МБДОУ «Красносопкинский детский сад «Аленка»

Картотека

«Игровой самомассаж для детей»

Воспитатель: Скорнякова Н.В.

п. Красная Сопка, 2019г.

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 хочу представить картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа, опробированные с детьми моего дошкольного учреждения.

«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.

<u>« Наши ушки »</u>

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 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 На лугу пасутся Ко...Кони? Нет, не кони!	Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета
Далеко, далеко На лугу пасутся Ко...Коровы? Правильно, коровы!	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе
Пейте, дети, молоко, Будете здоровы!	Постепенно присесть. На последний слог быстро встать и поднять руки вверх.

« 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 Всех утят с собою,	Поглаживать шею ладонями сверху вниз.
А за ними кот идет, Словно к водопою.	Указательными пальцами растирать крылья носа.
У кота хитрющий вид,	Пальцами поглаживать лоб от середины

Их поймать мечтает!	к вискам.
Не смотри ты на утят- Не умеешь плавать!	Раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.

<u>«Чтобы не зевать от скуки»</u>

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки, Встали и потерли руки, А потом ладошкой в лоб Хлоп-хлоп-хлоп.	Постучим и тут, и там, И немного по бокам. Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу.
Щеки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем. Ну-ка дружно, не зевать: Раз-два-три-четыре-пять.	Чуть нагнулись, ровно дышим, Хлопаем как можно выше.
Вот и шея. Ну-ка, живо Переходим на загривок.	*Муз. рук-тель показывает ежика.*
А теперь уже, гляди, Добрались и до груди. Постучим по ней на славу: Сверху, снизу, слева, справа.	По сухой лесной дорожке- Топ-топ-топ-топочут ножки. Ходит-бродит вдоль дорожек Весь в иголках серый ежик.

<u>« Гусь »</u>

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут! На ладошке пруд? Пруд!	Показывают правую ладошку. Гладят левой ладонью правую.
Палец большой- Это гусь молодой, Указательный-поймал, Средний-гуся ощипал, Безымянный-суп варил, А мизинец-печь топил.	Поочередно массируют каждый палец.
Полетел гусь в рот, А оттуда в живот.	Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу
Вот!	Вытягивают ладошки вперед.

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки Над лесной опушкой,	Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз
Задели ели Самую макушку,	Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз
И долго елка Ветками качала…	Указательными пальцами массировать крылья носа по кругу от себя

« 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, Встречают дружно новый день.	Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы
А если будет жарко им, То спрячутся все вместе в тень.	Поглаживать ноги ладонями и спрятать Руки за спину.

« Черепаха »

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.
Черепаха Рура! В озеро нырнула,	Дети поглаживают себя ладонями, выполняя круговые движения и

С вечера нырнула
И пропала… Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

приговаривают.

« Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.
Всем дает она ириски:

Потереть друг о друга средние пальцы рук

Мышке, лебедю, жуку,
Псу, зайчонку, петуху.

Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.

Рады, рады все гостинцам!
Это видим мы по лицам.

Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево

Все захлопали в ладошки,
Побежали в гости к кошке.

Хлопки в ладоши
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 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)

« 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, К празднику наш стол готов!	Выполнять последовательное поглаживание 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, Поливай водичкой ручки,	Растереть ладошки.
Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, Мой затылочек, височки, Подбородочек и щечки!	Постукивать пальцами по плечам, локоткам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.
Трем мочалкою коленочки,	Растереть ладонями колени,

Щеточкой трем хорошенечко
Пяточки, ступни и пальчики…
Чисто-чисто моем мальчика!

Чисто-чисто моем девочку
Нашу девочку-припевочку!

ступни и пальцы ног.

« 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.

« Лиса »

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса,
Щурит хитрые глаза.

Крепко зажмурить и открыть глаза

Смотрит хитрая лисица,
Ищет, где бы поживиться.

Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.

Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом.

Себе купила сайку,
Лисятам балалайку.

Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее.

<u>« Дедушка Егор »</u>

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор Едет дедушка Егор.	Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, 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, согнутых в колене, руки в стороны
Гоп, гоп, гоп!	Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.
Приехали!	Присесть

« Снегопад »

Гимнастика для глаз
(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно Над деревьями кружит И над колокольней.	Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.
Каждый дом и каждый куст Греет, одевает Снеговая шубка и Шапка снеговая.	Поочередно вытягивать руки вправо, влево. Вытянуть руку вперед и коснуться ею лба.
Белых хлопьев белый пух С неба валит валом, Укрывая белый свет Белым одеялом.	Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.
Чтобы слева, впереди, Позади и справа	Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руку вперед, коснуться левого.
Сладко спали до весны Дерева и травы.	Закрыть глаза ладонями.
Это сколько ж наметет Снега за ночь-то! Это как же полетят С горки саночки!	Развести руки в стороны, глаза широ-