**РЕФЛЕКСОТЕРАПІЯ.**

Рефлексотерапія - масаж активних точок, розташованих на пальцях рук, вушних раковинах, стопах ніг, на обличчі.

Всі батьки хотіли б, щоб їх діти виросли здоровими. Оволодіти основними навичками самомасажу – для дошкільнят один із способів долучитися до здорового способу життя. Самомасаж для дітей – точковий, ігровий, у віршах, з використанням м’ячів,деталей конструктора, олівців – прекрасний спосіб розслабити м’язи і позбутися від нервово – емоційного напруження в забавній ігровій формі. Для того, щоб виробити у дітей добру звичку робити масаж регулярно,він не повинен бути для них виснажливим. Процес самомасажу повинен бути для дітей в задоволення, не завдавати больових відчуттів, викликати позитивні емоції, а його елементи і послідовність їх виконання повинні легко запам’ятовуватися. Точковий масаж для дітей виконується шляхом натискання подушечками пальців на шкіру і м’язи в місцях розташування енергетично – активних точок. Цей вид масажу може служити розслаблюючим або ж збудливим засобом. При використанні в комплексі робить на організм дитини позитивний ефект. Спочатку прийоми масажу засвоюють дорослі, а потім показують їх дітям. Використовується він в основному для нормалізації нервових процесів і найчастіше це самомасаж підошов і пальців ніг кистей рук, голови, та обличчя. Потрібно навчити дітей не тиснути при масажі з усіх сил, а натискати легенько, акурат

САМОМАСАЖ застосовують для зміцнення імунітету дитини та запобіганню гострим респіраторним захворюванням. Точковий масаж посилює кровообіг, активізує роботу сальних і потових залоз, поліпшує обмін речовин і стимулює серцеву діяльність. Окрім того, точковий масаж підвищує захисні властивості слизових оболонок носа, глотки, гортані, трахеї, бронхів дитини. Під час самомасажу треба дотримуватись певних вимог. Перед початком обов’язково слід погріти ручки, тобто промасажувати їх. Під час самомасажу необхідно розслабитися, не розмовляти, зосередитися на процедурі. Для того,щоб діти не виконували масаж механічно, їх краще налаштувати на відповідний емоційний настрій. Супроводжується самомасаж такими словами : „ Аби бути дужими, прудкими, треба щоб кожна клітинка нашого організму була здорова. У наших долоньках сплять крихітні гномики. Давайте їх розбудемо : потріть долоньку об долоньку швидко – швидко. Відчуваєте, ваші долоньки стали гарячими, це гномики прокинулися і понесли здоров’я у кожну клітинку вашого організму. А тепер побавимо їх – притисніть долоні до щічок ( вдих – видих ), пробудемо їх братиків у кожному пальчику : у вказівному – щоб полікував шлунок, у середньому – печінку, у великому – щоб прудко побігли по червоних стрічечках – кровотоках - у вашому організмі, у четвертому ( безіменному ) щоб допомогти стати розумнішими ( стимулювання робити мозку ), у мізинчику – щоб краще працювало сердечко, легше дихалось легеням. Діти труть пальчики лівої руки – правою, і навпаки. Ще не прокинулися гномики у вушках. Загніть швиденько вушка вперед, спочатку мізинчиком, а потім іншими пальчиками. Притисніть вушка до голови, а потім – відпустіть. А тепер кінчиками великого і вказівного пальців мочки вушок. Потягніть їх у низ і відпустіть. Надійшла черга розбудити гномиків у ніжках. Постукайте легенько пальчиками по ніжках (під колінцями ).

А тепер помалюємо ( **дотиковий масаж** ) .

„ Намалюємо брови ” – вказівними пальцями провести по лінії брів у напрямку від носа до вух. „ Великі вушка ” – вказівним і великим пальцями кожної руки відтягнути мочки вух. „ Вузькі очі ” - натискаючи вказівними пальцями на зовнішні куточки повік, трохи звузити їх. „ Козацькі вуса ” - вказівними пальцями кожної руки легко натискати від носа. „ Зробимо браслетки ” - потерти великим і вказівним пальцями правої руки зап’ястя лівої руки. „ Знімемо рукавички ” - вказівним, великим і середніми пальцями правої руки потерти долоні лівої руки, і навпаки.

 **ХВИЛИНКИ – ЗДОРОВИНКИ ( масажі та самомасажі ).**

**Для носа.**

1.Зверху донизу вказівними пальцями промасажувати ніс.

2.Погладити ніс вказівними пальцями з одного та іншого боку.

3. Вказівними пальцями закрити одну ніздрю, подихати, потім другу і знову подихати.

4. Подихати носом, як маленька сіра мишка (поверхневе дихання ).

5 Пофиркати як їжачок.

6. Заплющивши очі, вказівним пальцем торкнутися носа.

7. Зробити „ кирпатий носик ”.

8. Провести вказівним пальцем зверху від лобової частини до кінця носа „ з’їхати з гірки ”.

**Для очей.**

1. Заплющити очі та вказівними пальцями погладити повіки.
2. „ Пожаліти ” оченята.
3. Повільно заплющити та розплющити очі.
4. Міцно заплющити та розплющити очі.
5. Покліпати очима.
6. Закрити очі долонями - „ відпочинемо ”.

 **МАСАЖ ДОЛОНЬОК ТА ПАЛЬЦІВ РУК ГОРІШКАМИ.**

У садочок ми підемо і горішки там зберемо, Візмем в ручки раз і два, скажемо чарівні слова : Ви, горішки, нас гартуйте, від хвороб усіх лікуйте. В ручках будемо качати свій масаж розпочинати. Заховали, показали, пальчики по називали. Намалюємо на долоньці сонечко кругленьке, промінці пряменькі. От масажу і кінець, а хто робив його, молодець!

 **МАСАЖ РУКАВИЧКОЮ.**

Масаж сприяє злущуванню верхнього відмерлого шару шкіри, поліпшує функцію потових і сальних залоз, підвищує місцеву температуру шкіри, прискорюючи кровообіг у поверхневих судинах шкіри. Не масажуються підколінні ямки і пахви – місця, де розташовані лімфатичні вузли. Масаж протипоказаний на родимих плямах, а також у разі шкірних захворювань. Він складається з трьох прийомів: ПОГЛАЖУВАННЯ; ПОСТУКУВАННЯ (ЛЕГКЕ, НІЖНЕ ) ПОГЛАЖУВАННЯ. Діти роздягаються, утворюють коло одягають рукавичку на одну руку і починають обтирання з лівої ніжки, ручки, груди та живіт коловими рухами. Потім кожна дитина бере рукавичку у дитини, яка стоїть попереду, надягає собі на руку й обтирає спину цієї дитини коловими рухами за годинниковою стрілкою.

Також проводиться масаж і самомасаж кистей і пальців рук з використанням різних предметів – волоські горіхи, олівці, масажні щітки або колючий м’ячик, повітряні кулі,наповнені сіллю, крупою, дрібними камінчиками. Прокатаю я свій горіх по долоням знизу вгору А потім назад, щоб мені стало приємно. Навчився два горіхи між пальцями тримати Це в школі мені допоможе літери рівні писати. Три горіха я візьму між пальцями за жму. Раз , два, три, чотири, п’ять, горіхи складно утримати! Я катаю свій горіх, щоб став кругліше всіх.

Повітряними кульками,наповненими сіллю масажуємо кожен пальчик знизу вгору, згори вниз круговими рухами, також і долоньки.

Ці кульки беремо, ними ручки розітремо. Кожна кулька не проста – ця із сіллю, з рисом та. Між долоньками кладемо,їй долоньки розітремо. Вгору вниз її катаю, свої ручки розвиваю. Можна кульку катати по колу, перекидати один одному . Раз, два, три, чотири, п’ять – нам пора відпочивати!

 **ПАЛЬЧИКОВА ГІМНАСТИКА**.

Вікових обмежень гімнастика не має і добре впливає на захисні сили як дорослого, так і дитячого організму, різні фізіологічні системи, допомагає зняти нервове перенапруження, зосередитися для розумової праці. Кожна вправа триває від 5 до 10 сек.

ВПРАВА „ ВОДА ”.

Рекомендована: запалення легень, шлунка, захворювання печінки, здуття живота. Мізинець правої руки згинається так, щоб він торкався основи великого пальця, яким легенько притискаємо мізинець. Лівою рукою охоплюємо праву знизу, причому великий палець лівої руки лежить на великому пальці правої руки.

ВПРАВА „ ЧЕРЕПАХА ”. Рекомендована: астенія, перевтома, порушення серцева – судинної системи. Пальці правої руки змикаються з пальцями лівої. Великі пальці обох рук з’єднанні між собою, утворюючи „ голову ” черепахи.

ВПРАВА „ НЕБО ”. Рекомендована: захворювання вух, послаблення слуху. Середній палець на кожній руці згибаємо так, щоб подушечкою він торкався основи великого пальця, а великим притискаємо зігнутий середній. Решта пальців випростані без напруження.

ВПРАВА „ МУШЛЯ ”. Рекомендована: всі захворювання горла, запалення голосових зв'язок. З’єднанні руки утворюють мушлю. Чотири пальці правої руки охоплюють великий палець лівої. Великий палець правої руки торкається подушечки середнього пальця лівої руки.

ВПРАВА „ ЖИТТЯ ” Рекомендована: швидка втомлюваність, знесилення, хвороби очей. Подушечки безіменного пальця, мізинця і великого пальця з’єднані, а решта пальців вільно випростані. Виконується обома руками водночас.

ВПРАВА „ ЗЕМЛЯ ”. Рекомендована: погіршання психофізичного стану організму, стресовий стан. Середній і великий пальці з’єднуються подушечками з невеликим натисканням, решта пальців випростані. Виконується обома руками.

ВПРАВА „ ВІКНО МУДРОСТІ ”. Рекомендована: порушення кровообігу мозку, розвиває мислення, активізує розумову діяльність. Безіменний палець правої руки притискаємо першою фалангою великого пальця цієї самої руки. Так само складаються пальці лівої руки. Решта пальців вільно розставленні.

ВРПАВА „ ЗНАННЯ ”. Рекомендована: знімає емоційне напруження, тривогу, нормалізує сон. Поліпшує мислення, активізує пам’ять, концентрує сили. Великий і вказівний пальці легко з’єднуються подушечками. Решта випростані.

  **ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА.**

 Дихання є найважливішою функцією організму. Важливе місце у фізичній культурі займають спеціальні дихальні вправи, які забезпечують повноцінний дренаж бронхів, очищають слизову дихальних шляхів, зміцнюють дихальну мускулатуру. Правильне дихання регулюю ста нервової системи людини. Тренування дихальної мускулатури визначає фізичну працездатність і витривалість людини. Важливим аспектом фізичної підготовки дітей дошкільного віку є вміння регулювати темп власного дихання. Загальновідомо, що дихальний процес нерозривно пов’язаний з кровообігом, обміном речовин та енергією в організмі. Правильне дихання є чинником нормального функціонування адаптивних механізмів, регуляції рівнів працездатності тощо.

**Види дихальної** гімнастики

Ритмічне дихання.

Очищувальне дихання.

Гармонійно повне дихання.

Важливим аспектом фізичної підготовки дітей дошкільного віку є вміння регулювати темп власного дихання. Загальновідомо, що дихальний процес нерозривно пов’язаний з кровообігом, обміном речовин та енергією в організмі. Правильне дихання є чинником нормального функціонування адаптивних механізмів, регуляції рівнів працездатності тощо. Використання дихальної гімнастики, що містить вправи на дихання та ігри із звуконаслідуванням явищ природи, голосів тварин, транспорту тощо, сприяє зміцненню м’язів живота, грудної клітки, покращенню перистальтики шлунка, кровообігу, серцева – судинної діяльності. Ці вправи можна виконувати у статичному (стоячи, сидячи, лежачи ) та динамічному положенні (важливо контролювати темп та якість дихання ). Для забезпечення оздоровчого впливу на дітей вправ дихальної гімнастики слід дотримуватись таких вимог: - дихальну гімнастику проводити у провітреному приміщенні, а краще на свіжому повітрі ; - дозувати кількість і темп виконання вправ; - виконувати дихальні вправи варто до прийому їжі.

 МЕТА ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ :

* Навчити дітей правильно дихати носом;
* Впливати позитивно на нервову систему, на процеси обміну речовин, кровопостачання легень ;
* Поліпшувати дренажну функцію легенів, бронхів ;
* Коригувати деформацію хребта і грудної клітини, що розвиваються внаслідок частих захворювань дитини;
* Підвищувати загальний тонус організму;

З метою успішного опанування дихальною гімнастикою необхідно дотримуватись таких правил:

1.Дихати із задоволенням, тому що позитивні емоції мають певний позитивний

2.Концентрувати увагу на дихальних вправах, що збільшує позитивний вплив.

3. Дихати треба повільно, що необхідно для насичення киснем організму.

4. Виконувати кожну вправу не довше, ніж вона приносить задоволення.

5. Дихати носом.

Діти легко оволодівають дихальним оздоровчим комплексом, що є підготовчим етапом оздоровлю вальної системи, який сприятливо впливає на загальний стан організму, зміцнює здоров’я, розвиває силу і спритність, допомагає боротися з недугами, посилює опірність організму застудним захворюванням, розвиває гнучкість, пластичність, координацію рухів.

 КОМПЛЕКС ВПРАВ ДИХАЛЬНОЙ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ.

* Вправа 1. „ Де пахне ” ( повороти голови ). В. п. : встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей. Обернути голову вправо – зробити голосний короткий вдих носом з правого боку. Потім обернути голову вліво - „ шмигнути ” носом з лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути. Вправа 2. „ Вушко ”. В. п.: стати прямо, ноги вужче за ширину плечей. Злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих. Трохи похитати головою. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху. Вдихи робляться одночасно з рухами. Вправа 3. „ Маятник головою ”. В. п.: теж саме. Опустити голову вниз – різкий короткий вдих. Видих не затримувати і не виштовхувати. Вправа 4. „ Долоньки ”. В. п. стати прямо, зігнути руки в ліктях ( лікті вниз ) і показати долоні. Робити голосні, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискувати долоні в кулак (хапальні рухи ). Підряд робити 4 різких ритмічних вдихи носом. Потім руки опустити і відпочити 3 -4 с. – пауза. Вправа 5. „ Потяг ”. В. п.: стати прямо, руки стискувати в кулаки і притиснути до живота на рівні поясу. У момент вдиху різко штовхати кулаки вниз до підлоги, якби віджимаючись від неї. В. п. плечі розслаблені – видих. Вправа 6. „ Кішка ”. В. п. стати прямо, ноги вужче за ширину плечей. Зробити присідання і одночасно поворот тулуба – різкий короткий вдих. Потім таке ж присідання вліво і короткий голосний вдих носом. Коліна злегка згинати і розгинати. Руками робити хапальні рухи справо і зліва на рівні поясу. Спина пряма, поворот лише в талії. Вправа 7. „ Великий маятник ”. В. п. теж саме. Нахил вперед, руки тягнуться до підлоги – вдих. І відразу без зупинки нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримувати і не відштовхувати видих. Вправа 8. „ Півень ”. В. п. стати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Підняти руки в сторони, а потім плескати ними по стегнах. Видихаючи промовляти „ Ку – ку – рі – ку ”. Вправа 9. „ Трубач ”. В. п. сидячи, кисті рук затиснути в трубочку, підняти до гори. Повільно видихаючи голосно промовляти „ п – ф – ф – ф ”.

 **Профілактика плоскостопості.**

У дошкільному віці стопа знаходиться в стадії інтенсивного розвитку, її формування ще не завершене, тому будь які несприятливі умови, зовнішні впливи можуть призводити до виникнення тих чи інших функціональних відхилень. Разом з тим у цьому віковому періоді організм відрізняється великою пластичністю, тому можна призупинити розвиток плоскостопості або виправити його шляхом зміцнення м’язів стопи.

Для попередження плоскостопості рекомендуються помірні вправи для м’язів ніг і стоп, щоденні прохолодні ножні ванни, ходіння босоніж. Особливо рекомендується ходіння босоніж влітку по пухкої, нерівній поверхні, так як при цьому дитина мимоволі переносить вагу тіла на зовнішній край стопи і підтискає пальці, що сприяє зміцненню склепіння стопи. Успішна профілактика і корекція плоскостопості можливі на основі комплексного використання всіх засобів фізичного виховання: гігієнічних факторів і фізичних вправ, спрямованих на зміцнення м’язів стопи і гомілки та формування склепінь стопи. Гімнастику обов’язково поєднують з самомасажем. При заняттях з дітьми доцільно використовувати різноманітні яскраві предмети, проводити заняття у формі гри. Для самомасажу зручно використовувати килимок або масажний ролик. Його можна проводити як окрему процедуру, або включати в заняття психогімнастикою в якості вступної або завершальної частини.

СИДЯЧИ НА СТІЛЬЦІ.

1. Поздовжнє розтирання стоп, просуваючи їх вперед і назад вздовж килимка одночасно і по черзі.
2. Кругове розтирання стоп, просуваючи їх по колу, переміщаючи навантаження від п’яти до пальців уздовж зовнішнього склепіння одночасно і по черзі.
3. Поперечне розтирання стоп, просуваючи їх в сторони і до центру. Виконується одночасно двома ногами.
4. Захоплення ворсин килимка пальцями ніг і спроба супінації стоп, не випускаючи ворсин.
5. Захоплення ворсин килимка пальцями ніг з утриманням декількох секунд.
6. Захоплення ворсин килимка пальцями ніг і спроба розсунути стопи (розрівняти килимок ), не випускаючи ворсин.

 СТОЯЧИ.

1.Поздовжнє розтирання стоп, просуваючи їх вперед і назад вздовж килимка.

2. Поздовжнє розтирання стоп з акцентом на зовнішні краї.

3. Перекати з п’яти на носок і назад, стоячи на килимку.

4. Розведення і зведення п’ят, стоячи на килимку.

5. Розведення і зведення передніх відділів стоп, стоячи на килимку.

6. Почерговий підйом ніг з захопленням ворсин килимка пальцями стопи.

Ефективність профілактичних процедур буде ще вище, якщо в комплекс включити загартування. Загартування стоп дозволяє не тільки поліпшити кровопостачання, але й оздоровити організм у цілому. Найбільш поширене обливання ніг, оскільки воно надає виражений вплив на профілактику простудних захворювань. Ще корисніше контрастне обливання стоп. Ця процедура тренує реакцію судин на зміну температури. Варіанти поєднань теплої і холодної води різноманітні.

 **Гімнастика для органів зору**.

Органи зору дитини ще не досконалі, очні м’язи розвинуті слабко. Тому з раннього віку слід приділяти увагу їх зміцненню й розвитку, організовувати ігрові вправи. Вправи проводяться як з усією групою дітей, так і з невеликою підгрупою дітей, або індивідуально, залежно від складності вправи і поставленої мети:

А) зняття втоми після занять, що потребує великої напруженості зору;

Б) зміцнення очних м’язів;

В) профілактика захворювань органів зору ( косоокості, короткозорості тощо );

Г) активізація роботи головного мозку й розвиток психічних процесів.

 ІГРОВІ ВПРАВИ „ МАЛЮЄМО ОЧИМА ”

Запропонувати дітям розглянути малюнок із зображенням якогось нескладного предмета. Потім дати вказівку: обвести очима контури зображення, зокрема дрібні деталі.

 УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ:

1.На початку дії дітей відбуваються послідовно, під диктовку дорослого; 2. У міру набуття навичок діти самостійно обводять предмети очима; 3. З метою регуляції амплітуди руху очей вихователь змінює відстань між дітьми і предметом, замінює предмет з урахуванням його розміру і форми. 4. Ті самі дії проводяться з об’ємними предметами. 5. Запропонувати дітям „ заштрихувати ” контур якогось зображення, роблячи рухи очима у визначеній вихователем послідовності і зазначеному напрямку.

коригувальна

стимулювальна

**Види гімнастики гімгімнастики гімнастики**

пальчикова

дихальна

для очей

Види масажу

з масажерами

 масажерами

самомасаж

стоп ніг

епізодичний

Вушних раковин

точковий

психогімнастика