

САМОМАССАЖ

Массаж головы «Моем голову»

Цель: улучшение мозгового кровообращения путём воздействия на активные точки головы.

И.П. Сидя «по-турецки»

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

- ото лба к макушке
- ото лба до затылка
- от ушей к шее.

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

САМОМАССАЖ

«ОБЕЗЬЯНА РАСЧЁСЫВАЕТСЯ»

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к левой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются.



Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

САМОМАССАЖ

«УШКИ»

Уши растираются ладонями, как будто они замёрзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательными движениями растираются в другом направлении (по горизонтали).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трёх раз.

Это упражнение
тонизирует кору головного мозга.

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

САМОМАССАЖ

«ГЛАЗКИ ОТДЫХАЮТ».

Закрывать глаза.
Подушечками пальцев
сделать 3-5 массирующих
движений по векам от
внутренних к наружным
уголкам глаз; повторить те
же движения под глазами.
После этого помассировать
брови от переносицы к
вискам.

Самомассаж необходим для
повышения сопротивляемости
организма, для улучшения обменных
процессов, лимфо- и
кровообращения.

САМОМАССАЖ

«ВЕСЁЛЫЕ НОСИКИ»

Потереть область носа
пальцами, затем ладонями до
появления чувства тепла.
Повращать кончик носа вправо
и влево 3-5 раз. После этого
проделать 3-5 поглаживающих
вращательных движений
указательными пальцами
обеих рук вдоль носа, сверху
вниз с обеих сторон.

*Это упражнение
предохраняет от насморка,
улучшает кровообращение
верхних дыхательных путей.*

Самомассаж необходим для
повышения сопротивляемости
организма, для улучшения обменных
процессов, лимфо- и
кровообращения.

САМОМАССАЖ

«ПОЧЕШЕМ ГУБКИ»

Покусывание и
«почёсывание» губ зубами;
то же – языка зубами от
самого кончика до середины
языка.

Самомассаж необходим для
повышения сопротивляемости
организма, для улучшения обменных
процессов, лимфо- и
кровообращения.

САМОМАССАЖ

«РАССЛАБЛЕННОЕ ЛИЦО»

Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

САМОМАССАЖ

«ДОМИК»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга

сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

САМОМАССАЖ

«ГИБКАЯ ШЕЯ, СВОБОДНЫЕ ПЛЕЧИ»

Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками:
-поглаживание,
-похлопывание,
-пощипывание,

-растирание,
-спиралевидные движения.

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

САМОМАССАЖ

«ОГОРОД»

Самомассаж фаланг пальцев. Разминание фаланги одного пальца (на одну строку получается один палец)ю порядок движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца.

Вырос у нас чесночок	Указательный пр.
Перец, томат,	Средний пр.

кабачок,	
Тыква, капуста, картошка,	Безымянный пр.
Лук и немножко горошка.	Мизинец пр.
Овощи мы собирали,	Мизинец лев.
Ими друзей угощали,	Безымянный лев.
Квасили, ели, солили,	Средний лев.
С дачи домой увозили.	Указательный лев
Прощай же на год	Большой левый
Наш друг – огород!!!	Большой правый

САМОМАССАЖ «МЕДВЕДЬ»

Самомассаж подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, катая его на подушечке вправо-влево. На каждую строчку разминать один палец.

САМОМАССАЖ «ПРИЩЕПКИ»

Бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно на ударные слоги стиха. После первого двустихья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Шёл медведь к своей берлоге,	Мизинец пр.
Да споткнулся на пороге.	Безымянный пр.
«Видно, очень мало сил	Средний пр.
Я на зиму накопил», -	Указательный пр.
Так подумал и пошёл	Большой пр.
Он на поиск диких пчёл.	Большой лев.
Все медведи – сладкоежки,	Указательный лев.
Любят есть медок без спешки,	Средний лев.
А наевшись, без тревоги	Безымянный лев.
До весны сопят в берлоге.	Мизинец лев.

**Кусается сильно котёнок-глупыш,
Он думает: это не палец, а мышь.**

**Но я же играю с тобою, малыш,
А будешь кусаться,
Скажу тебе: «Кыш!»**

САМОМАССАЖ Потягивания «ИД-Д-ДА-А» «ПИН-ГАЛ-ЛА-А»

Цель: расслабление мышц, прочистка энергетических каналов.
И.П. лёжа на спине.
Левая рука – на полу над головой,
Правая рука – вдоль туловища.

1. Вдохнуть и продвигать пятку левой ноги как можно дальше, словно необходимо до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягивать руку и ногу. Задержать дыхание, расслабиться и на выдохе произнести: «ИД-Д-ДА-А»

Дети до 3-х лет могут произнести «И-и-и-а-а-а...»

2. Затем «поменять» руку и ногу и произнести «ПИН-ГАЛ-ЛА-А»

САМОМАССАЖ

Потягивания «СУ-ШУМ-М-НА-А»

Цель: расслабление мышц, прочистка энергетических каналов.

И.П. лёжа на спине.
Руки вытянуты на полу над головой.

Вдохнуть и вытягивать как можно дальше пятки обеих ног и обе руки, словно собираемся ими до чего-нибудь дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задержать дыхание, расслабиться и на выдохе произнести:

«СУ-ШУМ-М-НА-А»

Дети до 3-х лет могут произнести «у-у-у-на...»

САМОМАССАЖ

Массаж живота «Месим тесто»

Цель: снятие напряжения с мышц живота; улучшение работы кишечника.

И.П. лёжа на спине.

По часовой стрелке поглаживаем животик, пощипываем его, похлопываем ребром ладони и кулачками.

САМОМАССАЖ

Массаж грудной области «Моемся»

Цель: воздействие на биоактивные точки грудного отдела;

И.П. Сидя «по-турецки»

-Представим, что мы сидим в тазике и моем грудку. Кладём обе ладони на грудь и начинаем её поглаживать.

Необходимо выполнять продольные, вертикальные и круговые поглаживания, имитируя принятие водных процедур.

САМОМАССАЖ

Массаж шеи

«Лебединая шея»

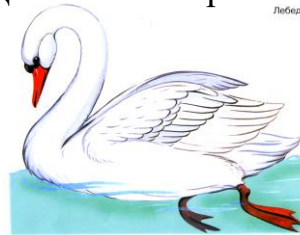
Цель: снятие напряжения с мышц шеи; увеличение гибкости шейного отдела позвоночника.

И.П. Сидя «по-турецки»

-Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя, с красивой длинной шеей.

Нежно поглаживать шею от груди к подбородку. Попеременно шевелить пальцами обеих рук, ласково похлопывать их внешней стороной по подбородку.

Распрямлять плечи и очень медленно поднимать подбородок как можно выше. Медленно поворачивать голову влево, а затем вправо. Делать 4 поворота.



САМОМАССАЖ

Массаж ушных раковин

«Чебурашка»

Цель: улучшение работы внутренних органов путём воздействия на ушные раковины.

И.П. Сидя «по-турецки»

Нежно поглаживать ушные раковины по краям, снаружи, по бороздкам внутри. Растирать пальчиками за ушами.

Ласково оттянуть ушки 6 раз вверх и вниз, а затем в стороны.

САМОМАССАЖ

Массаж спины

«Велосипед»

Цель: улучшение кровообращения в ногах; улучшение работы кишечника; расслабление мышц ног.

И.П. Лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки – вдоль тела.

Со звуком «Ж-ж-ж-ж-...» делать плавные движения ногами, словно крутим педали велосипеда.

САМОМАССАЖ
1 комплекс

САМОМАССАЖ

2 комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем точку под носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот
"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа

"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мычит теленок" 	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот

САМОМАССАЖ
3 комплекс

"Моем руки"	Движения кистями, как при мытье рук
"Шагаем по пальчикам"	Указательным и большим пальцами

	надавливаем на каждый ноготь другой руки
"Лебединая шея"	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
"Крепко спим"	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
"Мы проснулись"	Несколько раз зевнуть и потянуться

САМОМАССАЖ

Массаж ног

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок ➤разминает пальцы ног, ➤поглаживает между пальцами, ➤раздвигает пальцы, ➤сильно нажимает на пятку, ➤растирает стопу, ➤щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, ➤делает стопой вращательные движения, ➤вытягивает вперед носок, пятку, затем ➤похлопывает ладонкой по всей стопе. Слово вбивая пожелания, ➤говорит: **"Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.."** То же - с правой ногой.

САМОМАССАЖ

Массаж шейных позвонков Игра "Буратино"

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела.

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

➤Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

➤Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

➤Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.



