

Уважаемые родители! Предлагаю вам несколько упражнений игрового самомассажа-массажа.

Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. В этом вы убедитесь как только попробуйте поиграть с ребенком.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Массаж спины «Кто пасется на лугу»

(для старшего дошкольного возраста)

-Далеко, далеко	Положить руки на плечи ребенку, и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника впередистоящего.
Ко...	Покачать плечами вперед – назад.
- Козы?	Наклонить голову вперед.
- Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко	Повернуться на 180 и повторить движения 1- го куплета.
На лугу пасутся	
Ко...	
- Кони?	
- Нет, не кони!	
-Далеко, далеко	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.
На лугу пасутся	
Ко...	
	Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки на пояс.
- Коровы?	
- Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко,	Постепенно, медленно присесть. На последний слог
Будете здоровы!	быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

(Ю. Черных)

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два!	Тереть ладони друг о друга.
Начинается игра.	
Красим крылья и живот,	Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,
Красим грудочку и хвост,	поясницу, ноги, голову.
Красим спину,	
Красим ножки,	
Красим гребешок немножко.	
Вот какой стал петушок,	Поставить руки на пояс, горделиво

Ярко-красный гребешок. выпрямиться.
Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.

Массаж шеи «Лук»

(для старшего дошкольного возраста)

Зеленеет лук в воде,
Пузырьки – на бороде,
Пузыречки, пузырьки -
Шалуны, озорники!
Каждый этот пузыречек
Очень бороду щекочет.
Если так щекотать,
Всяк захочет хохотать!

Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и потирают ее, проводя ладонью к основанию горла.
Повторяют правой рукой.

Лук трясет бородой,
Наостряет стрелки:
Скоро буду молодой
Лежать на тарелке.
(Ю. Мориц)

Указательным и большим пальцем руки оттягивают кожу на шее и отпускают ее.
Большим пальцем левой руки обхватывают шею слева, а остальными пальцами – справа, массируют шею вверх и вниз.

Самомассаж пальцев «Вырос у нас чесночок»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Вырос у нас чесночок,	Поглаживание мизинца пальца правой руки сверху вниз
Перец, томат, кабачок,	Поглаживание безымянного пальца правой руки
Тыква, капуста, картошка,	Поглаживание среднего пальца правой руки
Лук и немножко горошка,	Поглаживание указательного пальца правой руки
Овощи мы собирали,	Поглаживание мизинца левой руки
Ими друзей угощали,	Поглаживание безымянного пальца левой руки
Квасили, ели, солили,	Поглаживание среднего пальца левой руки
С дачи домой увозили.	Поглаживание указательного пальца левой руки
Прощай же на год	Поглаживание большого пальца правой руки
Наш друг огород.	Поглаживание большого пальца левой руки

Массаж уха «Муха»

(для старшего дошкольного возраста)

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Муха-горюха
Села на ухо.
Загибают вперед всеми пальцами ушные раковины прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.

Сидела, сидела, летела.	Кончиками большого и указательного пальцев Никуда не тянут вниз обе мочки ушей 4 раза.
Жужжала, жужжала, Ухо чесала.	Захватывают большим и указательным пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают его во все стороны.
Песню пела: «За-за-за!»- Посидела, посидела, Дальше полетела.	Всеми пальцами массируют ушную раковину. Массаж противозавитка – хрящевого выступа, находящегося сзади наружного слухового прохода.
Н-н-н...	Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.