

Картотека по игровому самомассажу

«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.

« 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 отверстия 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. Сдавлив-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.

« 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 – расчешу 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

« Лиса »

Гимнастика для глаз

**Ходит рыжая лиса,
Щурит хитрые глаза.
Смотрит хитрая лисица,
Ищет, где бы пожить.**

Крепко зажмурить и открыть глаза
Вытянуть вперед правую руку, на кото-
рой все пальцы, кроме указательного,

сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево
и следить за движением указательного
пальца глазами, не поворачивая головы.

Поднять руку и опустить, прослеживая
взглядом.

Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.

Себе купила сайку,
Лисятам балалайку.

Описать рукой круг по часовой стрелке и
против нее.

« Солнышко »

Гимнастика для глаз

Солнышко, солнышко, в небе свети!
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои,
Нас покружи, оторви от земли.
Солнечный лучик быстро скакал,
И на плечо он к ребятам упал.

Потянуться руками вверх

Похлопать в ладоши над головой
Покружиться, подняв руки вверх
Вытянуть вперед правую руку, медленно
прикоснуться указательным пальцем к
правому плечу. Проследить глазами.

Весело лучик песенку пел,
Каждый себе на плечо посмотрел.
Солнечный лучик быстро скакал,
И на маленький носик к ребятам попал.
Весело лучик песенку пел,
Каждый на носик себе посмотрел.
Хлопают радостно наши ладошки,
Быстро шагают резвые ножки.
Солнышко скрылось, ушло на покой,
Мы же на место сядем с тобой.

Повторить то же самое с левой рукой

Вытянуть руку вперед и коснуться паль-
цем кончика носа. Проследить глазами.

Похлопать в ладоши.

Ходьба на месте.

Закрывать глаза и положить руки под щеку

Сесть на стульчики

« Часовой »

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.

Загнуть руками уши вперед

На дальней границе
И ночью, и днем
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.

Потянуть руками мочки ушей в стороны,
вверх, вниз, опустить.

И если лазутчик
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути!

Указательным пальцем помассировать
слуховые отвороты.

« Плотник »

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок,

Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза

**Остро наточил рубанок,
Доски гладко отстругал,
Взял сверло, шурупы взял,
Доски ловко просверлил,**

Поглаживать правую руку
Разминать левую руку
Разминать правую руку
Круговые движения пальцами правой руки от
плеча к левой кисти

**Их шурупами свинтил,
Поработал долотом,
Сколотил все молотком.
Получилась рама –**

То же левой рукой
Поколачивание по левой руке
Поколачивание по правой руке
Быстро перебирая пальцами правой руки, прой-
ти ими по левой от плеча до локтя

**Загляденье прямо!
Прекрасный тот работник
Зовется просто: плотник.**

То же левой рукой
Погладить левую руку
Погладить правую руку

« Мы устали »

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

- Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на руки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.

- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.

- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

« Цветочек и бабочка »

Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз

**Набухай скорей бутон,
Распусти цветок – пион.**

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладошки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

**Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,
Посмотрим глазками, как она летает.**

(Дети сидят, двигаются только глаза)

Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз. (Повторить 4 раза). Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами. (Закрывают глаза на 30 секунд)

« Паровоз »

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!**

Похлопывание по спине ладонями

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,

Поворот на 180, поколачивание кулачками

Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу,

Поворот на 180, постукивание пальцами

Колесами стучу, стучу,
Садись скорее, прокачу!

Поворот на 180, поглаживание ладонями

Чу, чу, чу!

Легкое поглаживание пальцами

«Жаворонки»

(массаж биологически активных зон кожи)

Жаворонушек на проталине распевает, (Проводят большими пальцами по шею подбородка вниз.)

Он зовёт весну красную, вызывает. (Кулачками энергично проводят по крыльямноса.)

Не летать снегам в чистом поле, растопились,

(Массируют лобную зону – от середины лба к вискам.)

Буйной реченькой в сине море укатились. (Сделав из указательного и среднегопальцев «вилочку», энергично растирают ушную зону.)

«Дятел»

(массаж спины)

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил, как долотом.

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Долбит дятел крепкий сук. (Поколачивают пальцами.)

Клювом, клювом он стучит,

Дятел ствол уже долбит. (Постукивают кулачками.)

Дятел в дуб всё тук да тук...

Дуб скрипит: что за стук? (Постукивают рёбрами ладоней.)

Дятел клювом постучал, постучал и замолчал. (Поглаживают ладонями.)

«Воробей»

(массаж лица)

Сел на ветку воробей и качается на ней (Двумя ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх, не слишком надавливая.)

Раз-два-три-четыре-пять – не охота улетать. (Массировать височные впадины указательными пальцами обеих рук, совершая вращательные движения.)

«Муха»

(игровой закаливающий самомассаж ушей, повышение защитных свойств организма).

Муха-горюха села на ухо. (Загнуть вперёд всеми пальцами ушные раковины, прижать и отпустить.)

Сидела, сидела, никуда не летела. (Кончиками большого и указательного пальцев тянуть вниз обе мочки ушей.)

Жужжала, жужжала, ухо чесала. (Большим и указательным пальцами захватить козелок, сдавить, повернуть его во все стороны.)

Песню пела: «За- за- за», и по уху ползла. (Всеми пальцами массировать ушные раковины.)

Посидела, посидела, дальше полетела: (Массировать противозавиток хрящевой выступ, находящийся сзади наружного слухового прохода.)

«Н – н – н...» (Прижать ладони к ушам.)

«Лягушата»

(самомассаж тела)

Лягушата: «Ква! Ква!»

Стучим по грудке «раз» - «два».

И немного по бокам – хлоп-хлоп тут и там. Лапки-ладошки хлопают поножкам. Погладили ладошки и ручки, и ножки...

«Грибы»

(самомассаж пальцев рук)

Топ-топ - пять шагов, в туесочке пять грибов. (Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их)

Мухомор красный – гриб опасный,

А второй – лисичка, рыжая косичка. Третий

гриб – волнушка, розовое ушко. А четвёртый

гриб – сморчок, Бородатый старичок.

Пятый гриб – белый, ешь его смело! (На каждое название гриба надавливают на каждый палец руки, начиная с мизинца, и загибают его, а большой палец выставляют вверх. Повторяют с пальцами другой руки.)

«Лепестки»

(профилактика плоскостопия)

Дети идут по «дорожке здоровья», состоящей из разных по качеству поверхности «лепестков».

Вот цветочки, посмотри, потеряли лепестки. Мы по ним пойдём, наши ножки разомнём.

Этот гладкий лепесток, Есть колючий хвоц-цветок.

Колокольчик – синий цвет

С язычком, а звону нет. Есть шершавый лепесток, Ландыш – беленький звонок.

«Дождик»

(массаж спины)

Движения выполняются в направлении сверху вниз (от периферии к центру). *Дождик бежит по крыше – бом! бом! бом!* (Дети встают «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

По весёлой звонкой крыше – бом! бом! бом! (Постукивают пальчиками.)

Дома, дома посидите – бом! бом! бом! (Легко постукивают кулачками.)

Никуда не выходите – бом! бом! бом! (Растирают рёбрами ладоней – «пилят».) *Почитайте, поиграйте – бом! бом! бом!* (Разминают пальцами плечи вперёдистоящего ребёнка.)

А уйду – тогда гуляйте... Бом... Бом... Бом... (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

«Неболейка»

(самомассаж биологически активных зон кожи)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. (Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. (Указательными пальцами растирать крылья носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)

Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна! (Потирать ладошки друг одруга.)

«Стена осанки»

(формирование правильной осанки)

Подравнялись. Посмотрели

Через левое плечо, через правое ещё.

Ровненько стоим, за осанкою следим: (Выполняют у стены осанки.)

Затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки. (Проверяют, чтобы все названные части тела

касались стены – тогда осанка будет красивой.)

«Повар»

(самомассаж пальцев рук)

Повар каши наварил, кашу всем положил. (Растирают ладони круговыми движениями.)

Кошке – в чашку, жучке – в плошку, А

коту – в большую ложку.

В миску курице, цыплятам

И в корытце поросятам. (Надавливают на каждый палец руки, начиная смизинца, и загибают его)

«Паровоз»

(массаж спины)

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, (Похлопывание по спине ладонями.)

Стоять на месте не хочу! (Поколачивание кулачками.)

Колёсами стучу, стучу (Постукивание пальцами) **Садись скорее, прокачу!**(поглаживание ладонями)

Чу, чу, чу! (Лёгкое поглаживание ладонями.)

