

## **Игровой самомассаж**

### **для малышей**

#### **Игровой самомассаж**

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

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.

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

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

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

Я хотела представить картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, опробированные с детьми моего дошкольного учреждения. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

«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 занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят 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.

#### **« Утка и кот »**

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

**А уточки, а уточки**

**Все топают по улочке.**

**Идут себе вразвалочку**

**И крикают считалочку.**

**Утка крикает, зовет** *Поглаживать шею ладонями сверху вниз.*

**Всех утят с собою,**

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

**Словно к водопою.**

**У кота хитрющий вид,** *Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.*

**Их поймать мечтает!**

**Не смотри ты на утят-** *Раздвинуть указательный и средний*

**Не умеешь плавать!** *пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.*

#### **«Дождик»**

**Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)**

**Дождик бегаёт по крыше-** *Встать друг за другом «паровозиком»*

**Бом! Бом! Бом!** *и похлопывать друг друга по спине.*

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дома, дома посидите-** *Постукивание пальчиками.*

**Бом! Бом! Бом!**

**Никуда не выходите-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Почитайте, поиграйте-** *Поколачивание кулачками.*

**Бом! Бом! Бом!**

**А уйду-тогда гуляйте-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дождик бежит по крыше- *Поглаживание ладошками.***

**Бом! Бом! Бом!**

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**«Чтобы не зевать от скуки»**

*Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова*

**Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,**

**Встали и потерли 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.***Муз. рук-тель показывает ежика.*

**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.** *(вставка про ежика для сказки*

*«Рукавичка»)*

**«Летели утки»**

**Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.**

**Летели утки** *Слегка касаясь пальцами,*

**Над лесной опушкой, провести по лбу 6 раз**

**Задели ели** *Слегка касаясь пальцами,*

**Самую макушку, провести по щекам 6 раз**

**И долго елка** *Указательными пальцами*

**Ветками качала...** *массировать крылья носа*

*по кругу от себя*

**« Гусь »**

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

**Где ладошка? Тут? Тут!** *Показывают правую ладошку.*

**На ладошке пруд? Пруд!** *Гладят левой ладонью правую.*

**Палец большой-** *Поочередно массируют*

**Это гусь молодой,** *каждый палец.*

**Указательный-поймал,**

**Средний-гуся ощипал,**

**Безымянный-суп варил,**

**А мизинец-печь топил.**

**Полетел гусь в рот,** *Машут кистями, двумя ладонями,*

**А оттуда в живот.** *прикасаются ко рту, потом к животу*

**Вот!** *Вытягивают ладошки вперед.*

**« Наши ушки »**

Дети выполняют 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);**

**Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».**

**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. Сдавливать. 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.**

### **« Кто пасется на лугу »**

Дети выполняют массаж спины

*Далеко, далеко Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.*

*На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.*

*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 куплета*

*На лугу пасутся*

*Ко...Кони? Нет, не кони!*

*Далеко, далеко Опять повернуться на 180 и повторить те же движения*  
*На лугу пасутся*

*Ко...Коровы? Повернуться на 90, покачать головой, руки на пояс*

*Правильно, коровы!*

*Пейте, дети, молоко, Постепенно присесть. На последний слог быстро встать*

*Будете здоровы! и поднять руки вверх.*

### **« Божьи коровки »**

Дети выполняют массаж ног

*Божьи коровки, папа идет, Сидя, поглаживать ноги сверху донизу*

*Следом за папой мама идет, Разминать ноги*

*За мамой следом детишки идут, Похлопывать ладошками*

*Вслед за ними малышки бредут Поколачивать кулачками*

*Юбочки с точками черненькими. Постукивать пальцами*

*На солнышко они похожи, Поднять руки вверх и скрестить кисти,*

*Встречают дружно новый день. широко раздвинув пальцы*

**А если будет жарко им, *Поглаживать* ноги ладонями и спрятать  
То спрячутся все вместе в тень. *Руки за спину.***

**« Черепаха »**

Самомассаж тела

**Шла купаться черепаха *Дети выполняют легкое пощипывание***

**И кусала всех со страха *пальцами рук груди, ног.***

**Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!**

**Никого я не боюсь!**

**Черепаха Рура! *Дети поглаживают себя ладонями,***

**В озеро нырнула, *выполняя круговые движения и***

**С вечера нырнула *приговаривают.***

**И пропала... Э-эй,**

**Черепашка Рура,**

**Выгляни скорей!**

**« Ириски от киски »**

Массаж глаз (по китайской медицине)

**В гости к нам явилась киска. *Потереть друг о друга средние пальцы рук***

**Всем дает она ириски:**

**Мышке, лебедю, жуку, *Прикрыть неплотно глаза и провести паль-***

**Псу, зайчонку, петуху. *цами, не надавливая сильно на кожу, от  
внутреннего края глаза к внешнему.***

**Рады, рады все гостинцам! *Совершать круговые движения зрачками***

**Это видим мы по лицам. *глаз вправо и влево***

**Все захлопали в ладошки, *Хлопки в ладоши***

**Побежали в гости к кошке. *Постучать подушечками пальцев друг о  
друга.***

**« Наши глазки »**

Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);

- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;

- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;

- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;

- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

### « Пирог »

Дети выполняют самомассаж тела

**За стеклянными дверями** *Выполнять хлопки правой ладонью*

*по левой руке от кисти к плечу.*

**Ходит мишка с пирогами** *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,** *Выполнять последовательное погла-*

**К празднику наш стол готов!** *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 боль-*

*ших 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 растирать кожу

**« Жарче, дырчатая тучка »**

**Дети выполняют самомассаж**

**Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки.**

**Поливай водичкой ручки,**

**Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по плечам,**

**Пальчики и ноготочки, локоткам, кистям, затылку, вис-**

**Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам.**

**Подбородочек и щечки!**

**Трем мочалкою коленочки, Растереть ладонями колени,**

**Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног.**

**Пяточки, ступни и пальчики...**

**Чисто-чисто моем мальчика!**

**Чисто-чисто моем девочку,**

**Нашу девочку-припевочку!**

**« Белый мельник »**

**Массаж лица для профилактики простудных заболеваний**

**Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу от середины**

**Сел на облака. к вискам.**

**Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по вискам**

**Белая мука.**

**Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями**

**Лепят колобки. больших пальцев быстро растереть**



*крылья носа.*

**Заплясали санки,** *Раздвинув указательный и средний*

**Лыжи и коньки.** *Пальцы, массировать точки перед собой*

*и за ушными раковинами.*

**« Дедушка Егор »**

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

**Из-за лесу, из-за гор** *Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,  
Едет дедушка Егор.* *стараясь поднимать выше пятки.*

**Сам на лошадке,** *Ходьба на пятках, руки за спиной*

**Жена на коровке,** *Ходьба на носках, руки за головой*

**Дети на телятках,** *Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки  
на поясе.*

**Внуки на козлятках.** *Ходьба с высоким подниманием ног, сог-  
нутых в колене, руки в стороны*

**Гоп, гоп, гоп!** *Приподниматься на носки и опускаться  
на всю ступню.*

**Приехали! Присесть**

**« 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 рефлексорных зон ног

**Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.**

**Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.**

**Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**

( Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

### **« Зайка »**

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

**Вот и зайка к нам идет, Массаж носа (по китайской медицине),  
Он нас лапкою зовет. укрепляющий иммунитет к заболева-**

**Бедный зайныка чихает, ниям верхних дыхательных путей:**

**Как поправиться – не знает. Потереть указательные пальцы и мас-**

**Лекарство для тебя найдем: сировать ими ноздри сверху вниз и**

**Мы носик лапкою потрем. снизу вверх 10 – 20 раз.**

**В руках у нас морковка. Дети держат в руке морковку, выполняя**

**Продолжаем тренировку. ею медленные движения вправо-влево,**

**вверх-вниз, по кругу и прослеживая за**

**ней взглядом.**

**Вот поправился наш зайка,**

**Он ребятам очень рад,**

**Приглашает поиграть.**

### **« Часовой »**

Дети выполняют массаж ушей

**На дальней границе Загнуть руками уши вперед**

**И в холод, и в зной,**

**В зеленой фуражке**

**Стоит часовой.**

**На дальней границе Потянуть руками мочки ушей в стороны,**

**И ночью, и днем вверх, вниз, опустить.**

**Он зорко, он зорко**

**Следит за врагом.**

**И если лазутчик Указательным пальцем помассировать**

**Захочет пройти, слуховые отвороты.**

**Его остановит**

**Солдат на пути!**

**« Подарок маме »**

Массаж пальцев

**Маме подарок я сделать решила.** *Скользкие движения ладонью о ладонь*

**Коробку с катушками тихо открыла.** *Поочередно растирать пальцы левой руки, Нитки и пальцы достала я с полки, как бы надевая на каждый палец*

**Вдела зеленую нитку в иголку.** *«Колечко» из сжатых пальцев правой руки*

**Мамин наперсток - на дочкином пальце.**

**Белую ткань я надела на пальцы.**

**Иголкой веду за стежочком стежочек.** *Поочередно растирать пальцы правой руки*

**Я вышиваю чудный цветочек:**

**Сначала – зеленые стебельки,**

**После – веселые лепестки,**

**В центре кружка – ярко-желтый кружок.**

**Я закрепляю последний стежок.** *Потереть ладони друг о друга*

**Я разминаю уставшие пальцы.** *Сжимать и разжимать пальцы*

**Я убираю старинные пальцы.**

**Нитку с иголкой в шкатулку кладу.** *Переплести пальцы обеих рук и сделать*

**В мамину комнату тихо иду.** *«качельку»*

**Встану на низкую табуретку** *Встают на ноги*

**И на комод постелю я салфетку.** *Протягивают руки вперед*

**В комнату мама войдет, удивится:** *Покачать головой, поставив руки на пояс*

**- Дочка, какая же ты мастерица.**

**« Наши спинки »**

Дети выполняют массаж спины

**В колоночку в круг встали,** *Движения соответствуют тексту*

**Ладоньками по спинке застучали.** *Выполнять в течение 40 - 50 секунд*

**Хлопаем по лопаточкам,**

**Спинка радуется.**

Дети спинку подставляют,

Со спинками играют,

Здоровья спинкам добавляют.

### **« Плотник »**

Дети выполняют самомассаж рук

**Мастер в руки взял фуганок,** *Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза*  
**Остро наточил рубанок,** *Поглаживать правую руку*

**Доски гладко отстругал,** *Разминать левую руку*

**Взял сверло, шурупы взял,** *Разминать правую руку*

**Доски ловко просверлил,** *Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти*

**Их шурупами свинтил,** *То же левой рукой*

**Поработал долотом,** *Поколачивание по левой руке*

**Сколотил все молотком.** *Поколачивание по правой руке*

**Получилась рама –** *Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя*

**Загляденье прямо!** *То же левой рукой*

**Прекрасный тот работник** *Погладить левую руку*

**Зовется просто: плотник.** *Погладить правую руку*

### **« Лес зеленый »**

Массаж лица по китайской медицине ( улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз )

**Теплый ветер гладит лица,** *Двумя ладонями провести, не слишком*

**Лес шумит густой листвой.** *надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза*

**Дуб нам хочет поклониться,** *От точки между бровями большим пальцем*

**Клен кивает головой.** *левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза*

**А кудрявая березка** *Массаж висковых впадин большими пальцами*

**Провожает всех ребят.** *правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз*

**До свидания, лес зеленый,** *Поглаживание лица ладонями сверху вниз -*

**Мы уходим в детский сад!** *4 раза.*

**« Ладошки »**

Самомассаж

**Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,** *Хлопки в ладоши*

**Хлоп, другая!**

**Правой, правою ладошкой** *Шлепки по левой руке от плеча к кисти*

**Мы пошлепаем немножко.**

**А потом ладошкой левой** *Шлепки по правой руке*

**Ты хлопки погромче делай.**

**А потом, потом, потом** *Легкое похлопывание по щекам*

**Даже щечки мы побьем.**

**Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!** *Хлопки над головой*

**По коленкам – шлеп, шлеп!** *Хлопки по коленям*

**По плечам теперь похлопай!** *Шлепки по плечам*

**По бокам себя пошлепай!** *Шлепки по бокам*

**Можем хлопнуть за спиной!** *Шлепки по спине*

**Хлопаем перед собой!** *Шлепки по груди*

**Справа – можем! Слева – можем!** *Поколачивание по груди справа, слева*

**И крест-накрест руки сложим!**

**И погладим мы себя.** *Поглаживание по рукам, груди, бокам,*

**Вот какая красота!** *спине, ногам.*

**« Наши ножки »**

Самомассаж стоп

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;
- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;
- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу.
- Повторяют все с правой ноги.