

## «Поиграем с ручками»

Дети растирают ладони до приятного тепла. Большим и указательным пальцами одной руки массируем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. Массируем тыльные опорные ладоней, имитируя мытье рук. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные опоры. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. Стряхиваем руки, расслабляем их и отдыхаем. Упражнение можно сопровождать стихами.

Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их патру.  
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 ушей

Основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко, кажется, замерзло,  
Отогреть его так можно...  
А сейчас все тянем вниз,  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра -  
Наступила ти-ши-на.

Здоровья вам  
и вашим детям!

г. Новочеркасск,  
Ул. Восточная, дом № 48,  
Тел. 26-10-26  
2018 г.

МБДОУ детский сад № 56

## «Волшебные точки» Точечный массаж по А.А. Уманской



Для вас, родители!

Составила: Алтухова Л.С.  
инструктор по физической  
культуре высшей категории

## Точечный массаж «Волшебные точки» (по А. А. Уманской)

Одним из наиболее простых и общедоступных методов оздоровления детей является массаж биологически активных точек. Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани и других органов человека. Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

**Точка 1** расположена в центре грудины. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотокообразование.

**Точка 2** расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотокообразование организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Точка 3** располагается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

**Точка 4** расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

**Точка 5** расположена между 7-м шейным и 1-м позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка.

**Точка 6** расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

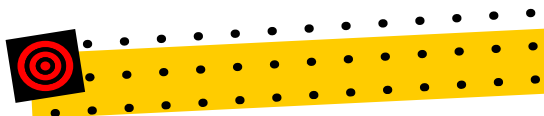
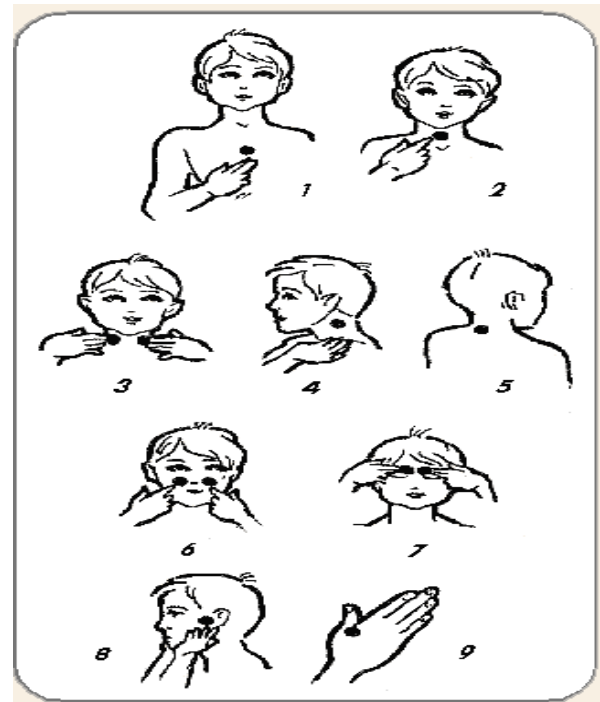
**Точка 7** расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**Точка 8** расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9** симметричная, между 1-ой и 2-ой пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

### Методика

Массаж выполняется следующим образом: подушечками указательного или среднего пальца слегка нажимают на зону и делают вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем - против нее в течение 4-5 секунд. Точки всех 9 зон массируются поочередно.



### 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.

