|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.  Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.  Задачи:  Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.  Обучать элементам массажа.  Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей  Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям  Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.  Развивать интеллектуальные функции.  Развивать двигательную память.  Воспитывать бережное отношение к своему телу.  Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие  ***Массаж тела «Бегемотики» №1*** | | | А рядом бегемотики  Схватились за животики:  У них, у бегемотиков,  Животики болят.  И бежит Айболит к бегемотикам,  И хлопает их по животикам,  И всем по порядку дает шоколадку,  И ставит, и ставит им градусники. | *Поглаживают по часовой стрелке животы, бока.*   *Легко похлопывают по бокам и животу.*  *Поглаживают живот и бока.* | | ***Массаж рук «Божья коровка»*** (по А. Уманской) ***№2*** | | | Божья коровушка,  Полети на облачко,  Принеси нам с неба,  Чтобы были летом  В огороде бобы,  В лесу ягоды, грибы,  В роднике водица,  Во поле пшеница. | *Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу.*  *«Пробегают» пальцами по правой руке.* *Поглаживают правой ладонью левую руку кисти к плечу.*   *Также поглаживают правую руку* | | | *.* |
| ***Массаж спины «Комары» №3*** | |
| Мой приятель Валерий Петров  Никогда не кусал комаров,  Комары же об этом не знали,  И Петрова часто кусали.  «Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь!  Я Петрова не боюсь!  Буду я его кусать,  Буду я его щипать»  Эй, Валерий, убегай,  Комаров не догоняй! | *Дети встают друг за другом.*  *Растирают спины ладонями.*  *Легко постукивают пальцами.* *Легко пощипывают.* *Поколачивают кулачками.* *Поглаживают ладонями. Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.* |
| ***Массаж уха «Муха» И№4*** | |
| Муха-горюха  Села на ухо.  Сидела, сидела,  Никуда не летела.  Жужжала, жужжала  Ухо чесала. Песню пела: «За-за-за!» —   И по уху поползла. Посидела, посидела, дальше полетела.  Н-н-н... | *Загибают вперед всеми пальцами ушные раковины, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок. Кончиками большого и указательного пальцев тянут вниз обе мочки ушей 4 раза.*  *Захватывают большим и указательным пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают его во все стороны.*  *Всеми пальцами массируют ушную раковину.*  *Массаж противозавитка — хрящевого выступа, находящегося сзади наружного слухового прохода.*  *Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.* |
| ***Массаж лица «Умывалочка» №5*** | |
| Надо, надо нам помыться.  Где тут чистая водица? Кран откроем – ш - ш-ш Ручки моем — ш-ш-ш...  Щечки, шейку мы потрем И водичкой обольем. | *Хлопают в ладоши.*  *Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.*  *Делают вращательное движение кистями («Открывают кран»).*  *Растирают ладони друг о друга.*  *Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.*  *Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.* |
| ***Массаж шеи «Лук»*** (по китайской методике) ***№6*** | |
| Зеленеет лук в воде,  Пузырьки — на бороде,  Пузыречки, пузырьки — Шалуны, озорники!  Каждый этот пузыречек  Очень бороду щекочет.  Если так щекотать,  Всяк захочет хохотать!  Лук трясет бородой,  Навостряет стрелки:  Скоро буду молодой  Лежать на тарелке. | *Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и потирают ее, проводя ладонью к основанию горла.*  *Повторяют правой рукой.*  *Указательным и большим пальцем руки оттягивают кожу на шее и отпускают ее (16 раз)*  *Большим пальцем левой руки обхватывают шею слева, а остальными пальцами — справа, массируют шею вверх и вниз.* |
| ***Массаж рук «Ай, тари, тари» №7*** | |
| А тари, тари, тари!  Куплю Маше янтари!  Останутся деньги —  Куплю Маше серьги!  Останутся пятаки  Куплю Маше башмаки!  Останутся грошки —  Куплю Маше ложки!  Останутся Полушки —  Куплю Маше Подушки! | *Растирают ладони от медленного темпа до быстрого, проговаривая текст от тихо до громко.*  *Разогретыми руками греют горло* |
| ***Массаж биологически активных точек «В январе» №8***  *для профилактики простудных заболеваний* | |
| В январе, в январе  Много снегу во дворе.  Снег на крыше, на крылечке.  Солнце в небе голубом.  В нашем доме топят печки,  В небо дым идет столбом. | *Проводят большими пальцами рук по шее.*  *Кулачками энергично проводят по крыльям носа.* *Растирают ребрами ладоней лоб.*  *Раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед и за ушами и массируют эти точки.* |
| ***Массаж*** [***биологически активных точек***](http://otnos.ru/8_Эффективность_решений.asp) ***«Вышел зайчик погулять» №9***  для профилактики простудных заболеваний. | |
| Раз, два, три, четыре, пять —   Вышел зайчик погулять.  Вдруг охотник выбегает,  Прямо в зайчика стреляет.  Но охотник не попал,  Серый зайчик убежал. | *Приставляют ладони ко лбу, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу («козырёк»), и растирают лоб.*   *Кулачками массируют крылья носа.* *Всей ладонью растирают уши.* |
| ***Массаж спины «Свинки» №10*** | |
| 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° и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.* |
| ***Массаж носа «Улитка»*** (по китайской методике***). №11*** | |
| От крылечка до калитки  Три часа ползли улитки,  Три часа ползли подружки,  На себе таща избушки | *Трут указательными пальцы, массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх 10 – 20 раз.* |
| ***Массаж пальцев «Умывание» №12*** | |
| 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! | *Поочередно массируют каждый палец.* *Энергично растирают ладони и кисти рук.* |
| ***Массаж глаз «Раздеваем лук»*** (по китайской методике) ***№13*** | |
| Сняли тоненький сюртук,  Сняли рыжую рубашку,  Сняли желтую рубашку,  А стянув еще рубашку,  Все заплакали вокруг.  Вот как мы вчера на кухне  Раздевали сладкий лук. | *Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть.*  *Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаз к внешнему.* *Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую.* |

- Бам! Бам! Что за гам?                      Постукивают кулачками.

Так шуметь не стыдно вам!

- Дядя Барабан, мы так стучали,        Похлопывают ладошками.

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли -            Поколачивают пальчиками.

Не купить теперь конфет!

- Бам! Бам! Стыд и срам!                     Поглаживают ладонью.

Я конфет сам вам дам!

***Массаж лица «Воробей» №14***

Сел на ветку воробей                   Обеими ладонями проводят от

И качается на ней.                       бровей до подбородка и обратно

                                                      вверх (не слишком надавливая)

Раз-два-три-четыре-пять -         Массируют височные впадины

Неохота улетать.                         большими пальцами правой и

                                                      левой руки, совершая

                                                      вращательные движения.

***Массаж ушей «Уши» №15***

Чтобы уши не болели,  
Разомнем мы их скорее.  
 Пальцами мягко разминают ушную раковину.

Вот сгибаем, отпускаем  
И опять все повторяем.  
 Пальцами сгибают ухо и отпускают его.  
Козелок мы разомнем,  
 Большим и указательным пальцами растирают козелок.  
По уху пальчиком ведём  
 Проводят указательным пальцем по краю ушной раковины.  
И ладошкой прижимаем,  
Сильно-сильно растираем.  
 Ладонями энергично растирают уши.

***Массаж головы «Мыло». №16***

Тут и мыло подскочило                          Круговой массаж черепа

И вцепилось в волоса,                            И.п. – правая ладонь на лбу,

И юлило, и мылило,                                левая на затылке. Затем правая

И кусало, как оса.                                    ладонь, поглаживая правый висок,

А от бешеной мочалки                            перемещается к затылку, а левая

Я помчался, как от палки.                      через левый висок уходит ко лбу.

А она за мною мчится                             Ладони и пальцы с силой надав-

И кусает, как волчица.                            ливют на кожу.

***Массаж стоп «Валенки». №17***

Баю-баю-баиньки,                                     Потирают стопу.

Купим сыну валенки,

Наденем на ноженьки,                              Разминают пальцы стопы.

Пустим по дороженьке.

Будет наш сынок ходить,                         Поглаживают стопу.

Вовы валенки носить.

***Массаж рук «Дерево». №18***

Если бы я был деревом,                         Сжимают пальцы в кулаки.

Мои руки покрылись бы почками.

А внутри каждой свернутой почки       Прижимают кулаки друг к другу.

Была бы маленькая пищефабрика,

Ждущая света.

Каждую весну мои    почки бы              Смыкают подушечки пальцев

                      раскрывались,                    обеих рук, немного округляют руки

Становились бы зелеными и нежными

Внутри каждой готовилась бы еда        Разводят ладони в сторону.

А в летний зной они делали бы             Сильно трут ладони друг о друга..

             прохладу и тень.

А осенью, когда холодает,

Они стали бы красными и золотыми.

А потом падали бы, танцуя на ветру,    Описывать руками круг, перебирая

Потому что эти производители              пальцами.

                еды – ЛИСТЬЯ.

***Массаж пальцев «Федора» №19***

«Ой вы, бедные сиротки мои, Поочерёдно массируют пальцы на одной руке,  
Утюги и сковородки мои! затем на другой.  
Вы подите-ка, немытые, домой,  
Я водою вас умою ключевой.  
Я почищу вас песочком,  
Окачу вас кипяточком,  
И вы будете опять,  
Словно солнышко, сиять.

А поганых тараканов я повыведу,

Прусаков и пауков я повымету!»

И сказала скалка:

«Мне Федору жалко».

И сказали блюдца:

«Надо бы вернуться».