***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 итенсификация 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 воз-растной 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.

«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 перифирии 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 крякают считалочку**.

**Утка крякает, 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.

**«ДОЖДИК»**

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

**Дождик бегает 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 бегает 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 соответств. 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, при-жать, 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.**

**« КТО ПАСЕТСЯ НА ЛУГУ »**

***Дети выполняют массаж спины***

**Далеко, далеко**Встать друг за другом паровозиком, положить руки на

плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.

**На лугу пасутся**Загнуть большой палец на правой руке и рисовать че-

тырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоноч-

ника 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 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 поясе

**Правильно, коровы!**

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

**Будете здоровы!**и поднять руки вверх.

**« 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 прикасают-ся к глазам;**

**- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, погла-живание 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)

**« 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 круговыедвижения 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.

**« 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**.**

**« ПИРОГИ »**

***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 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 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.

**« ЛИСА »**

***Гимнастика для глаз***

**Ходит рыжая лиса,**Крепко зажмурить и открыть глаза

**Щурит хитрые глаза.**

**Смотрит хитрая лисица,**Вытянуть вперед правую руку, на кото-

**Ищет, где бы поживиться.**рой все пальцы, кроме указательного,

**с**жаты в кулак. Вести рукой вправо-влево

и следить за движением указательного

пальца глазами, не поворачивая головы.

**Пошла лиска на базар,**Поднять руку и опустить, прослеживая

**Посмотрела на товар.**взглядом.

**Себе купила сайку,**Описать рукой круг по часовой стрелке и

**Лисятам балалайку.** против нее.

**« СОЛНЫШКО »**

***Гимнастика для глаз***

**Солнышко, солнышко, в небе свети!**Потянуться руками вверх

**Яркие лучики к нам протяни.**

**Ручки мы вложим в ладошки твои,**Похлопать в ладоши над головой

**Нас покружи, оторви от земли.**Покружиться, подняв руки вверх

**Солнечный лучик быстро скакал,**Вытянутьвпередправую руку, медленно

**И на плечо он к ребятам упал.**прикоснуться указательным пальцем к

правому плечу. Проследить глазами.

**Весело лучик песенку пел,**Повторить то же самое с левой рукой

**Каждый себе на плечо посмотрел.**

**Солнечный лучик быстро скакал,**Вытянуть руку вперед и коснуться паль-

**И на маленький носик к ребятам попал.**цем кончика носа. Проследить глазами.

**Весело лучик песенку пел,**

**Каждый на носик себе посмотрел.**

**Хлопают радостно наши ладошки,**Похлопать в ладоши.

**Быстро шагают резвые ножки.**Ходьба на месте.

**Солнышко скрылось, ушло на покой,**Закрыть глаза и положить руки под щеку

**Мы же на место сядем с тобой.**Сесть на стульчики

**« 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

**« СНЕЖИНКИ »**

***Гимнастика для глаз***

**Закружились, завертелись**«Фонарики»

**Белые снежинки.**

**Вверх взлетели белой стаей**Поднять руки вверх и посмотреть

**Легкие пушинки.**на них

**Чуть затихла злая вьюга-**Медленно опустить руки и просле-

**Улеглись повсюду.**дить за ними взглядом

**Заблистали, словно жемчуг,-**Развести поочередно руки в стороны

**Все дивятся чуду.**и проследить за ними взглядом

**Заискрились, засверкали**Выполнить руками движение «ножницы»

**Белые подружки**

**Заспешили на прогулку**Шаг на месте

**Дети и старушки.**

**« 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)

**« 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!**

**« КОЛОБОК »**

***Упражнение для профилактики плоскостопия***

**Тише, тише, Колобок!**Ходьба с высоким подниманием ног,

**Вдруг услышит серый волк.**согнутых в коленях.

**Тихо ножками пойдем,**Ходьба на носках, сохраняя хорошую

**Незаметно прошмыгнем.**осанку

**Но румяный Колобок**Приподниматься на носки иопускаться

**Прыгнул прямо в огород,**на всю стопу

**Через грядки вдоль забора**Перекаты с носка на пятку.

**Скачет, словно от Федоры.**

**« ПОДАРОК МАМЕ »**

***Массаж пальцев***

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

**Коробку с катушками тихо открыла.**Поочередно растирать пальцы левой руки,

**Нитки и пяльцы 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 пяльцы.**

**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 пяльцы.**

**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 круг встали,**Движения соответствуют тексту

**Ладошками 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, прой-

ти 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

**« ПЕТУХ »**

**Дети выполняют упражнения для мышц шеи**

**Ах, красавец-петушок!**Клевательные движения головой в горизон-

**На макушке – гребешок,**тальной плоскости вправо – влево.

**А под клювом-то бородка.**Клевательные движения головой вперед-на-

зад, подбородок движется параллельно полу

**Очень гордая походка:**Идти по кругу, делая махи руками и поднимая

**Лапы кверху поднимает,** голову – вдох, а опуская - выдох

**Важно головой кивает.**

**Раньше всех петух встает,**Наклоны головы вправо-влево

**Громко на заре поет:**

**- Кукареку! Хватит спать!**Помахать руками, как крыльями, поднимая

**Всем давно пора вставать!**опуская голову

**« ПАРОВОЗ »**

***Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом***

***и положив друг другу на плечи ладони***

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,**Похлопывание по спине ладонями

**Стоять на месте не хочу!**

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,**Поворот на 180, поколачивание ку-

**Стоять на месте не хочу!**лачками

**Колесами стучу, стучу,**Поворот на 180, постукивание паль-

**Колесами стучу, стучу,**цами

**Колесами стучу, стучу,**Поворот на 180, поглаживание ладо-

**Садись скорее, прокачу!**нями

**Чу, чу, чу!**Легкое поглаживание пальцами

**« 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.**

**МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ «УМЫВАНИЕ»**

*Поочередно массируют каждый палец. Затем энергично растирают ладони и кисти рук.*

Знаем, знаем- да-да –да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По- нем- нож- ку.

Нет, не понемножку-

Посмелей!

Будет умываться веселей

**МАССАЖ ЛИЦА «ВОРОБЕЙ»**

Сел на ветку воробей *Обеими ладонями проводят*

И качается на ней. *от бровей до подбородка* и

Раз – два- три – четыре- пять- *обратно вверх (не слишком*

*надавливая)*

*Массируют височные*

Неохота улетать*. впадины большими*

*пальцами правой и левой*

*руки, совершая вращаельные*

*движения*.

**МАССАЖ НОСА «УЛИТКИ»**

От крылечка до калитки *Трут указательные пальцы,*

Три часа ползут улитки *массируют ноздри сверху вниз*

Три часа ползли подружки, *и снизу вверх 10- 12 раз*

На себе таща избушки.

*Массаж повышает иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей.*

**МАССАЖ СПИНЫ «СВИНКИ»**

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Все постукивают,

Все похрюкивают:

Туки- туки- туки- тук!

Хрюки- хрюки- хрюки- хрюк!

дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 градусов и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.

**УПРАЖНЕНИЕ НА ОСАНКУ «ЗАЙЧИК»**

Посмотри, как зайка встал,

Как головку он поднял.

Шейкой, спинкой потянулся

И назад слегка прогнулся.

Лапка на шейке, лапка на спинке.

Пряменький зайка, как на картинке!

Посмотри-ка на себя!

Вот он я! Какой он- я?

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

**«ВЫШЕЛ ЗАЙЧИК ПОГУЛЯТЬ»**

**массаж биологически активных зон**

*для профилактики простудных заболеваний*

Раз, два, три, четыре, пять*- приставляют ладони ко лбу*

Вышел зайчик погулять. *пальцы выпрямлены и прижаты*

*друг к другу («козырек»), и*

*растирают лоб*

Вдруг охотник выбегает, *кулачками массируют крылья*

Прямо в зайчика стреляет. *носа.*

Но охотник не попал*, Всей* *ладонью растирают уши.*

Серый зайчик убежал.

**МАССАЖ ЛИЦА** **«УМЫВАЛОЧКА»**

Надо, надо нам помыться*. хлопают в ладоши*

Где тут чистая водица? *Показывают руки то вверх ладоня*

*ми, то тыльной стороной*.

Кран откроем- ш- ш- ш.. *делают вращательное движение*

*кистями*(«открывают кран»).

Ручки моем – ш- ш- ш*-… растирают ладони друг о друга*.

Щечки, шейку мы потрем *энергично поглаживают щеки*

*и шею движениями сверху вниз*.

И водичкой обольем. м*ягко поглаживают ладонями*

лицо от лба к подбородку

**«НЕБОЛЕЙКА»**

**Массаж биологически активных зон**

для профилактики простудных заболеваний

Чтобы горло не болело, поглаживают ладонями шею

Мы его погладим смело. мягкими движениями сверху

вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, указательными пальцами

Надо носик растирать. растирают крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем, прикладывают ко лбу ладони

Ладошку держим козырьком. «козырьком» и расти

рают крылья носа

«Вилку» пальчиками сделай, раздвигают указательный

Массируй ушки ты умело. и средний пальцы и растирают

точки перед и за ушами.

Знаем, знаем- да- да- да!- Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

**МАССАЖ СПИНЫ «СУП»**

*дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.*

Чики- чики- чики-ща! Похлопывают ладонями.

Вот капустка для борща.

Покрошу картошки, Постукивают ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку Поколачивают кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики- чок, чики- чок- Поглаживают ладонями. И готов борщичок.

**МАССАЖ УШЕЙ «ТИЛИ- БОМ»**

*по методу китайской медицины*

Тили- тили, тили- бом! *загибают вперед ушные раковины*

*и отпускают их так, чтобы ощутить*

*хлопок.*

Сбил сосну зайчишка лбом. *Оттягивают мочки вниз и в*

*стороны.*

Жалко мне зайчишку: *Массажируют козелок.*

Носит зайка шишку.*массаж вершины завитка.*

Поскорее сбегай в лес, *Растирают ладонями уши.*

Сделай заиньке компресс!*Поглаживают уши ладошками.*

**«Согревание ушек».** Большой палец руки заводим сзади ушной раковины и с помощью указательного и среднего пальцев растираем уши от мочек к верхнему краю ушной раковины, затем в противоположном направлении (10 — 12 с).

**«С днем рождения».** Напоминаем ребенку, что при поздравлении с днем рождения принято потягивать именинника за уши вверх с пожеланием расти большим и здоровым. Потягиваем верхнюю часть ушной раковины вверх 7—10 раз.

**«Возьмем силы от земли».** Потягиваем мочку уха 7 — 10 раз.

**«Чебурашка».** Оттягиваем уши в стороны. Устраиваем «конкурс», кто больше всех похож на Чебурашку (7 — 10 с).

**«Слоник».** «Похлопаем» ушками, как слоник в зоопарке. Сначала заворачиваем ушные раковины вперед, затем назад. Каждое движение повторяем 5 — 7 раз.

**«Наушники».** Вначале «разогреваем» ладошки, потерев правую руку о левую в течение 5 —7 с. Затем плотно ладонями закрываем ушные раковины. Выполняем вращение вперед, затем назад. Каждое вращение повторить 5 — 7 раз.

**«СОГРЕВАНИЕ УШЕК».**

Большой палец руки заводим сзади ушной раковины и с помощью указательного и среднего пальцев растираем уши от мочек к верхнему краю ушной раковины, затем в противоположном направлении (10 — 12 с).

«С днем рождения». Напоминаем ребенку, что при поздравлении с днем рождения принято потягивать именинника за уши вверх с пожеланием расти большим и здоровым. Потягиваем верхнюю часть ушной раковины вверх 7—10 раз.

**«ВОЗЬМЕМ СИЛЫ ОТ ЗЕМЛИ».** Потягиваем мочку уха 7 — 10 раз.

**«ЧЕБУРАШКА».** Оттягиваем уши в стороны. Устраиваем «конкурс», кто больше всех похож на Чебурашку (7 — 10 с).

**«СЛОНИК».** «Похлопаем» ушками, как слоник в зоопарке. Сначала заворачиваем ушные раковины вперед, затем назад. Каждое движение повторяем 5 — 7 раз.

**«НАУШНИКИ».** Вначале «разогреваем» ладошки, потерев правую руку о левую в течение 5 —7 с. Затем плотно ладонями закрываем ушные раковины. Выполняем вращение вперед, затем назад. Каждое вращение повторить 5 — 7 раз.

**«НАСОС».** Плотно придавливаем ладони к ушным раковинам, затем быстро отпускаем. Повторяем 7—10 раз. Это упражнение меняет давление в наружном слуховом проходе, в результате проводится массаж барабанной перепонки уха.

**«КОЗЕЛОК».** Находим козелок, при небольшом надавливании вращаем его вправо, а затем влево (7 — 10 с).

**САМОМАССАЖ «ПЕТУШОК»**

• Раз и два! Раз и два! (тереть ладони друг о друга),

• Начинается игра! Красим крылья и живот (поглаживать ладонями руки, живот),

• Красим грудочку и хвост (поглаживать грудь),

• Красим спину (поглаживать поясницу),

• Красим ножки (поглаживать ноги),

• Красим гребешок немножко (поглаживать голову).

• Вот какой стал петушок (поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться),

• Ярко-красный гребешок (сделать несколько полуоборотов влево-вправо).

**КОМПЛЕКС САМОМАССАЖА «МАЛЕНЬКИЕ ВОЛШЕБНИКИ» ПОТЯГИВАНИЕ «ЛЕПИМ ЧЕЛОВЕЧКА»**

1. На вдохе левой ногой ребенок тянется пяткой вперед по полу, а левой рукой — вверх вдоль туловища. Задержка дыхания, при этом руки и ноги максимально вытянуты. Выдыхая и расслабляясь, ребенок произносит: «Ид-д-да-а-а».

2. На вдохе правой ногой ребенок тянется пяткой вперед по полу, а правой рукой — вверх, вдоль туловища. Задержка дыхания, при этом руки и ноги максимально вытянуты. Далее на выдохе ребенок произносит «пин-гал-ла-а».

3. Обеим пятками ребенок тянется вперед по полу, а руками — вверх вдоль туловища. Задержка дыхания и на выдохе ребенок медленно произносит «су-шум-м-м-на».

**МАССАЖ ЖИВОТА «МЕСИМ ТЕСТО» (ЛЕЖА НА СПИНЕ)**

1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз, чуть глубже, словно палочкой проверяет готовность теста.

**МАССАЖ ГРУДНОЙ ОБЛАСТИ** (сидя «по-турецки»)

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».

2. «Заводим машину» — вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».

3. «Машина завелась» — ребенок нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».

**МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН** (сидя «по-турецки»)

Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушки вверх, вниз, в стороны (по 5 — 6 раз).

3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»),

4. «Лепит» ушки внутри — пальцами внутри раковины делает 7 — 8 вращательных движений по часовой и против часовой стрелки («Пусть ушки будут чистыми…»).

5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин, проверяет «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.

**МАССАЖ РУК И НОГ**

Малыш «лепит» руки, ноги, ловим солнечного зайчика, птичку, качает малышку (поглаживание, растирание, разминание, пощипывание, вибрация, встряхивание, поочередное напряжение и расслабление мышц).

**«ЛЕПИМ КРАСИВОЕ ЛИЦО»**

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5 — 6 раз по часовой и против часовой стрелки.

3. С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы.

5. Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

**ИГРА «БУРАТИНО»**Массаж шейных позвонков.

Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дерево. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные стороны.

**Массаж шеи (сидя «по-турецки»)**

**1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку — «Лебедь», «Жираф».**

**2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.**

**3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.**

**4. «Лебединая шея»** — представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любуется ею, как в зеркале.

**Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.**

Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.

**То улитка ползёт, домик на себе везёт.**

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.

**Вот подул ветерок, закачался листок.**

Поколачивание кулачками.

**И опять по травинке**

Поглаживание руки ладонью.

**Медленно ползёт улитка.**

При повторении делается массаж другой руки.

**МАССАЖ ГОЛОВЫ.**

**На комод забрался ёжик. У него невидно ножек.**

**У него, такого злючки, Не причёсаны колючки.**

*Круговой массаж черепа. И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу*.

**И никак не разберёшь- Щётка это или ёж?**

*Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.*

**МАССАЖ ЛИЦА.**

**Водичка, водичка, умой моё личико,**

*Потереть ладонями друг о друга.*

**Чтобы глазки блестели,**

*Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему.*

**Чтобы щёчки краснели,**

**Чтоб смеялся роток**,

*Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх*.

**Чтоб кусался зубок.**

*Помассировать большими пальцами вески.*

**МАССАЖ УШЕЙ.**

**Тили- тили, тили- бом!**

*Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.*

**Сбил сосну зайчишка лбом.**

*Оттягивать мочки вниз и в стороны.*

**Жалко мне зайчишку:**

*Массаж козелка.*

**Носит зайка шишку.**

*Массаж вершины завитка.*

**Поскорее сбегай в лес,**

*Растирание ладонями ушей.*

**Сделай заиньке компресс!**

*Поглаживание ушей ладошками.*

**САМОМАССАЖ ВСЕГО ТЕЛА.**

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Присели, через пальчики в щель посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Ладошки на грудки положили

И давай ладошками по своей грудке стучать.

Стук- стук, стук- стук-

Вот как получается.

Стук- стук, стук-стук-

Грудка наслаждается.

**МАССАЖ ГЛАЗ.**

**Косой, косой, на ходи босой, а ходи обутый, лапочки закутай.**

Потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.

**Если будешь ты обут, волки зайца не найдут.**

*Совершать круговые движения глазами в одну сторону.*

**Не найдёт тебя медведь. Выходи- тебе гореть!** *То же в другую сторону.*

**МАССАЖ ЛИЦА.**

**Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал?**

Поглаживание лица от бровей до подбородка.

**Побывал в саду, полил ягоду!**

*Лёгкое поколачивание пальцами лба.*

**А какую ягоду ты полил саду?**

*Поколачивание щёчек.*

**-И клубнику, и малину, и смородину!**

*Лёгкое похлопывание щёк.*

**А крыжовник ты полил?**

**-Не полил, забыл.**

*Похлопывание шеи.*

**Ой, вернись назад да полей весь сад!**

*Поглаживание лица и шеи сверху вниз.*

**САМОМАССАЖ СТОП**

**Баю- баю- баиньки, купим сыну валенки.**

*Потирание стопы.*

**Наденем на ноженьки, пустим по дороженьке.**

*Разминание пальцев стопы.*

**Будет наш сынок ходить, новы валенки носить.**

*Поглаживание стопы.*

**МАССАЖ СТОП.**

**Ду- ду- ду- от медведя я уйду.**

*Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.*

**Да- да- да- не ходи, медведь, сюда**.

*Сжимать кончик большого пальца.*

**Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?**

*Разминать пальцы ног руками.*

**Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.**

*Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.*

**Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!**

*Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.*

**МАССАЖ УШЕЙ.**

**Ши- ши- ши – что-то шепчут камыши.**

*Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему.*

**Шах- шах- шах- это утка в камышах.**

*Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек.*

**Шей- шей- шей- выходи из камышей.**

*Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами.*

**Шах- шах- шах-нет уж утки в камышах.**

*Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз.*

**Ши- ши- ши- что же шепчут камыши.**

*Погладить уши ладонями*.

**МАССАЖ СТОП.**

**Застучали в мастерской молоточки снова,**

**починить мы башмачки каждому готовы.**

*И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую.*

*Выполнять потирание стопы ладонями.*

**Тук- тук- тук, тук- тук- тук-**

**всюду слышен перестук**.

*Разминание пальцев стопы*

**Нам в работе нет тоски:**

**наши молоточки забивают**

**в каблучки тонкие гвоздочки.**

*Энергично провести всеми пальцами руки по стопе,*

*как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке.*

**Сил, сапожник, не жалей.**

**Доставай колодки,**

**и посадим мы на клей новые подмётки.**

*Поглаживание стопы*.

**МАССАЖ УШЕЙ.**

**Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде,**

*Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла.*

**Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники!**

*Повторить правой рукой*

**Каждый этот пузырёчек очень бороду щекочет.**

**Если так щекотать, всяк захочет хохотать!**

*Указательным и большим пальцем руки оттянуть кожу на шее и отпустить её (16 раз)*

**Лук трясёт бородой, навостряет стрелки:**

**-Скоро буду молодой лежать на тарелке**.

*Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз*