****

**Игровой массаж для детей 2 - 3 лет**

**Составила: воспитатель**

**Булкина Елена Серафимовна**

****

**Данный комплекс составлен на основе методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки**

**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста. Проводится 2 —3 раза в день.

**«Поиграем с носиком»**

**1. Организационный момент**

а) «Найди и покажи носик»

*Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.*

**2. Основная часть**

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»
*Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.*

в) «Носик гуляет»
*Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.*

г) «Носик балуется»
*На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.*

д) «Носик нюхает приятный запах»
*Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывал их указательным пальцем.*

е) «Носик поет песенку»
*На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».*



ж) «Погреем носик»
*Ребенок располагает на переносице указательным пальцем и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.*

**3. Заключительный этап**

з) «Носик возвращается домой»
*Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.*

Примечание.

Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрей найди,

Тете \_\_\_\_\_\_\_ 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.



**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**

*Дети растирают ладони до приятного тепла*

**2. Основная часть**

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.

**3. 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.

**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»**

**1. Организационный момент**

*Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.*

**2. Основная часть***Упражнения с ушками.*

а) «Найдем и покажем ушки»
*Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если меша ют волосы, их закалывают вверху).*



б) «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.*

в) «Потянем ушки»

*Малыш захватывает кончиками большого и указательного паль цев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.*

г) «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.*

д) «Погреем ушки»

*Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.*

**3. Заключительный момент**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.

Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их 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.

Раз, два! Раз, два!

 Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!