

Игровой самомассаж.

**Картотека нетрадиционных
оздоровительных упражнений**

для детского сада



**Составлено
Афанасьевой Натальей
Алексеевной
по материалам
интернет ресурсов**

Игровой массаж «Пёсик»

Участники стоят в кругу, выбирается песик (одеваем маску). Он встает в середину круга. Все говорят слова и показывают движения:

Песик в бане вымыл ушки	(поглаживают и растирают уши)
Шейку	(поглаживают шею)
Кожицу на брюшке	(поглаживают живот)
<u>И сказал</u> <u>дружочку пес:</u> «Ты мне спинку не потрешь?»	«Песик» встает к детям, все поворачиваются друг за другом и растирают спину своему соседу кулачками.

Эту игру можно провести и в парах.
Можно добавить другого персонажа,
например, ёжика.



Аурикуломассаж — это массаж ушной раковины, является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.

«Взяли ушки за макушки»

самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади	
Взяли ушки за макушки	<i>(большим и указательным пальцами с обеих сторон)</i>
Потянули...	<i>(несильно потянуть вверх)</i>
Пощипали...	<i>(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)</i>
Вниз до мочек добежали.	
Мочки надо пощипать:	<i>(пощипывание в такт речи)</i>
Пальцами скорей размять...	<i>(приятным движением разминаем между пальцами)</i>
Вверх по ушкам проведём	<i>(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)</i>
И к макушкам вновь придём.	



Самомассаж рук

для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, как на ручках, так и на ножках **детей** отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми.

Самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие ребенка.

Массаж бельевыми прищепками

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» <u>ногтевые фаланги</u> : от указательного к мизинцу и обратно. <i>(Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)</i>	
Кусается сильно котёнок-глупыш,	<i>Поочередно на все пальчики</i>
<u>Он думает</u> : это не палец, а мышь.	
—Но я же играю с тобою, малыш!	
—А будешь кусаться— скажу тебе « <i>кыш!</i> ».	
<u>Веселые прищепки</u>	
Мы весёлые прищепки,	<i>(Прищепка лежит на левой руке, любимся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями)</i>
Коль поймали держим крепко!	
Раз, два, три, четыре, пять!	
Прищепки будем мы катать!	



Растирание предплечья

«Надеваем браслеты»

Мы браслеты надеваем,	<i>одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).</i>
Крутим, крутим, продвигаем,	
Влево-вправо, влево-вправо,	
На другой руке сначала.	



«Гуси»

Гуси травушку щипали	<i>пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.</i>
Громко, весело кричали:	
Га-га-га, га-га-га,	
Очень сочная трава.	



Массаж ног «Божьи коровки»

Божьи коровки, папа идет,	<i>Сидя, поглаживать ноги сверху донизу</i>
Следом за папой мама идет,	<i>Разминать ноги легким пощипыванием</i>
За мамой следом детишки идут,	<i>Похлопывать ладошками</i>
Вслед за ними малышки бредут	<i>Поколачивать кулачками</i>
Юбочки с точками черненькими.	<i>Постукивать пальцами</i>
На солнышко они похожи	<i>Поднять руки вверх и скрестить кисти</i>
Встречают дружно новый день.	<i>широко раздвинув пальцы</i>
А если будет жарко им,	<i>Поглаживать ноги ладонями и спрятать</i>
То спрячутся все вместе в тень.	<i>Руки за спину.</i>



САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ

Самомассаж головы и шеи укрепляет нервную систему, успокаивает и нормализует сон ребенка. Можно порекомендовать следующий **самомассаж лица и головы**, который укрепляет также луковицы волос и усиливает приток крови к головному мозгу.

1. Сильным нажатием пальчиков ребенок имитирует мытье головы.
2. Затем пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. «Догонялки» — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
4. «Конкурс причесок» — ласково, с любовью расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.



Не циркач я и артист – сам себе я массажист!

Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребёнку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее.

РУЧКИ РАСТИРАЕМ И РАЗОГРЕВАЕМ И ЛИЦО ТЕПЛОМ СВОИМ МЫ УМЫВАЕМ ГРАБЕЛЬКИ СГРЕБАЮТ ВСЕ ПЛОХИЕ МЫСЛИ УШКИ РАСТИРАЕМ ВВЕРХ И ВНИЗ МЫ БЫСТРО ИХ ВПЕРЁД СГИБАЕМ ТЯНЕМ ВНИЗ ЗА МОЧКИ А ПОТОМ УХОДИМ ПАЛЬЦАМИ НА ЩЁЧКИ ЩЁЧКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ НАДУВАЛИСЬ ГУБКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ УЛЫБАЛИСЬ КАК УТЯТА К УТКЕ, КЛЮВИКИ ПОТЯНЕМ РАЗОМНЁМ ИХ МЯГКО, НЕ ЗАДЕВ НОГТЯМИ УГОЛКАМИ ГУБ МЫ ЩЁЧКИ ПОДНИМАЕМ	(потираание ладоней)
	(хлопки),
	(разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз),
	(граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам).
	(растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз).
	(нагибание ушных раковин кпереди),
	(оттягивание вниз за мочки),
	(пальцы перебегают на щёки).
	(указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями)
	(большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу)
	(вытягивание обеих губ вперёд)
	(большие и указательные пальцы разминают обе губы)
	(средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта)



А ПОТОМ ОТ НОСА МЫ К
ГУБАМ СТЕКАЕМ

ГУБКИ ПОЖУЁМ МЫ

ШАРИКИ НАДУЕМ

И ГУБАМИ ВПРАВО-ВЛЕВО
ПОТАНЦУЕМ

ПОД ГУБОЙ ЯЗЫК ЛЕЖИТ,
КУЛАЧОК В ГУБУ СТУЧИТ

ПОД ДРУГОЙ ГУБОЙ ЛЕЖИТ,
КУЛАЧОК ДРУГОЙ СТУЧИТ

ТЯНЕМ ПОДБОРОДОК

И ЕГО ЩИПАЕМ

А ПОТОМ ПО ШЕЙКЕ РУЧКАМИ
СТЕКАЕМ

*(спиралевидные движения средних
пальцев рук от крыльев носа к уголкам
рта по носо-губным складкам)*

*(покусывание нижней губы верхними
зубами и наоборот)*

*(надувание щёк с похлопыванием по ним
так, чтобы губы удерживали воздух)*

*(указательные пальцы укладываются на
губы параллельно друг другу, например,
правый — на верхнюю губу, а левый —
на нижнюю, и двигаются
навстречу/врозь друг другу).*

*(язык -под верхней губой и
поколачивание кулачком по верхней
губе)*

*(язык — под нижней губой и
поколачивание по нижней губе).*

*(разминание подбородка с
оттягиванием его вниз)*

*(пощипывание нижней челюсти от
подбородка к ушам),*

*(поглаживание шеи всей ладонью от
нижней челюсти к ключицам; середина
шеи проходит между большим и
остальными пальцами).*



