**ОСЕННИЙ ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ**



Не секрет, что с приходом дождливой и ветреной осени, наши дети стали чаще простужаться и болеть. Укрепить детское здоровье и повысить иммунитет, Вам поможет игровой массаж – адаптированный вариант методики закаливания детей.
**ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ.**
Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный аппарат. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится один - два раза в день.
**«Поиграем с носиком»**
**1. «Найди и покажи носик»** (показать свой носик взрослому).
**2. «Помоги носику собраться на прогулку».** Ребёнок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос сам или с помощью взрослого.
**3. «Носик гуляет».** Взрослый предлагает ребёнку крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Вдох и выдох выполняются через нос.
**4. «Носик балуется».** На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.
**5. «Носик нюхает приятный запах».** Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.
**6. «Носик поет песенку».** На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба-бо-бу».
**7. «Погреем носик».** Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делает как бы растирание.
**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. Дети растирают ладони до приятного тепла.
2. Большим и указательным пальцами одной руки массируют каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
3. Массируют тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
4. Переплетают вытянутые пальцы обеих рук и слегка трут их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
5. Переплетённые пальцы закрывают на «замок» и подносят к груди. Пауза.
6. Расправляют «замочек», вытягивают пальчики вверх и шевелят ими.
7. Встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.
**МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕЙ.**
Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных 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. «Найдем и покажем ушки».** Ребёнок находит свои ушки, показывает их взрослому.
**2. «Похлопаем ушками».** Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребёнок должен ощутить хлопок.
**3. «Потянем ушки».** Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.
**4. «Покрутим козелком».** Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и 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.
**5. «Погреем ушки».** Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.