



МАДОУ «Центр развития ребенка» - детский сад № 152

Гимнастика маленьких волшебников

(нетрадиционные методы работы с детьми и профилактика заболеваний в детском саду, семье)

Составила воспитатель
Халова Н.А.



Цели гимнастики:

- 1.Профилактика простудных заболеваний
2. Закаливание детей
- 3.Осознанно подходить к умению быть здоровыми, внимательными, чуткими
4. Научить освобождаться от стрессов, перенапряжения
5. Привить необходимые умения



Маленькие волшебники – органы чувств





Органы чувств человека и воспринимаемая информация

Звуковая



Вкусовая



Зрительная



Обонятельная



Осязательная

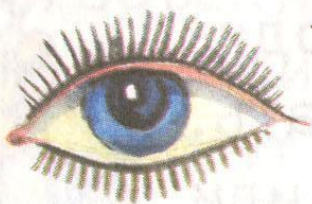




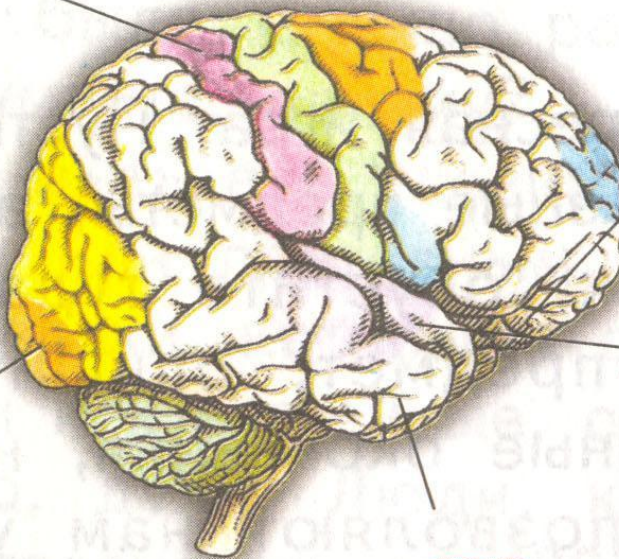
Осязание



Обоняние



Зрение



Вкус



Слух

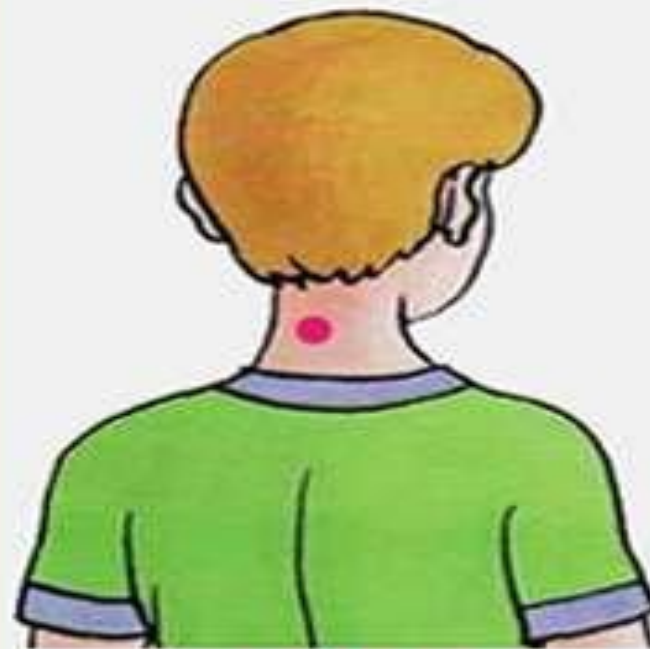
Игра «Скульптор»

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока



ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



Игра «Скульптор»



ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



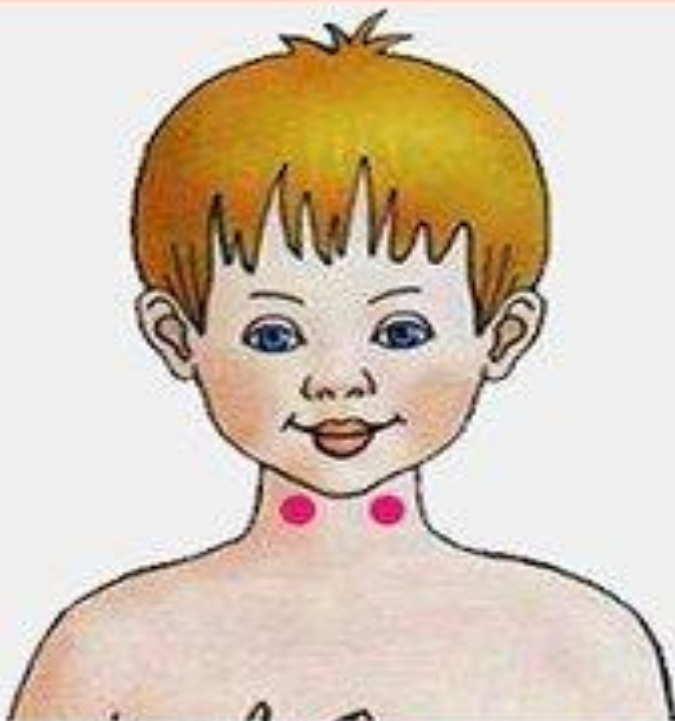
ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочке носа и гайморовой полости.

SkyClipArt.ru



Игра «Скульптор»



ТОЧКА 5.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани

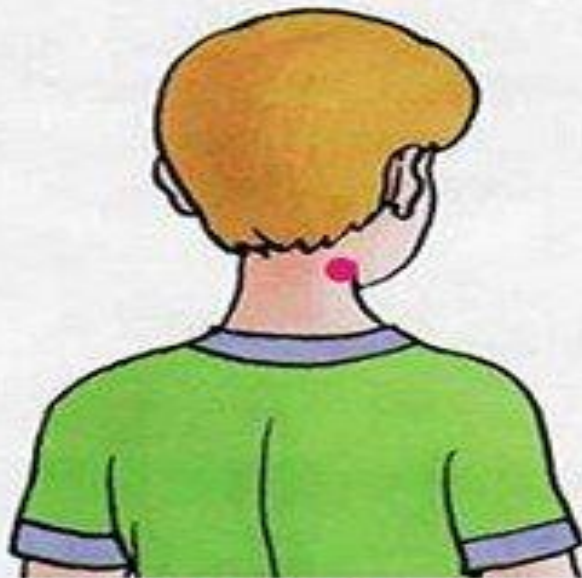


ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



Игра «Скульптор»



ТОЧКА 6.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.

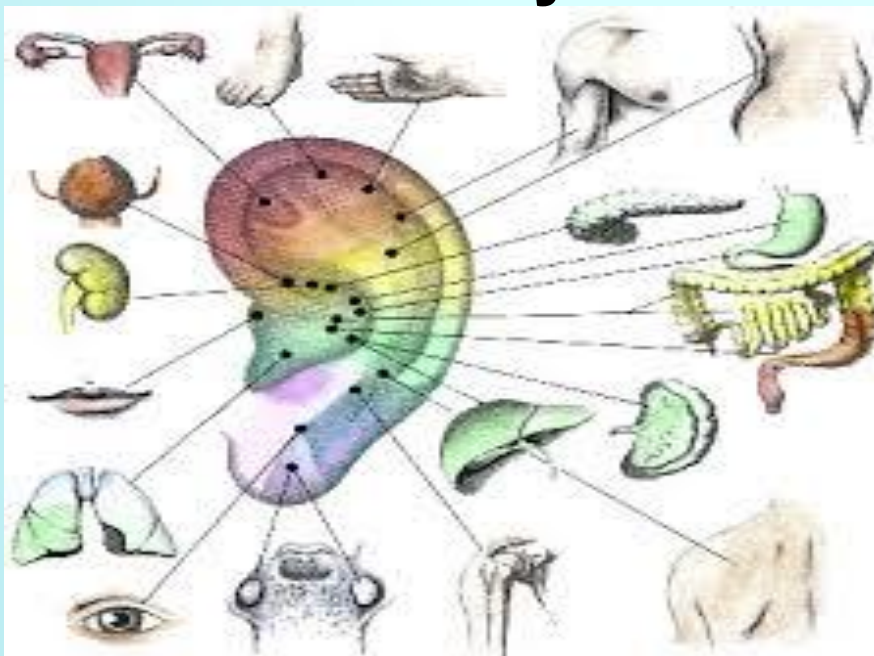
При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма



SkyClipArt.ru



Массаж ушей





КАК ДЕЛАТЬ МАССАЖ УШЕЙ

ЕСЛИ У ВАС:



Заложило уши



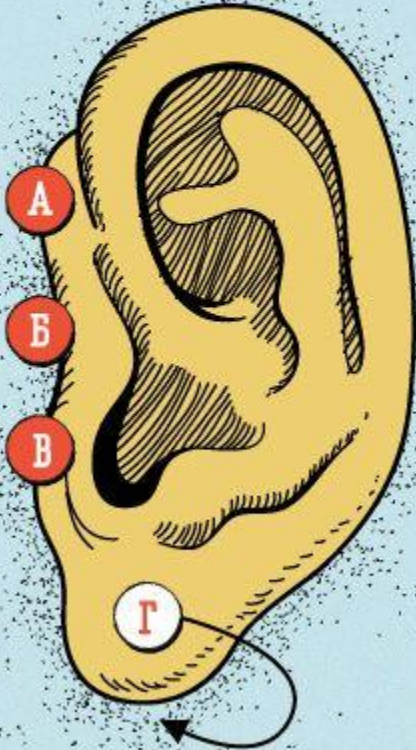
В ухо попала вода



Болят зуб



Сильно болит голова



ЕСЛИ У ВАС:



Боли в горле



Режется зуб мудрости



Спазм лицевых мышц



Массаж головы «Сидит белка на тележке»





Массаж для лица «Кисонька»



Са – са – са – кисонька – краса!

(поглаживание ладонями шеи)

Сы – сы – сы – есть у кисоньки усы.

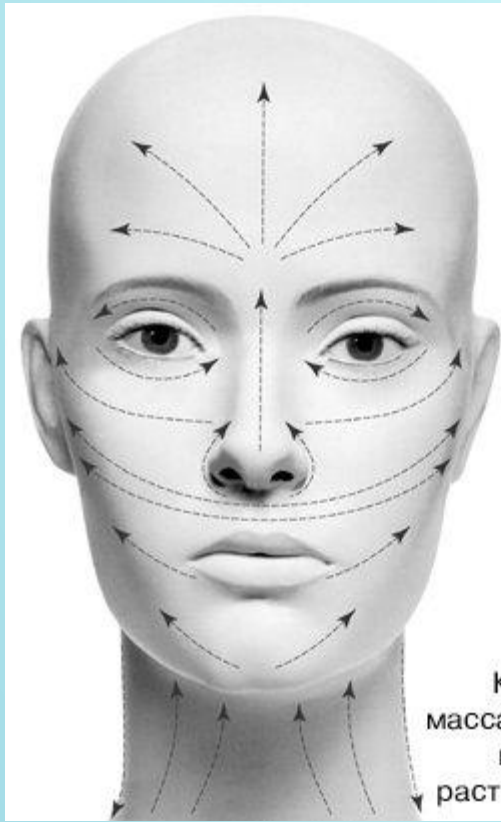
(провести кулачками по крыльям носа)

Исы – исы – исы – молоко для кисы.

(провести пальцами по лбу от середины к вискам)

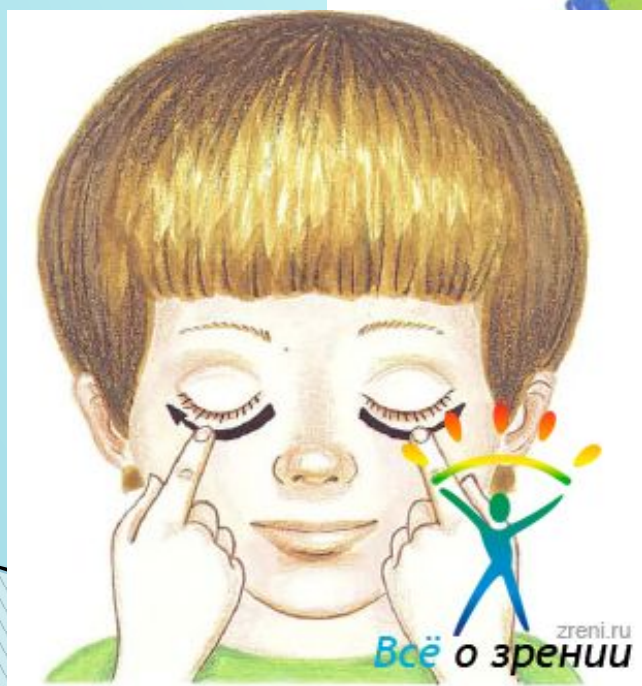
Иса – иса – иса – бантиком играет киса.

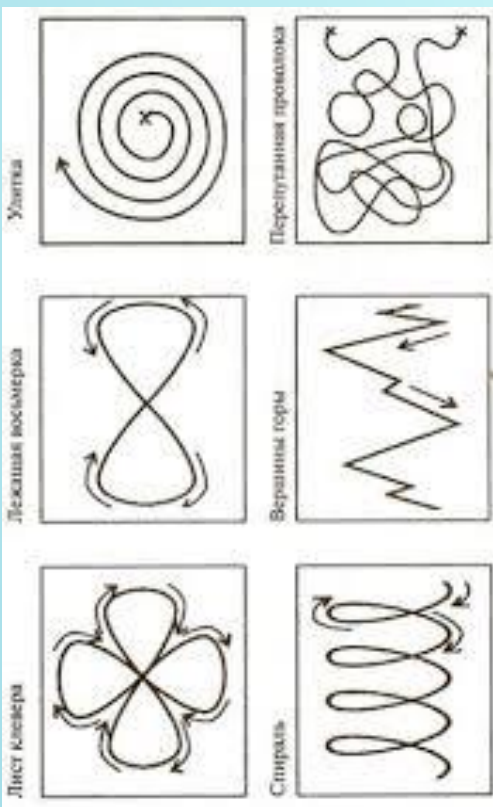
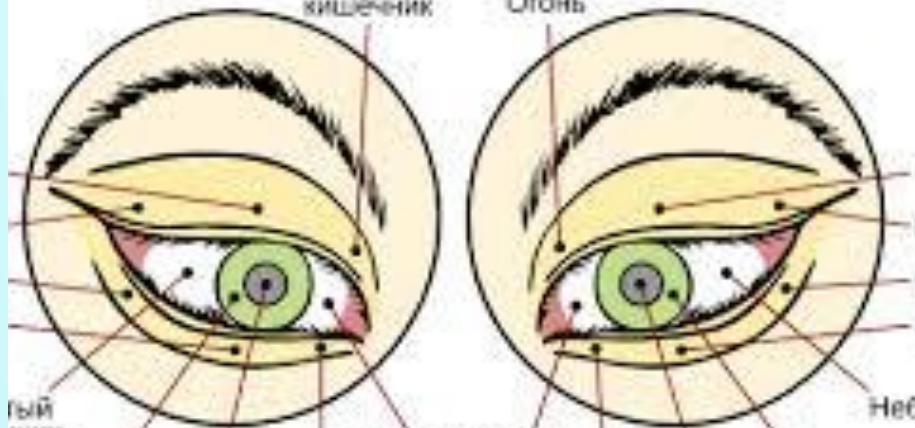
(ладонями растирать уши).



Массаж лица: время года - лето







- Упражнения можно делать как сидя, так и стоя, но без наклонов и поворотов головы. Между каждым упражнением необходимо поморгать в течение нескольких секунд.
1. Смотрим вверх, затем вниз. Повторяем 10 раз.
 2. Смотрим вправо, затем влево. Повторяем 10 раз.
 3. Смотрим, переводя взгляд по диагонали вправо-влево. Повторяем 10 раз.
 4. «Рисуем» взглядом круг. Повторяем 10 раз.
 5. «Рисуем» взглядом восьмерку. Повторяем 10 раз.
 6. Зажмуриваем глаза на 3-5 секунд. Открываем на 2-5 секунд. Повторяем 10 раз.
 7. Закрываем глаза и прикладываем к векам ладони на 1-2 мин.
 8. Легкими движениями кончиков пальцев «рисуем» круги сначала на веках, а потом бровях. Повторяем 10 раз.



Гимнастика для глаз «Муха»



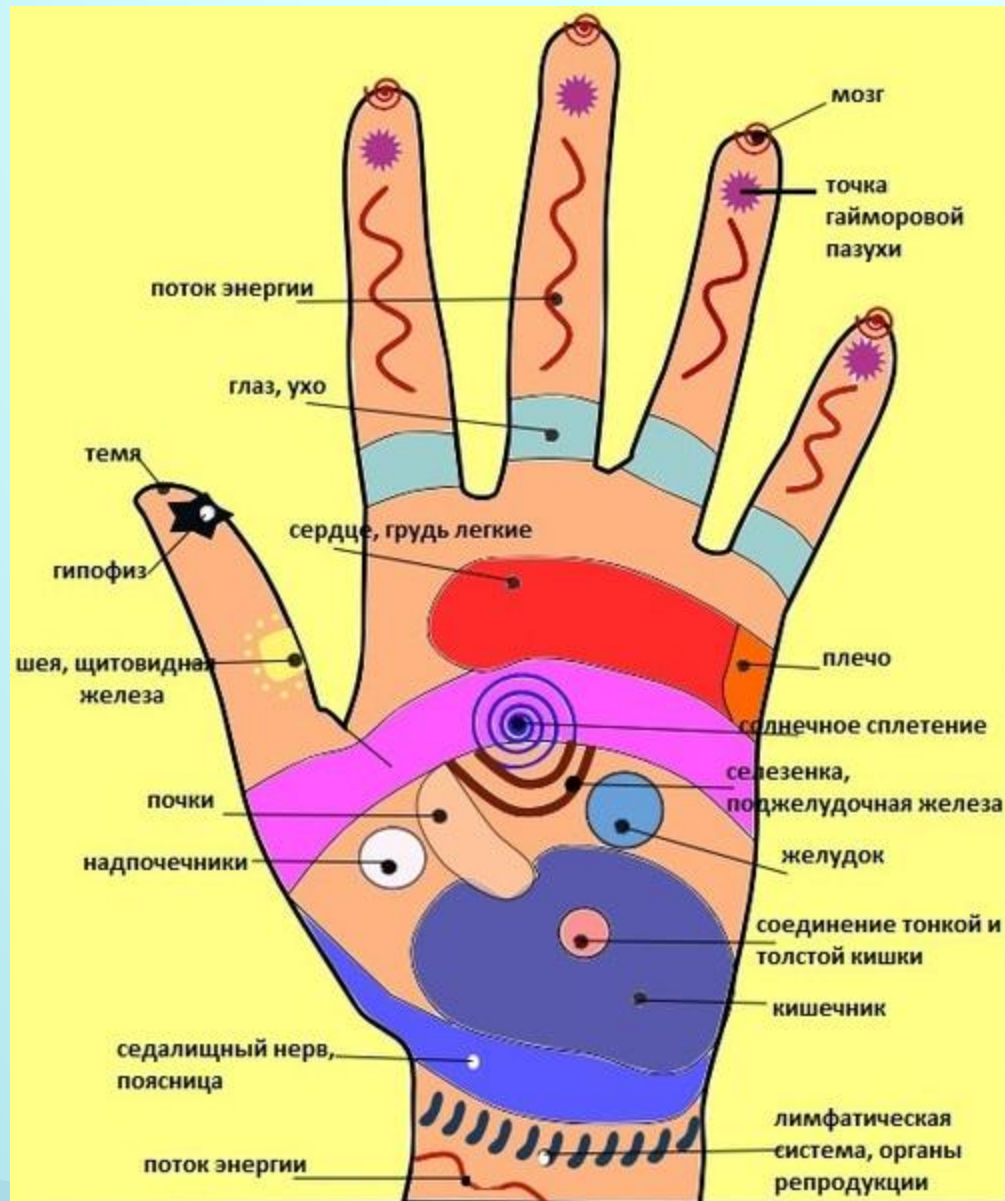


Гимнастика для носа: Игра «Буратино»





Биологически активные точки руки





Массаж с прищепкой «Моя семья»

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я –
Вот моя семья. *(Согнуть пальцы в кулачок, затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца, а при словах «вот и вся моя семья» второй рукой охватить все пальцы.)*



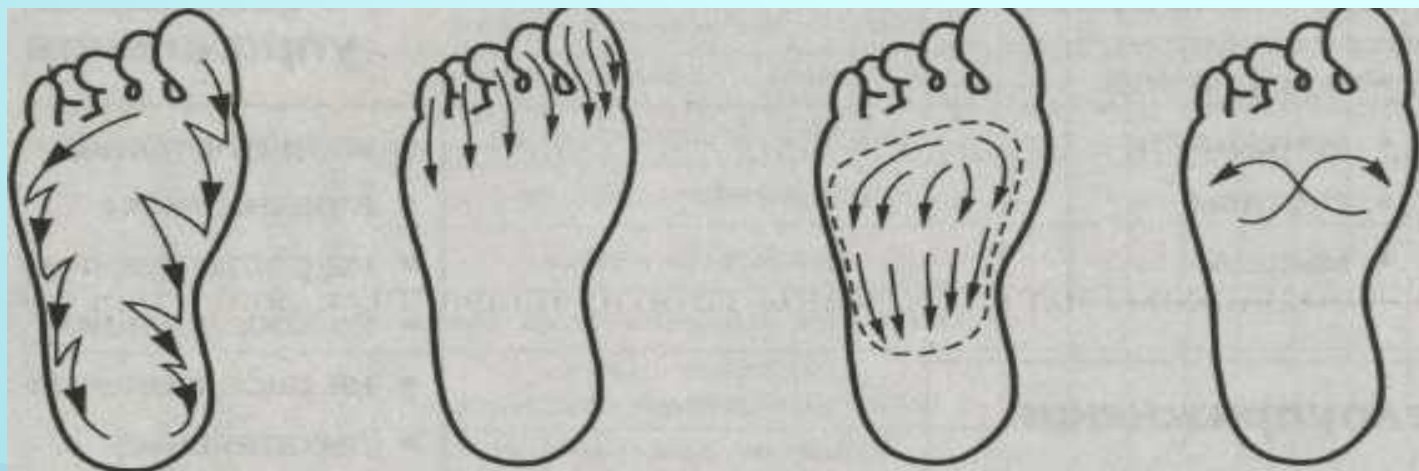


Гимнастика для рук





Биологически активные точки стопы





Массаж стоп



Ходьба по «тропе здоровья»





Гимнастика для осанки



Стойка на одной ноге

Слон принимает песочную ванну



Тигр готовится к прыжку





аист



слон

тигр





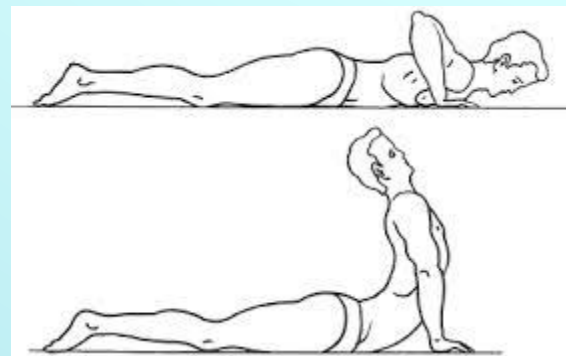
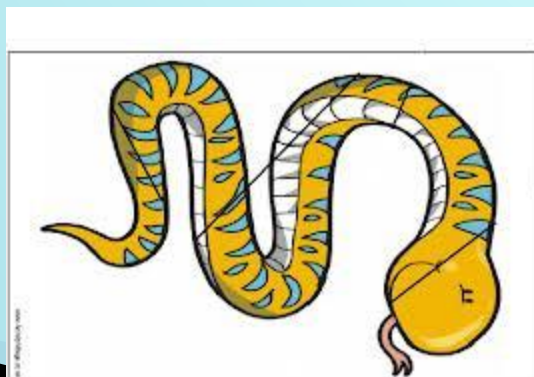
ПСИХОГИМНАСТИКА

Злая кошка



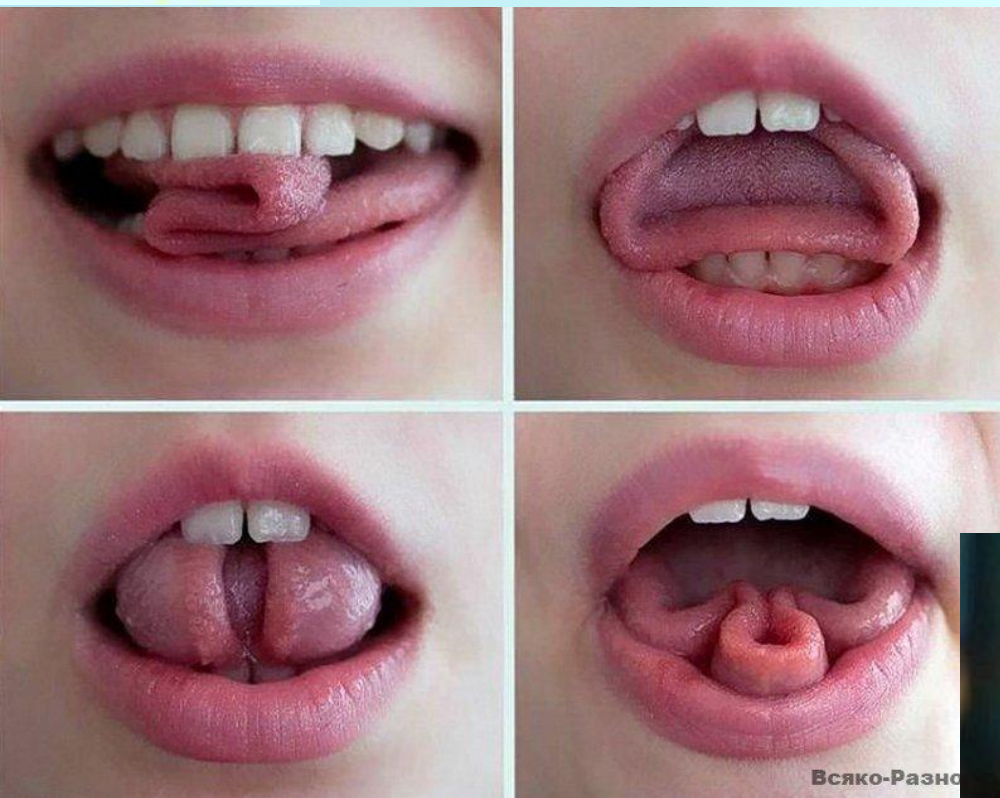
Добрая кошка

Змейка





Звуковая гимнастика





«ГРИБОК»

Открыть рот. Присосать широкий язычок к небу. Это шляпка гриба, а лезвие - ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы - о ребенку не удастся присосать язык, то можно пощелкать языком, или «Лосадрок». В пощелкивании участвует нужное движение языка.



www.logolife.ru

www.logolife.ru

Качели

Покатайся с язычком на качелях.



Если дети на качели
И валятели выше или.
Даже солнышко коснулись.
А потом назад вернулись.

Улыбнуться. Открыть рот широко.
Опустить кончик языка за нижние зубы,
поднять язык за верхние зубы.



Футбол



Пожирем в футбол (рот закрыть, кончик языка с напояющим
ударить то в одну, то в другуютайфу)

Во дворе народ толпится,
Там идет футбольный матч.
И вратарь наш, Генка Слищын,
Пропустить не должен мяч.

Потому что наблюдает
За игрою из окна
Катерина. Всякий знает:
Генке нравится она.
Покажи мальчика, который сейчас забьет гол
... и красных ... и бел ...
(Футболка, шорты, носки, кепка)



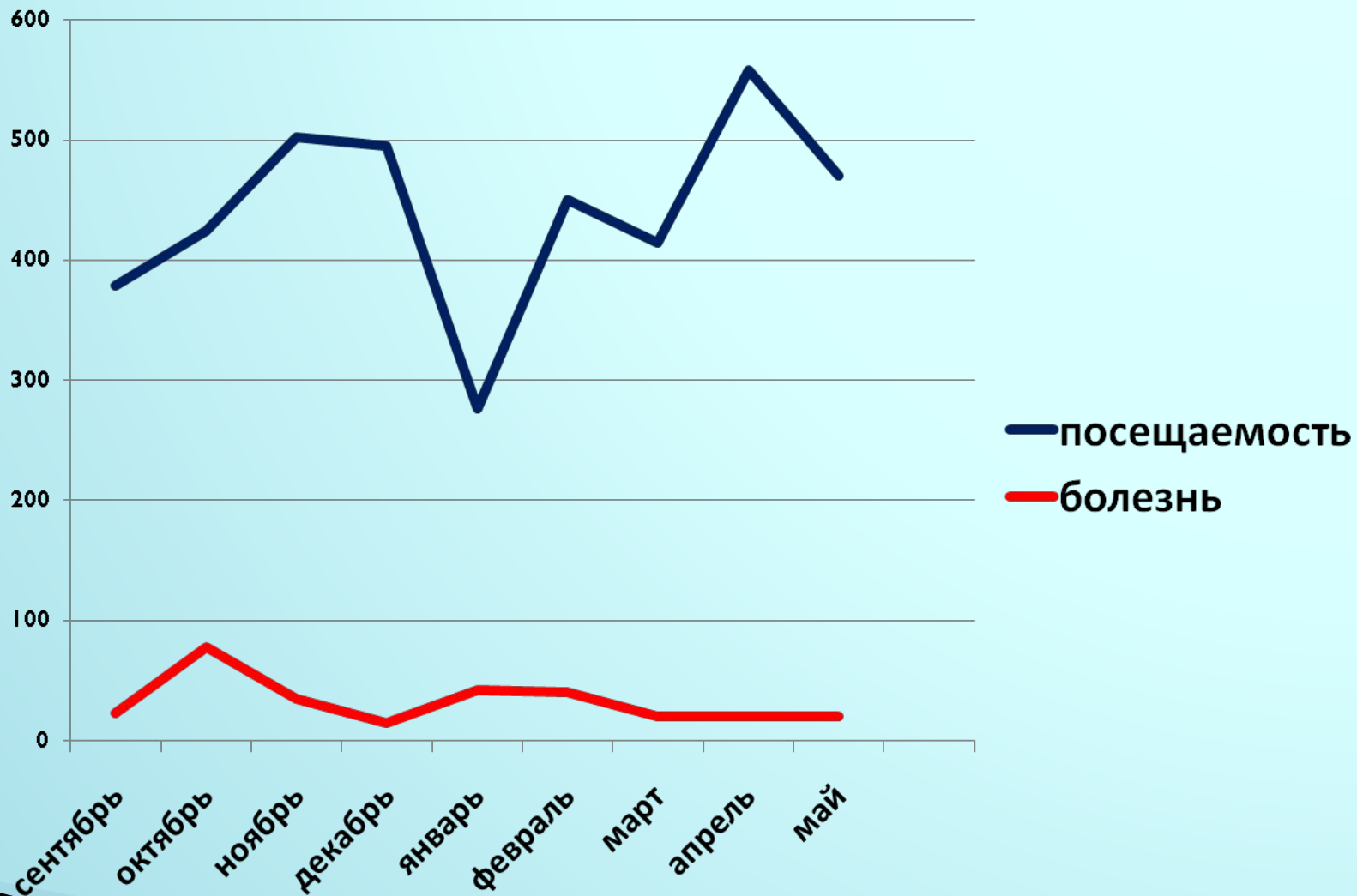
www.logolife.ru

Дыхательная гимнастика





посещаемость и заболеваемость детей в 2013-2014 году



Благодарю за
внимание!

