

Игровой самомассаж

Самомассаж — массаж, выполняемый собственноручно, на своем теле. Механизм воздействия на организм, все виды и формы, а также приемы массажа и самомассажа — аналогичны. Отличие состоит лишь в том, что возможности самомассажа ограничены доступными для его проведения участками тела.

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

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

«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.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. 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.

Перед проведением упражнений взрослому следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполняют по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

«Ладшки» Самомассаж рук

Вот у нас игра какая: хлопок, ладошка, Хлоп, другая! Правой, правую ладошкой Мы пошлепаем немножко.	Хлопки в ладоши Шлепки по левой руке от плеча к кисти
А потом ладошкой левой Ты хлопки погромче делай. А потом, потом, потом Даже щечки мы побьем.	Шлепки по правой руке Легкое похлопывание по щекам
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! По коленкам – шлеп, шлеп! По плечам теперь похлопай! По бокам себя пошлепай!	Хлопки над головой Хлопки по коленям Шлепки по плечам Шлепки по бокам
Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой! Справа – можем! Слева – можем! И крест-накрест руки сложим!	Шлепки по спине Шлепки по груди Поколачивание по груди справа, слева
И погладим мы себя. Вот какая красота!	Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.

«Цветочек и бабочка»

Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз

Набухай скорей бутон, Распусти цветок – пион.

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладони образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка, Посмотрим глазками, как она летает.

(Дети сидят, двигаются только глаза)

Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз. (Повторить 4 раза). Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами. (Закрывают глаза на 30 секунд)

«Белый мельник»

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник
Сел на облака.

Провести пальцами по лбу от середины к вискам.

Из мешка посыпалась
Белая мука.

Легко постучать пальцами по вискам

Радуются дети,
Лепят колобки.

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.

Заплясали санки,
Лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.

«Часовой»

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.

Загнуть руками уши вперед

На дальней границе
И ночью, и днем
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.

Потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, опустить.

И если лазутчик
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути!

Указательным пальцем помассировать слуховые отверстия.

«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 и с силой растереть кожу

«Черепашка»

Самомассаж тела

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

Дети выполняют легкое пощипывание пальцами рук груди, ног.

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

Дети поглаживают себя ладонями, выполняя круговые движения и приговаривают.

«Бабочка»

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;

2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

«Наши ножки»

Массаж рефлекторных зон ног

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.
(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма).

**«По таинственной дороге»
Гимнастика для стоп**

**По таинственной дороге
Шли таинственные ноги.
По большой дороге
Зашагали наши ноги.**

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

**По пыльной дорожке
Шагали наши ножки.
А маленькие ножки
Бежали по дорожке.**

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,
согнутых в коленях

**На узенькой дорожке
Устали наши ножки.
Усталые ножки
Шли по дорожке.**

Ходьба со сведенными носками ног

Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа
туловище прямо и глядя вперед

**На камушек мы сели,
Сели, посидели.
Ножки отдыхают,**

Сидя на стуле, поднимать и опускать носки
ног, не отрывая пяток от пола
Погладить мышцы ног и ступни