

Игровой самомассаж.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов жизни. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, апробированные с детьми нашего дошкольного учреждения.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Сначала Вам необходимо попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае ребенок сможет легко их повторить по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса у ребенка ваше интонационное разнообразие речи. Нужно постараться речью и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших детей.



«Утка и кот»

(массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

Утка крикает, зовет *Поглаживать* шею ладонями сверху
Всех утят с собою, вниз.

А за ними кот идет, *Указательными пальцами растирать*
Словно к водопою. *крылья носа.*

У кота хитрющий вид, *Пальцами поглаживать лоб от середины*
Их поймать мечтает! *к вискам.*

Не смотри ты на утят- *Раздвинуть указательный и средний*
Не умеешь плавать! *пальцы, сделать «вилочку» и массировать*
точки около уха.

«Чтобы не зевать от скуки»

(Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова)

Чтобы не зевать от скуки,
Постучим и тут, и там,
Встали и потеряли руки,
И немного по бокам.
А потом ладошкой в лоб
Не скучать и не лениться!
Хлоп-хлоп-хлоп.
Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,
Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо

**Переходим на загривок.
По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
А теперь уже, гляди,
Ходит-бродит вдоль дорожек
Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.**

**«Летели утки»
(самомассаж лица).**

Летели утки Над лесной опушкой,	<i>Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз</i>
Задели ели Самую макушку,	<i>Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз</i>
И долго елка Ветками качала...	<i>Указательными пальцами массировать крылья носа по кругу от себя</i>

**«Гусь»
(массаж пальцев)**

Где ладошка? Тут? Тут! На ладошке пруд? Пруд!	<i>Показывают правую ладошку. Гладят левой ладонью правую.</i>
Палец большой- Это гусь молодой, Указательный-поймал, Средний-гуся ощипал, Безымянный-суп варил, А мизинец-печь топил.	<i>Поочередно массируют каждый палец.</i>
Полетел гусь в рот, А оттуда в живот.	<i>Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу</i>
Вот!	<i>Вытягивают ладошки вперед.</i>

«Наши ушки»
(массаж ушей).

- 1. Загнуть руками уши вперед (4 раза);
прижать руками ушные раковины, затем отпустить;
потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить
(4 раза);**
- 2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми
пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению
самочувствия всего организма)**
- 3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного
пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании
горла и полости рта)**
- 4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами
козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30
секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос,
горло, гортань, помогает при аллергии)**
- 5. Растирание ушей ладонями.**

«Божьи коровки»
(массаж ног)

Божьи коровки, папа идет,	<i>Сидя, поглаживать ноги сверху донизу</i>
Следом за папой мама идет,	<i>Разминать ноги</i>
За мамой следом детишки идут,	<i>Похлопывать ладошками</i>
Вслед за ними малышки бредут	<i>Поколачивать кулачками</i>
<i>Юбочки с точками черненькими.</i>	<i>Постукивать пальцами</i>
На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день.	<i>Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы</i>
А если будет жарко им, То спрячутся все вместе в тень.	<i>Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за спину.</i>

« Черепаха »
(самомассаж тела)

**Шла купаться черепаха
И кусала всех со страха
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!п**

*Дети выполняют легкое пощипывание
пальцами рук груди, ног.*

**Черепаха Рура!
В озеро нырнула,
С вечера нырнула
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!**

*Дети поглаживают себя ладонями,
выполняя круговые движения и
приговаривают.*

«Пирог»
(самомассаж тела)

**За стеклянными дверями
Ходит мишка с пирогами**

*Выполнять хлопки правой ладонью
по левой руке от кисти к плечу.
То же по правой руке*

**Здравствуй,
Мишенька-дружок,**

Хлопки по груди

Сколько стоит пирожок?

Хлопки по бокам

Пирожок-то стоит три,

Хлопки по пояснице

А готовить будешь ты!

Хлопки по ногам сверху вниз

**Напекли мы пирогов,
К празднику наш стол готов!**

*Выполнять последовательное погла-
живание рук, корпуса, ног*

«Вот какая борода»

(Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний)

Да – да – да – есть у деда борода. *Потереть ладони друг о друга*

Де – де – де – есть сединки в бороде. *Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.*

Ду – ду – ду – расчеши бороду. *Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз*

Да – да – да – надоела борода. *Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа*

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. *Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.*

Ды – ды – ды – больше нет бороды. *Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами растирать кожу.*

« Жарче, дырчатая тучка »

(Дети выполняют самомассаж)

**Жарче, дырчатая тучка,
Поливай водичкой ручки,** *Растереть ладошки.*

**Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щечки!** *Постукивать пальцами по плечам, локоткам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.*

**Трем мочалкою коленочки,
Щеточкой трем хорошенечко
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем мальчика!** *Растереть ладонями колени, ступни и пальцы ног.*

**Чисто-чисто моем девочку,
Нашу девочку-припевочку!**