|  |
| --- |
| Здоровьесберегающие технологии,  применяемые в системе  https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQsx7ZxdEfHgDOyZu-3IuOC8waHD7RPEJPiBp1oudbUKesNZCb7физкультурно-оздоровительной работы.  Зам.зав. по ВМР:  Реджепова Н.В. |

Содержание:

1. Дыхательная гимнастика (Звуковое дыхание (М. Л.Лазарев)).

2. Оздоровительные игры А.С.Галанова.

3. Психогимнастика по методике М.Чистяковой.

4. Игровой массаж А. Уманской и К. Динейки.

**Звуковое дыхание (М. Л. Лазарев)**

1. Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).

2. Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе.

3. Рекомендуется проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осеннее-весенний период.

4. Эффективно применение ритмического звукового дыхания при постельном режиме ребенка во время заболеваний.

5. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ коррекции психического состояния детей, например, на занятии.

Комплекс звукового дыхания направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Упражнения этого комплекса могут выполняться ежедневно.

Релаксационная серия (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Следует особенно выделить звук ***«с»***, который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

При ларингитах произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. При произнесении длинных звуков желательно тянуть их как можно дольше.

***Звук «в» (вибрация на уровне лица).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух. Эффект достигается при ринитах, синуситах, гайморитах.*

И. П. – стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого вдоха произносится звук ***«в»*** до полного выдоха воздуха из легких. Звук произносится негромко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

***Звук «з» (вибрация в области головы и шеи).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области* *головы и шеи. Эффективна при трахеитах.*

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произносится звук «з» предельно долго, негромко. Повторить 4 раза.

***Звук «ж» (вибрация в области грудной клетки).***

*Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно выводит мокроту из бронхов и легких.*

И. П. – стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук ***«ж».*** Повторить 4 раза.

***Звук «м» (вибрация тканей в области грудной клетки и солнечного сплетения).***

*Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки и солнечного сплетения.*

И. П. – стоя. Глаза закрыты. Ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук ***«м»*** (глубокое звучание). Повторить 4 раза.

***«Ф-х-ц-ч-ш-щ-с» (расслабление всех дыхательных и других мышц организма).***

И. П. – лежа. Глаза закрыты. Произносится ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произносится тихо. Каждый звук повторить 2 раза.

**Александр Галанов** - автор **игровых программ для укрепления здоровья малышей**.

Достоинство игр Галанова в **простоте и отсутствии сложного реквизита**.

Перед каждой игрой следует проветривать.

**ИГРЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОСА И ГОРЛА**

**ПИНГ-понговое ралли**

**Цель:**укрепить круговую мышцу рта и навыки правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

**Материалы:**стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.

**Ход игры.**Если играете вдвоем, то каждый берет один пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. По команде вы вместе с ребенком вдыхаете воздух через нос и дуете на свои шарики. Напротив того места, где шарик останавливается, ставится кубик или кладется пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.

**Шарик**

**Цель:**восстановить носовое дыхание, сформировать углубленное дыхание и правильное смыкание губ.

**Ход игры.**Вы предлагаете ребенку«надуть шарик». Для этого вы объясняете, что нужно сделать: он широко разводит руки в стороны и вдыхает воздух носом, а выдувает его в воображаемый шарик через рот - «ффф», - медленно соединяя ладони под шариком. Затем по вашему хлопку шарик лопается. Из шарика выходит воздух: ребенок произносит звук «шшш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают до 5 раз. Нужно следить, чтобы вздох был глубоким.

**Совушка-сова**

**Цель: с**корректировать движение рук с дыхательными движениями грудной клетки, сформировать углубленный выдох.

**Ход игры.** По сигналу «день» ребенок-«сова» медленно поворачивает голову влево и вправо. По сигналу «ночь» смотрит вперед, взмахивает руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносит «ууффф». Повторяем 2-4 раза.

**ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ   
БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Оздоровительный эффект от игр наступает через **3-4 месяца ежедневных занятий**.

При таких заболеваниях необходимо укреплять не только мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом. Оптимальный вариант - 1-2 месяца ежедневных игр с трехкратным повторением в течение дня.

**Вверх ногами**

**Цель:**укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение функции бронхов, тренировка вестибулярного аппарата.

**Ход игры.**Вы предлагаете ребенку встать у стенки вниз головой - вверх ногами и страхуете его. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.

**Подпрыгни и подуй**

**Цель:**повышение тонуса, адаптация дыхания и организма к физическим нагрузкам.

**Ход игры.**На небольшом расстоянии, чуть выше головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. Можно включить соревновательный момент - у кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

**Самый сильный ветер**

**Цель игры:**укрепление мышц челюстно-лицевой области.

**Материалы:**два стола, 4 рейки, 10 воздушных шариков.

**Ход игры.**Высоревнуетесь, кто быстрее сдует со своего стола 5 воздушных шариков. Сдувать шарики надо по одному, вытянув губы трубочкой.

Игра не рекомендуется детям, страдающим **астматическим бронхитом, бронхиальной астмой**.

**ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основа профилактики и лечения нарушений осанки — общая тренировка организма ребенка.

**Значение игр:**

* укрепляют опорно-двигательный аппарат;
* усилят мышечный «корсет» позвоночника;
* улучшают функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

**Роботы**

**Цели игры:**

•   развитие чувства правильной позы

•   укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**Ход игры.**

Ведущий объявляет конкурс на лучшего «робота» —  кто правильно выполнит задание ведущего. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

**Авиасалон**

**Цель игры:**

•   воспитание навыков метания;

•   развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп;

•   развитие ловкости, глазомера

**Ход игры**

Ведущий вместе с детьми делают из бумаги модели самолетов. После того как модели сделаны, дети становятся в единую линию и по команде ведущего бросают самолетики. Побеждает самолет, который улетит дальше всех.

Советы взрослым. Лучше, если у каждого из игроков будет по три попытки — тогда в зачет идет лучший результат. Если дети легко делают самолетики, предложите им сделать несколько моделей и разыграйте призы среди моделей своего класса. Предложите детям в следующей игре украсить свои модели самолетов.

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ**

   Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы не только влияет на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

**Значение игр:**

* укрепляют связочно-мышечный аппарат голени и стопы;
* способствуют общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

   Это игры с ходьбой на наружных краях стоп, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь, пятки разведены.

**1. Ловкие ноги**

**Цели игры:**

•   развитие координации движений, чувства равновесия;

•  укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы        **Необходимый материал.** Ковер, палки и платки по числу игроков.

**Ход игры**. Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. После этого правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2—4 раза, последние два раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю,

Палку я не зацеплю.

**2. Веселый мячик**

**Цели игры:**

•   формирование правильной осанки;

•   укрепление мышечного аппарата стоп;

•   развитие внимания, быстроты реакции.

**Необходимые материалы.** Мячи размером с ладонь, стулья.

**Ход игры.** Игроки стоят или сидят на стульях на расстоянии I м друг от друга. Вместе с ведущим ударяют мячом о пол и ловят одной рукой под стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

Затем игроки перекидывают мячи друг другу по кругу. У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные начинают игру заново. Играют 2-3 раза.

**Советы взрослым.** Необходимо контролировать правильность осанки.

Психогимнастика по методике М.Чистяковой.

**Психогимнастика**

*Психогимнастика* – это метод, при котором клиенты (дети или взрослые) проявляют себя и общаются без помощи слов.

Психогимнастика включает в себя:

- упражнения на внимание;

- упражнения на снятие напряжения;

- упражнения на сокращение эмоциональной дистанции (на развитие сотрудничества и взаимопомощи).

Методика М.И.Чистяковой по психогимнастике:

1. Мимические и пантомимические этюды.

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического довольства и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев, отвращение, презрение, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

2. Этюды и, игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

3. Этюды и игры с целью коррекции настроения у детей .

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

Упражнения-игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Например; «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «Угадай, кто позвал?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче пожал руку?», «Какой предмет самый большой, теплый, шершавый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый, грустный?» и др. Подвижная игра должна быть направлена на общую деятельность, совместные движения, контакт.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнение противоположных по характеру движений:

— напряженных — расслабленных;

— резких — плавных;

— частых — медленных;

— дробных — цельных;

— едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;

— вращений тела и прыжков;

— свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением.

Игры на развитие внимания

1. Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

1-й вариант (для детей 5 — 6 лет), Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2-й вариант (дли детей 7 — 8 лет). По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что где происходило.

2. Будь внимателен! (для детей 4-5 лет)

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под Марш

Затем на слово Зайчики произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово лошадки как бы ударять копытомоб пол, ракипятиться, птицыбегать, раскинув руки в стороны, аистстоять на одной ноге.

3. Слушай хлопки! (для, детей 5 — 6 лет)

Цель игры. Та же.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

4. Четыре стихии (для детей 6 — 7 лет)

Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово землявсе должны опустить руки вниз, если слово водавытянуть руки вперед, слово воздухподнять руки вверх, слово огоньпроизвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Игры на развитие памяти

1. Повтори за мной (для детей 6-7 лет)

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память. Дети стоят около стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом: ведущий. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные.

Ритмические фразы должны быть короткими и ясными по своей структуре.

2. Запомни движения (для детей 5-6 лет)

Цель игры. Та же.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

3. Запомни свое место (для детей 4-5 лет)

Ц е л ь и г р ы. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского

Галоп

все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

4. Запомни свою позу (для детей 4 — 5 лет)

Цель и г р ы. Та же.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу.

Игры на преодоление двигательного автоматизма

1. Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Игра начинается, когда первый ребенок скажет:

Один

следующий продолжает счет, и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши 5 раз. Шестой говорит:

Шесть

и т. д.

2. Противоположные движения (для детей 5-6 лет)

Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под музыку

Канадской народной песни

на начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные цервой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. И т. д.

**ИГРОВОЙ МАССАЖ**

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, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

**«Поиграем носиком»**

1. **Организационный момент**. /***Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок***/

* «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому. */Носик ты быстрей найди, тете \_\_\_\_\_\_\_\_ покажи/.*

1. **Основная часть.**

* «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого. /*Надо носик очищать, на прогулку собирать*/.

* «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу /*Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй*/

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 указательгым пальцами одной руки на крылья носа. /*Вот так носик баловник, он шалить у нас привык*/.

* «Носик нюхает приятный запах».

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем. /*Тише, тише, не спеши, ароматом подыши*/.

* «Носик поет песенку».

На выдохе ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу». /*Хорошо гулять в саду, и носиком петь: Ба-бо-бу»/*

* «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. /*Надо носик нам погреть, его немного потереть*/. Таким образом делается как бы растирание.

1. **Заключительная часть.**

* «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся. /*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.**

- Эй, ребята, все ко мне! Кто стоит там в стороне? А ну быстрей лови кураж И начинай игру-массаж.

***Дети растирают ладони до приятного тепла.***

1. **Основная часть.**

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

- Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

* ***Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.***

- Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

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

- С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

* ***Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза****.*

- Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

* ***Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими***.

- Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

1. **Заключительный этап.**

***Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают***.

- 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, раположенных 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.

- Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

**2. Основная часть.**

* ***«Найдем и покажем ушки»***

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

- Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

* ***«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.

- Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

* ***«Потянем ушки»***

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

- А сейчас все тянем вниз,

Ушко, ты не отвались!

* ***«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.

- А потом, а потом

Покрутили козелком.

* ***«Погреем ушки»***

Ребенок прикладывает к ушам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

- Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

**3. Заключительный момент.**

Дети расслабляются и слушают тишину.

- Раз, два, раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила тишина.

**Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7 – 8 раз, для малышей достаточно 5 – 6 раз.**

Закаливающий массаж подошв

Он рекомендуется как эффективный вид закаливания для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

«поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап.

Удобно сесть и расслабиться.

Смазать подошвы ног смягчающим кремом.

1. Основная часть.

* Одной рукой, образуя « вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
* Сделать разминание стопы всеми пальцами.
* Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
* Похлопать подошву ладонью.
* Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
* Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
* Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

1. Заключительный этап.

* Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
* Посидеть спокойно, расслабившись.