошла лиска на базар,** Поднять руку и опустить, прослеживая

**Посмотрела на товар.** взглядом.

**Себе купила сайку,** Описать рукой круг по часовой стрелке и

**Лисятам балалайку.** против нее.

## « Солнышко »

Гимнастика для глаз

**Солнышко, солнышко, в небе свети!** Потянуться руками вверх

**Яркие лучики к нам протяни.**

**Ручки мы вложим в ладошки твои,** Похлопать в ладоши над головой

**Нас покружи, оторви от земли.** Покружиться, подняв руки вверх

**Солнечный лучик быстро скакал,** Вытянуть вперед правую руку, медленно

**И на плечо он к ребятам упал.** прикоснуться указательным пальцем к  
 правому плечу. Проследить глазами.

**Весело лучик песенку пел,** Повторить то же самое с левой рукой

**Каждый себе на плечо посмотрел.**

**Солнечный лучик быстро скакал,** Вытянуть руку вперед и коснуться паль-

**И на маленький носик к ребятам попал.** цем кончика носа. Проследить глазами.

**Весело лучик песенку пел,**

**Каждый на носик себе посмотрел.**

**Хлопают радостно наши ладошки,** Похлопать в ладоши.

**Быстро шагают резвые ножки.** Ходьба на месте.

**Солнышко скрылось, ушло на покой,** Закрывать глаза и положить руки под щеку

**Мы же на место сядем с тобой.** Сесть на стульчики

## « Дедушка Егор »

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

**Из-за лесу, из-за гор** Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,

**Едет дедушка Егор.** стараясь поднимать выше пятки.

**Сам на лошадке,** Ходьба на пятках, руки за спиной

**Жена на коровке,** Ходьба на носках, руки за головой

**Дети на телятках,** Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

**Внуки на козлятках.** Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны

**Гоп, гоп, гоп!** Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.

**Приехали!** Присесть

## « Снежинки »

Гимнастика для глаз

**Закружились, завертелись** «Фонарики»

**Белые снежинки.**

**Вверх взлетели белой стаей** Поднять руки вверх и посмотреть

**Легкие пушинки.** на них

**Чуть затихла злая выюга-** Медленно опустить руки и просле-

**Улеглись повсюду.** дить за ними взглядом

**Заблестали, словно жемчуг,-** Развести поочередно руки в стороны

**Все дивятся чуду.** и проследить за ними взглядом

**Заискрились, засверкали** Выполнить руками движение «нож-

**Белые подружки.** ницы»

**Заспешили на прогулку** Шаг на месте

**Дети и старушки.**

## « Бабочка »

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

**И.п. –** сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

**1 –** свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;

**2 –** колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

## « Наши ножки »

Массаж рефлекторных зон ног

- 1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.**
- 2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.**
- 3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**  
( Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

## « Самолет »

### Гимнастика для глаз

Пролетает самолет, Посмотреть вверх и провести пальцем  
 С ним собрался я в полет. за «пролетающим» самолетом  
 Правое крыло отвел, посмотрел. Отвести руки попеременно и проследить  
 Левое крыло отвел, поглядел. взглядом  
 Я мотор завожу Делать вращательные движения перед  
 И внимательно гляжу. грудью  
 Поднимаюсь ввысь, лечу, Встать на носочки и легко бежать по кругу  
 Возвращаться не хочу.

## « Наши глазки »

Гимнастика для глаз (по методике йогов).

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на области межбровья;
- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстрого;
- Закрывать глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

## « Снегопад »

Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух Медленно опускать сверху вниз сначала  
 Плавное и спокойно сначала правую руку, потом левую.  
 Над деревьями кружит  
 И над колокольней.  
 Каждый дом и каждый куст Поочередно вытягивать руки вправо,  
 Греет, одевает влево.  
 Снеговая шубка и Вытянуть руку вперед и коснуться  
 Шапка снеговая. ею лба.  
 Белых хлопьев белый пух Поднимать и опускать руку от уровня  
 С неба валит валом, груди до пояса.  
 Укрывая белый свет



**Белым одеялом.**

**Чтобы слева, впереди,** Указательным пальцем коснуться левого пле-

**Позади и справа** ча, вытянуть руку вперед, коснуться левого.

**Сладко спали до весны** Закрывать глаза ладонями.

**Дерева и травы.**

**Это сколько ж наметет** Развести руки в стороны, глаза широ-

**Снега за ночь-то!**

**Это как же полетят**

**С горки саночки!**

## « Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

**Вот и зайка к нам идет,** Массаж носа (по китайской медицине),

**Он нас лапкою зовет.** укрепляющий иммунитет к заболева-

**Бедный зайныка чихает,** ниям верхних дыхательных путей:

**Как поправиться – не знает.** Потереть указательные пальцы и мас-

**Лекарство для тебя найдем:** сировать ими ноздри сверху вниз и

**Мы носик лапкою потрем.** снизу вверх 10 – 20 раз.

**В руках у нас морковка.** Дети держат в руке морковку, выполняя

**Продолжаем тренировку.** ею медленные движения вправо-влево,

вверх-вниз, по кругу и прослеживая за

ней взглядом.

**Вот поправился наш зайка,**

**Он ребятам очень рад,**

**Приглашает поиграть.**

## « Медведь »

Гимнастика для глаз

**Медведь по лесу бродит,** Ходьба вперевалочку, слегка согнув-

**От дуба к дубу ходит.** шись, загребая чутьсогнутымируками

**Находит в дуплах мед** Изображать, как он достает и ест мед

**И в рот себе кладет.**

**Облизывает лапу** «Отмахиваться от пчел»

**Сластена косолапый,**

**А пчелы налетают,**

**Медведя прогоняют.**

**А пчелы жалят мишку:** Отвести руку вперед и поочередно

**Не ешь наш мед, воришка!** касаться носа, щек, прослеживая дви-

жение глазами, не поворачивая головы

**Бредет лесной дорогой** Ходьба вперевалочку

**Медведь к себе в берлогу.**

**Ложится, засыпает** Прилечь, руки под щеку

**И пчелок вспоминает.**

## « Заяц белый »

Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)  
(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)

**Заяц белый, заяц белый,** Быстро моргают глазами.

**Ты куда за лыком бегал?**

**Заяц белый отвечал:** Наклонять и выпрямлять голову вперед,

«Я не бегал, я скакал». закрыв глаза

**Заяц белый, заяц белый,** Опять быстро сжимать и разжимать веки

**Ну а где же ты обедал?**

**Заяц белый отвечал:** Наклоны головы вправо-влево

«Я сегодня голодал». Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза

## « Медведюшка »

Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

**Покажи-ка нам, медведюшка,** Ходьба на внешнем своде стопы

**Как собирались красны девушки**

**За брусникой, за малиной**

**Да за ягодой калиной,**

**Как с корзинками шли по лесу,** Ходьба с перекатом с пятки на носок

**Набирали ягод доверху,**

**Отдохнуть они садились,**

**Ко пенечку прислонились.**

**Покажи-ка нам, медведюшка,** Вставать на носки, делая вдох и разводя руки

**Как зевали красны девушки,** в стороны, и опускаться на всю стопу.

**Как накрылись платочком** Сесть на пол, руки-упор сзади

**Да уснули под кусточком.** Попеременно вытягивать и выпрямлять  
носки ног

**Как вскочили, потянулись,** Встать, потянуться

**Меж собой переглянулись,** Повороты в стороны

**Звонко песню запевали,** Ходьба топающим шагом

**Хороводы затевали.**

## « Часовой »

Дети выполняют массаж ушей

**На дальней границе** Загнуть руками уши вперед

**И в холод, и в зной,**

**В зеленой фуражке**

**Стоит часовой.**

**На дальней границе** Потянуть руками мочки ушей в стороны,

**И ночью, и днем** вверх, вниз, опустить.

**Он зорко, он зорко**

**Следит за врагом.**

**И если лазутчик** Указательным пальцем помассировать

**Захочет пройти, слуховые отвороты.**

**Его остановит**

**Солдат на пути!**

## « Дождь »

**Гимнастика для глаз**

**Приплыли тучи дождевые:** Покачать поднятыми вверх руками,

**Лей, дождь, лей!** посмотреть на них.

**Дождинки пляшут, как живые:** Опустить плавно руки, перебирая паль-

**Пей, рожь, пей!** цами, прослеживая движения взглядом.

**И рожь, склоняясь к земле зеленой,** Наклониться, делая мягкие, пружинящие

**Пьет, пьет, пьет.** движения руками, посмотреть вниз

**А теплый дождь неугомонный** Показать указательным пальцем движе-

**Льет, льет, льет.** ние сверху вниз и проследить взглядом.

## « По таинственной дороге »

**Гимнастика для стоп**

**По таинственной дороге** Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

**Шли таинственные ноги.**

**По большой дороге** Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

**Зашагали наши ноги.**

**По пыльной дорожке** Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

**Шагали наши ножки.**

**А маленькие ножки** Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,

**Бежали по дорожке.** согнутых в коленях

**На узенькой дорожке** Ходьба со сведенными носками ног

**Устали наши ножки.**

**Усталые ножки** Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа

**Шли по дорожке.** туловище прямо и глядя вперед

**На камушек мы сели,** Сидя на стуле, поднимать и опускать носки

**Сели, посидели.** ног, не отрывая пяток от пола

**Ножки отдыхают,** Погладить мышцы ног и ступни

**Мышцы расслабляют.**

## « Подарок маме »

**Массаж пальцев**

**Маме подарок я сделать решила.** Скользящие движения ладонью о ладонь

**Коробку с катушками тихо открывала.** Поочередно растирать пальцы левой руки,

**Нитки и пальцы достала я с полки,** как бы надевая на каждый палец

**Вдела зеленую нитку в иголку.** «Колечко» из сжатых пальцев правой руки

**Мамин наперсток - на дочкином пальце.**

**Белую ткань я надела на пальцы.**

**Иголкой веду за стежочкомстежочек.** Поочередно растирать пальцы правой руки

**Я вышиваю чудный цветочек:**

Сначала – зеленые стебельки,

После – веселые лепестки,

В центре кружка – ярко-желтый кружок.

Я закрепляю последний стежок. Потереть ладони друг о друга

Я разминаю уставшие пальцы. Сжимать и разжимать пальцы

Я убираю старинные пяльцы.

Нитку с иголкой в шкатулку кладу. Переплести пальцы обеих рук и сделать

В мамину комнату тихо иду. «качельку»

Встану на низкую табуретку Встают на ноги

И на комод постелю я салфетку. Протягивают руки вперед

В комнату мама войдет, удивится: Покачать головой, поставив руки на пояс

- Дочка, какая же ты мастерица.

## « Колобок »

**Упражнение для профилактики плоскостопия**

Тише, тише, Колобок! Ходьба с высоким подниманием ног,

Вдруг услышит серый волк. согнутых в коленях.

Тихо ножками пойдем, Ходьба на носках, сохраняя хорошую

Незаметно прошмыгнем. осанку

Но румяный Колобок Приподниматься на носки и опускаться

Прыгнул прямо в огород, на всю стопу

Через грядки вдоль забора Перекаты с носка на пятку.

Скачет, словно от Федоры.

## « Липы »

**Гимнастика для глаз**

**(все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)**

Вот полянка, а вокруг Широким жестом развести руки в стороны

Липы выстроились в круг. Скругленные руки сцепить над головой

Липы кронами шумят, Руки вверх, покачать ими из стороны в

Ветры в их листве гудят. сторону

Вниз верхушки пригибают Наклониться вперед

И качают их, качают. Наклонившись, покачать туловищем из

стороны в сторону

После дождика и гроз Выпрямиться, руки поднять

Липы льют потоки слез. Плавно опустить руки, перебирая пальцами

Каждый листик по слезинке Руки вниз, встряхивать кистями

Должен сбросить на тропинки.

Кап и кап, кап и кап – Хлопать в ладоши, описывая руками круг

Капли, капли, капли – кап! сначала в одну, потом в другую сторону

До чего же листик слаб! «Уронить руки»

Он умоется дождем, Погладить сначала одну, потом другую руку

Будет крепнуть с каждым днем. Сжать кулаки

## « Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали, Движения соответствуют тексту

Ладонками по спинке застучали. Выполнять в течение 40 - 50 секунд

Хлопаем по лопаточкам,

Спинка радуется.

Дети спинку подставляют,

Со спинками играют,

Здоровья спинкам добавляют.

## « Плотник »

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок, Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза

Остро наточил рубанок, Поглаживать правую руку

Доски гладко отстругал, Разминать левую руку

Взял сверло, шурупы взял, Разминать правую руку

Доски ловко просверлил, Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти

Их шурупами свинтил, То же левой рукой

Поработал долотом, Поколачивание по левой руке

Сколотил все молотком. Поколачивание по правой руке

Получилась рама – Быстро перебирая пальцами правой руки, пройтими ими по левой от плеча до локтя

Загляденье прямо! То же левой рукой

Прекрасный тот работник Погладить левую руку

Зовется просто: плотник. Погладить правую руку

## « Наши глазки »

Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике йогов)

- Поочередная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с пальца на красный листочек на дереве, задерживаясь в каждом положении на 2-3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты.

- Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется аналогично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря аккомодации (способности хрусталика менять свою кривизну)

- Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрывать глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслабляется. Время расслабления 20 - 30 секунд. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.

## « Мы устали »

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

-Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдвинуть изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на руки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.

- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.

- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

## « Петух »

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

**Ах, красавец-петушок!** Клевательные движения головой в горизон-

**На макушке – гребешок,** тальной плоскости вправо – влево.

**А под клювом-то борода.** Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу

**Очень гордая походка:** Идти по кругу, делая махи руками и поднимая

**Лапы кверху поднимает,** голову – вдох, а опуская - выдох

**Важно головой кивает.**

**Раньше всех петух встает,** Наклоны головы вправо-влево

**Громко на заре поет:**

- **Кукареку! Хватит спать!** Помахать руками, как крыльями, поднимая

**Всем давно пора вставать!** опуская голову

## « Цветочек и бабочка »

Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз

**Набухай скорей бутон,**

**Распусти цветок – пион.**

-Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть.

Немного округлые ладошки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

**Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.**

-Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

**Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,**

**Посмотрим глазками, как она летает.**

(Дети сидят, двигаются только глаза)

Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз. (Повторить 4 раза). Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.  
(Закрывают глаза на 30 секунд)

## « Паровоз »

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом  
и положив друг другу на плечи ладони

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,** Похлопывание по спине ладонями

**Стоять на месте не хочу!**

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,** Поворот на 180, поколачивание ку-

**Стоять на месте не хочу!** лачками

**Колесами стучу, стучу,** Поворот на 180, постукивание паль-

**Колесами стучу, стучу,** цами

**Колесами стучу, стучу,** Поворот на 180, поглаживание ладо-

**Садись скорее, прокачу!** нями

**Чу, чу, чу!** Легкое поглаживание пальцами

## « Лес зеленый »

Массаж лица по китайской медицине ( улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает  
головную боль, снимает усталость глаз )

**Теплый ветер гладит лица,** Двумя ладонями провести, не слишком

**Лес шумит густой листвой.** надавливая, от бровей до подбородка и  
обратно 4 раза

**Дуб нам хочет поклониться,** От точки между бровями большим пальцем

**Клен кивает головой.** левой руки массировать лоб, проводя пальцем  
до середины лба у основания волос – 4 раза

**А кудрявая березка** Массаж висковых впадин большими пальцами

**Провожает всех ребят.** правой и левой рук, совершая вращательные  
движения – 8 раз

**До свидания, лес зеленый,** Поглаживание лица ладонями сверху вниз -

**Мы уходим в детский сад!** 4 раза.

## « Жук »

Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед )

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз,  
следуя тексту.

**К журавлю жук подлетел, жажужжал и запел «Ж-ж-ж...»**

**Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.**

**Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.**

**Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.**

**Жук наш приземлился, жажужжал и закружился. « Ж-ж-ж...»**

**Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.**

**Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.**

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладонь; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

**Жук наверх полетел и на потолок присел.**

**На носочки мы привстали, но жука мы не достали.**

**Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,**

**Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»**

## « Наши ножки »

### Самомассаж стоп

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;
- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;
- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу.
- Повторяют все с правой ноги.

## « Дождик »

### Гимнастика для глаз

**Капля первая упала – кап!** Сверху пальцем показывают траекторию

**И вторая прибежала – кап!** движения капель и прослеживают ее взглядом

**Мы на небо посмотрели, Смотрят вверх**

**Капельки кап-кап запели, Подняв руки вверх, быстро перебирают пальцами**

**Намочились лица, Вытирают лицо руками**

**Мы их вытирали.**

**Туфли – посмотрите – Показывают руками вниз и смотрят на обувь**

**Мокрыми стали.**

**Плечами дружно поведем Движения плечами**

**И все капельки стряхнем.**

**От дождя убежим,**

**Под кусточком посидим. Приседают**

## « Прогулка »

### Упражнение для профилактики плоскостопия

**Дружно за руки возьмемся, Ходьба с перекатом с пятки на носок**

**В лес зеленый мы пойдем,**

**По полянке мы пройдемся,**

**Песню весело споем.**

**Нагибайся, погляди-ка, Ходьба боком по толстому шнуру**



**Что краснеет по кустом?**

**Ты не прячься, земляника,**

**Все равно тебя найдем!**

**Комары звенят над нами, Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре**

**Комары кусают в лоб.**

**Мы воюем с комарами, Одновременно с перекатами выполнять хлопки в**

**Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп! ладоши перед собой, над головой, справа, слева, внизу.**

## 7. ПЕРСПЕКТИВНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ

### ПЕРСПЕКТИВНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ

Время проведения	Мероприятие	Характеристика	
Ноябрь 2022 г.	Мастер-класс для воспитателей «Самомассаж в работе с детьми дошкольного возраста: техника выполнения, картотека упражнений»	<i>Цель</i>	Систематизация знаний у педагогов о методике проведения самомассажа в разных возрастных группах
		<i>Задачи</i>	Заинтересовать педагогов в оздоровлении себя и родных, используя самомассаж и массаж стоп.
			Дать необходимые знания для оздоровления воспитанников
		<i>План</i>	Из истории самомассажа
			Методика
			Самомассаж в ДОУ
			Длительность
			Структура занятий
	Комплексы самомассажа		
	Оборудование, используемое для самомассажа		
	Информационное обеспечение, картотека упражнений		

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://base.garant.ru/70512244/#block\\_1000](http://base.garant.ru/70512244/#block_1000)
2. Борисенко М.Г. Массаж и развивающие игры для маленьких пальчиков / М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина. – С.-Пб.: Литера, 2011. – 64 с.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: Сфера, 2007. – 157 с.
4. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: [пособие] / Изд.-торг. дом Корифей; авт.-сост. Н.И. Еременко. - Волгоград: Корифей, 2009. - 96 с.
5. Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога ДОУ : (из опыта работы) : методическое пособие / сост.: Тарамышева С.М. и др. - Магнитогорск: Изд-во Магнитогорского государственного университета, 2012. - 79 с.
6. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты занятий. – М.: Школьная Пресса, 2006. - 20 с.
7. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет / И.С. Красикова. – М.: Корона-Век, 2011. – 336 с.
8. Малюкова И.Б. Массаж и самомассаж («Театр исцеляющих прикосновений»)/ И.Б. Малюкова. – М.: ГНОМ, 2014. – 64 с.
9. Полтавцева Н. В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова. - Ульяновск : УлГПУ, 2007. - 268 с.
10. Потапчук А.А. Гимнастика и массаж. Для малышей 3-7 лет / А.А. Потапчук. – С.-Пб.: Азбука-классика, 2009. – 176 с.
11. Русинова З. Как сделать массаж дошколенку? "Сказочные" комплексы Зои Русиновой / З. Русинова. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2014. – 140 с.