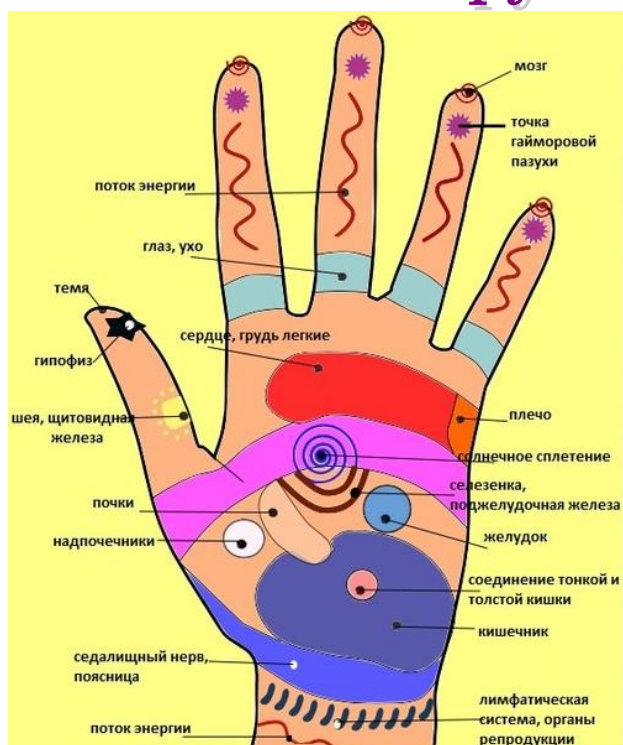


Массаж рук "Божия коровка"



Массаж эффективная форма профилактики ОРЗ. На ладони находится множество активных точек, оказывая воздействие на которые можно активизировать те или иные функциональные системы организма. Тем самым улучшая их работу.

А.Уманская рекомендует массаж кистей рук для активизации резистентной функции организма

Массаж рук «Божия коровка» (по А.Уманской)

Божья коровушка
Полети на облачко,

Принеси нам с неба,
Чтобы были летом
В огороде бобы,
В лесу ягоды, грибы,
В роднике водица
Во поле пшеница.

Встретила пчелка черного
майского жука и спрашивает:

- Жук, жук, не жужжи,
Без жужжания скажи:
Как живется?

- Не тужу!
Слышишь, весело жужжу!
Ж-ж-ж!

Жук-жучок,
Желтый бочок,
На лугу не лежи -
Полетай, пожужжи!

*«Пробегают пальцами правой
руки по левой руке от кисти к
плечу.*

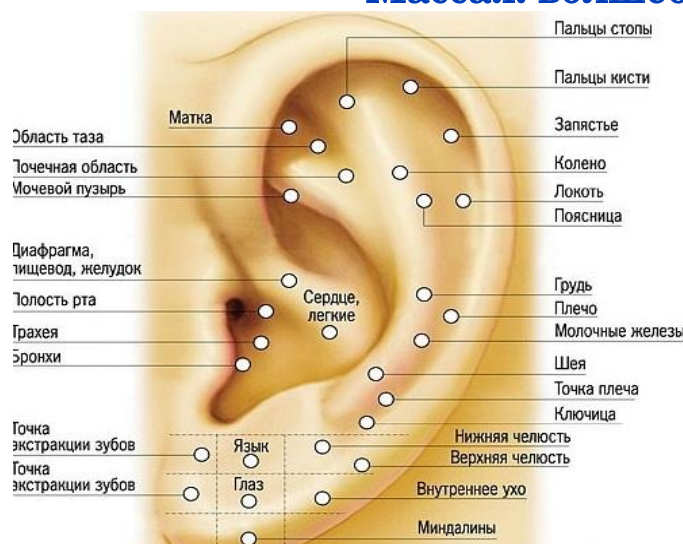
*«Пробегают пальцами по правой
руке.
Поглаживают правой ладонью
левую руку от кисти к плечу.
Также поглаживают правую
руку.*

*(показывает изображение
майского жука)*

Дети жужжат



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 возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

содержание	указания	примечания
Организационный момент.	Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.	<i>Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Ушки ты свои найди И скорей их покажи. Ловко с ними мы поиграем, Вот так хлопаем ушами.</i>
2. Основная часть. Упражнения с ушками. · «Найдём и покажем ушки»	Дети находят свои ушки, показывают их взрослому 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.	<i>А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!</i>
«Похлопаем ушками»	Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.	<i>А потом, а потом Покрутили козелком</i>
· «Потянем ушки»	Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдвигает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд	
«Покрутим козелком»	· Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.	<i>Ушко кажется замёрзло Отогреть его нам нужно.</i>
«Погреем ушки»		<i>Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра, Наступила ти-ши-на!</i>
Заключительный момент	Дети расслабляются и слушают тишину.	

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз.