|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  **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 массажейПовышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниямПредотвращать 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 бегемотикиСхватились 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 летомВ 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 ПетровНикогда 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-горюхаСела на ухо.Сидела, сидела,Никуда не летела.Жужжала, жужжалаУхо 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-шРучки моем — ш-ш-ш...Щечки, шейку мы потремИ 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 пузыречекОчень бороду щекочет.Если так щекотать,Всяк захочет хохотать!Лук трясет бородой,Навостряет стрелки:Скоро буду молодойЛежать 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 пятакиКуплю 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 январеМного 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_%D0%AD%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9.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 машинкедве хорошенькие свинкиВсе 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 калиткиТри 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 ладошкуПо-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 кухнеРаздевали 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».