**Здоровьесберегающие технологии и их применение в гимнастике после сна.**

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Разнообразные медицинские, социологические, демографические данные, полученные на больших выборках и отражающие динамику состояния здоровья российских детей в последние годы ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни .По данным Научного центра детей РАМН, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Важно на этом этапе сформировать у детей базу практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Предметом нашего обсуждения станет такая форма работы, как гимнастика после дневного сна. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

* 1. **Значение гимнастики после дневного сна.**

Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в упражнения 8 веке до н.э. Однако, гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. Еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени. Гимнастические упражнения в России служили развлечение во врем народных гуляний. Впервые обязательные занятия физическими упражнениями ввел Петр I в армии в конце 17 века.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место.

**Гимнастика после дневного сна-** это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребенка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности . Существенно понижена скорость реакций, Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большей степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма .Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система ещё не готова их воспринимать.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять.

Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма. Например ранее пробуждение ребёнка, поздний отход ко сну, на кануне посещения сада.

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться ребёнку в хорошем настроении и активно продолжать день?

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования **после сна:**

1. звуковые сигналы *(например, музыка)*

2. зрительные сигналы *(например, яркий свет, особенно солнечный)*

3. импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

То есть полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему, это не только может быть музыка, но и яркий свет, солнышко, раздвинутые шторы, открытая форточка, выполнение комплекса корригирующих упражнений, использование корригирующих дорожек, массажных мячиков, комплексов дыхательной**гимнастики,** кинезиологических и пальчиковых упражнений.

***Основная цель гимнастики после дневного сна***– поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

**1.2. Основные задачи**, решаемые с помощью комплекса **гимнастики после сна**:

1.Комфортное пробуждение детей после сна.

2. устранить некоторые **последствия сна***(вялость, сонливость, раздражительность и др.)*;

3. увеличить тонус нервной системы и активность мозговой деятельности;

4. усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

5. улучшение настроения и поднятие мышечного тонуса

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

В результате грамотного выполнения комплекса **гимнастики после** сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. **После хорошей гимнастики** исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

**Гимнастика после** сна по праву считается одним из самых важных режимных моментов в ДОУ. Она имеет **оздоровительную направленность**: поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, повышает адаптивные возможности детского организма. Все это становится возможным за счет включения в **гимнастику после** сна физических упражнений. Подъем детей **после** сна возможно сочетать с другими **оздоровительными процедурами:** дыхательной **гимнастикой,** профилактикой и коррекцией нарушений осанки, пальчиковой **гимнастикой**, кинезиологическими упражнениями самомассажем.

Естественно, упражнения **гимнастики**пробуждения должны быть увлекательны и интересны детям, должны способствовать приобщению дошкольников к **здоровому образу жизни**, мотивировать на физическое самосовершенствование. Заинтересованности детей способствует использование музыки, повышающей эмоциональный фон, стихотворных форм, малых жанров фольклора.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышения устойчивости организма к природным воздействиям. Наиболее эффективным средством закаливания является действие не только холодного воздуха, воды, но и солнечных лучей. Солнечные лучи оказывают своё закаливающее действие на организм, в основном по механизму повышения тонуса центральной нервной системы и стимуляции синтеза некоторых химических веществ (например , витаминов группы D). Эти вещества участвуют в развитии защитных реакций. Повышение тонуса центральной нервной системы также увеличивает общую сопротивляемость организма.

На практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 15-20 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий просто пропускает занятия, четвертый вышел ослабленным после перенесённого заболевания. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушается принципы систематичности, последовательности по отношению каждому ребенку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами:

- дыхательной и звуковой гимнастикой;

- профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия;

- упражнения для глаз;

- пальчиковая гимнастика;

- психогимнастика, аутотреннинг;

- самомассаж .

***Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:***

1 Гимнастика в постели  
2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия  
3 Дыхательная гимнастика  
4 Индивидуальные задания  
5 Водные процедуры

**1.3.**  **Виды гимнастики после сна**:

*1. Разминка в постели и самомассаж*;

Дети, лёжа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений в постели дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений( ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным шагом, гимнастическим шагом по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату (хорошо проветренная, температура воздуха19-17 гр.С).Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

***2. Гимнастика игрового характера;***

Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок»).

***3. Гимнастика*** с использованием тренажеров или***спортивного комплекса****;*

Проводится в группе, спальне, или физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки , которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7-10 человек. Одна группа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры, стоя, лёжа на перекладине и другие действия. Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами ( диском «здоровье» , детскими экспандерами, гантелями) и с более сложными тренажерами ( «бегущая дорожка», «велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5-6 минут.

***4. Пробежки по массажным дорожкам*;**

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5-7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы ( ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 мин. И переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2-3 мин. , который заканчивается спокойной ходьбой по массажным дорожкам. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

***5.Самостоятельная****;*

Профилактика плоскостопия, самостоятельное хождение по массажным дорожкам

***6. Лечебно-восстановительная;***

***7. Музыкально-ритмическая.***

***8. Дыхательная* *гимнастика***- стоя у постели или в групповой комнате ( комната предварительно хорошо проветрена). Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.  Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: Чух –чух -чух… увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек.  
Заканчивается гимнастика  ***водными процедурами*** (умывание).

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей **гимнастики.**

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая **гимнастика игрового характера**. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенные задания.

Для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы бодрящей **гимнастики** с элементами точечного массажа и самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышают иммунитет. Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода.

Любимы детьми комплексы бодрящей **гимнастики** в форме музыкально-ритмических игр. Ритмичные движения - физиологическая потребность детского организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические упражнения доставляют ребенку радость, улучшают общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают приспосабливаться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения **гимнастики после дневного сна**. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

**1.4. Методика проведения и основы руководства гимнастикой поле сна.**

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает**. Гимнастика** в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа. Важно исключить жесткие, резкие движения, чтобы исключить такие неприятные **последствия как растяжение мышц**, перевозбуждение, которое может привести к головокружению.

---Длительность **гимнастики после** сна в постели не более *(2 -3)* мин, затем дети переходят в групповую комнату.

В групповой комнате, дети выполняют разные виды ходьбы (на носочках, с высоким подниманием колен на носках, приставным шагом, гусиным шагом и. д. или ходьба по корригирующим дорожкам *(заранее разложенным воспитателем)*.

---Длительность упражнений в ходьбе *(2 – 3мин)*.

Затем дети садятся на стульчики и выполняют упражнения для стоп на профилактику плоскостопия, здесь можно использовать элементы самомассажа стоп, кистей, голеней рук, с использованием массажных мячей

---Длительность упражнений на стульчиках *(2 – 3 мин)*.

Дети встают со стульев распределяются по ковру и выполняют комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки *(2 – 3 мин)*. Это может быть корригирующие упражнения из комплекса лфк, упражнения выполняемые в ритм читаемого стихотворения, музыкально - ритмические упражнения.

---Длительность комплекса *(2-3мин)*

Завершать **гимнастик**у может по выбору воспитателя комплекс дыхательных упражнений с элементами точечного массажа, комплекс кинезиологических упражнений с пальчиковой **гимнастикой,** комплекс упражнений на профилактику нарушений зрения, комплексы самомассажа и т. д. *(2 – 3 минут).*

Длительность гимнастики после сна может быть от нескольких минут до нескольких десятков минут (7-15 минут). Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребенок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит нагрузка была близко к оптимальной.

Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии восполительных процессов. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний. В качестве закаливающих процедур чаще всего используются:

- Действие солнечных лучей;

- Действие холодного воздуха;

- Действие холодной воды ( обтирание, обширное умывание).

Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом.

Каждый организм Характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На Земле не существует двух одинаковых организмов. Поэтому при выборе комплекса гимнастики после сна, при его разработке необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка, является комплексы , представленные в игровой сюжетной, сюжетно-ролевой форме.

Пока дети спят, воспитатель готовит « холодную» комнату ( игровая) , для контрастного закаливания детей ; температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок **после сна**, - улыбающееся лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, не зависимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу же как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Бодрящую **гимнастику** следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или хорошо проветренном помещении, общая деятельность **оздоровительной гимнастики после** дневного сна для детей старшей и подготовительных групп*( 12 – 15 мин)*

Двигательная активность данного режимного момента в ДОУ позволяет ребенку **после** сна быстрее войти в активное состояние, укрепляет мышечный тонус, создает хорошее настроение за счет того, что вызывает положительные эмоции.

Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если **после** пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

**Самомассаж - это массаж**, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей **самомассаж** - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому **здоровью**, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Игровой **самомассаж** – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа *«Не навреди!»*.Приемы **самомассажа** проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация *(потряхивание)*.Продолжительность **самомассажа для детей 5-7 минут**, в зависимости от поставленной задачи.

Задачи **самомассажа**:

• Воспитывать интерес к **оздоровительному массажу**.

• Обучать элементам массажа.

• Закреплять **технику** выполнения различных видов игровых массажей.

• Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

• Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.

• Развивать интеллектуальные функции.

• Развивать двигательную память.

• Воспитывать бережное отношение к своему телу.

• Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.

Виды **самомассажа**:

• Игровой **самомассаж** - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. *«Игровой****самомассаж****»* является основой закаливания и **оздоровления детского организма**. Выполняя упражнения **самомассажа в игровой форме**, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к **здоровью**, развивая навык собственного **оздоровления**.

• **Самомассаж Су-Джок шарами**.

Дети знакомы с ним под названием *«Ежик»* - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение **самочувствия**, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – *«ежиков»* детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.

• **Самомассаж ушных раковин***«Поиграем ушками»*.

**Самомассаж** ушных раковин для детей групп раннего возраста и младших групп. Комплекс состоит из 4 простых упражнений:

1. *«Загибаем ушки»*: Загнуть вперед ушные раковины,прижать их к голове. Отпустить, ощущая хлопок *(4-6 раз)*.

2. *«Потянем ушки»*: Потянуть мочки ушей вниз *(4-6 раз)*.

3. *«Подавим ушки»*: Массаж козелка: подавить козелок, отпустить *(до 10 раз)*

4. *«По дорожке»*: Поставить пальчик на *«дорожку»* по краю ушек, водить вверх – вниз *(4-6 раз)*. Сначала дети выполняют его с помощью взрослых, а потом - **самостоятельно**. К 3 годам дети выполняют упражнения достаточно уверенно и качественно. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению **здоровья**, потягивание ушной мочки полезно при закаливании горла и полости рта *(на ней расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта)*.

Массаж *«Пять маленьких лекарей»*.

Это **самомассаж пальчиков**. На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца.

**• Точечный массаж.**

На лице любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма *(А. А. Уманская)*. Локальное воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем. Точечный массаж введен со средней группы. Он включает в себя пять основных зон: на лбу (середина лба, у внутренних концов бровей (параллельно, у крыльев носа (параллельно, у уголков рта *(параллельно)* и между большим и указательным пальцами *(сначала на одной руке, затем на другой)*. Эти точки доступны детям с 4-5 –летнего возраста.Точечный **самомассаж** для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это **самомассаж** подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Точечный массаж детям очень полезен для поднятия иммунитета. При возникновении первых симптомов простуды или после контакта с заболевшим человеком его нужно делать каждый день на протяжении недели. Если выполнять все манипуляции правильно, то можно достичь потрясающих результатов и значительно улучшить состояние **здоровья малыша**.

* ***Массаж пальцев*** (с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми рифмовками (приговорками).

Грабли в руки мы возьмём,

И немного погребём.

Быстро руки отряхнём,

Чисто вымоем потом.

Вытрем сухо-сухо руки,

Мы совсем не знаем скуки.

* ***Массаж ладоней шестигранным карандашом****.*

Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандашей. Научить детей самомассажу рук не сложно. С помощью шестигранных карандашей ребёнок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами стимулируют речевое развитие малыша, способствуют овладению тонкими движениями пальцев. Очень нравятся детям массажные упражнения, которые сочетаются с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

* ***Массаж грецкими орехами****:*

- Катать два ореха между ладонями;

- Прокатывать один орех между ладонями;

-Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;

- Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

* ***Массаж с прищепками***

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустишия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

—Но я же играю с тобою, малыш!

—А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

* ***Массаж ладоней массажными мячиками по методу*** Су – Джок терапии.

Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

* ***Массаж ладоней***   
  Ежик колет нам ладошки,  
  Поиграем с ним немножко.  
  Если будем с ним играть —  
  Ручки будем развивать.  
  Ловкими станут пальчики,  
  Умными — девочки, мальчики.  
  Ежик нам ладошки колет,  
  Руки нам готовит к школе.
* ***Массаж с разными крупами и бусами.***

Перебирание круп или бусинок развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок.Проводится под присмотром взрослого

***\* Пуговичный массаж кистей и стоп***

Коробку (например, из-под обуви заполняем пуговицами, желательно побольше и разного размера). Потом выполняем упражнения:

1) Играем в «пуговичное море». Предлагаем ребенку опустить руки в коробку, поводить ладонями по поверхности пуговиц, захватить пуговицы руками, чуть приподнимая и разжимая руки.

2) Предлагаем малышу погрузить руки глубоко в «пуговичное море» и поплавать в нем, попробовать перетереть пуговицы между ладонями, набрать их в горсть и пересыпать их из ладошки в ладошку одной рукой, затем другой, потом обеими («переливать водичку»).

3) «Ищем ракушки». Предлагаем ребенку захватить «щепотку» пуговиц, отпустить, вытянуть самую большую, маленькую, круглую, квадратную и т.д.

4) «Ловим рыбку». Можно использовать пуговичный массаж и для стоп, выполняя круговые движения, глубоко погрузиться пошевелить пальцами, захватить пальцами и «выловить» из «пуговичного моря» красную или синюю «рыбку» и т.д.

5) «По дорожкам, по тропинкам» — хождение босыми ногами по пуговичным коврикам, дорожкам.

6) «Пуговки перебираем и стихи мы повторяем» — перебирать нанизанные на шнурок пуговицы пальцами с проговариванием стихотворений, чистоговорок и т.п.

Благодаря такому массажу мы активируем так называемый «мануальный интеллект», стимулируя кончики пальцев рук, ног, ладони и ступни. Таким образом, происходит активизация сенсорно-моторных функций, необходимых для успешного взаимодействия с окружающим миром. Массаж кистей и стоп также активизирует жизненно важные центры организма.

**Используемые приёмы игрового самомассажа.**

Хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.

Точечный (по А. Уманской) – массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями.

Самомассажи стоп, кистей рук, ушных раковин, живота, грудной области, шеи, головы, лица – выполняется лёгкими поглаживающими, растирающими, похлопывающими и защипывающими движениями.

Парный – дети поочерёдно в парах или в подгруппе массируют друг другу спину как в произвольной, так и в стихотворной форме.

С массажными мячиками – все части тела массируются прямыми и круговыми движениями.

Песочный – с помощью песка массируются кисти рук, запястья, предплечья. Песок. как природный материал даёт заряд положительной энергией.

Мыльный – руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене. Осуществляется во время умывания, как жёсткой мочалкой, так и без неё.

С пробковыми массажёрами – массируются стопы, кисти рук, спина массажёрами из пластиковых крышек, нанизанных на верёвку или нашитых на клеёнчатую дорожку.

.Бумажный – руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги.

Карандашный – руки и ноги массируют ребристым карандашом, катая его вверх – вниз и наоборот. Используется также в парном массаже спины.

Рукавичкой – части тела массируют рукавичкой из жёсткой махровой ткани или шерстяных ниток.Применяя игровые самомассажи, как здоровьесберегающий фактор мы действительно можем создавать необходимые условия для накопления детьми двигательного и практического опыта, формирования у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы, не дожидаясь начала заболевания.

**Перечень расслабляющих мелодий:**

* сборник "Вдохновение" из серии "Оттенки настроения";
* "Симфония чувств", специально подобранные нежные мелодии из серии "Музыка для души";
* музыкальные композиции Джеймса Ласта;
* музыкальные композиции Поля Мориа.

Гимнастика после сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.