

«Нос умойся!»

«Нос, умойся!» «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

«Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

«Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

«Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

«Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

«Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

«Мойся, мойся, обливайся!» - аккуратно поглаживаем щеки.

«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладонки друг о друга.

«Индеец»

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

«Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.

«Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.

«Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.

«Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.

«Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.

«Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.

«Страхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

«Пирог»

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-другок, (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)

«Солнышко»

Солнышко, солнышко, в небе свети!

Яркие лучики к нам протяни. (Потянуться руками вверх)

Ручки мы вложим в ладошки твои, нас покружи, оторви от земли. (Похлопать в ладоши над головой, покружиться, подняв руки вверх)

Солнечный лучик быстро скакал,

И на плечо он к ребятам упал. (Вытянуть вперед правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить глазами)

Весело лучик песенку пел, каждый себе на плечо посмотрел. (Повторить то же самое с левой рукой)

Солнечный лучик быстро скакал, и на маленький носик к ребятам попал. (Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа. Проследить глазами)

Весело лучик песенку пел,

Каждый на носик себе посмотрел.

Хлопают радостно наши ладошки, (Похлопать в ладоши)

Быстро шагают резвые ножки. (Ходьба на месте)

Солнышко скрылось, ушло на покой,

Мы же на место сядем с тобой. (Закрывать глаза и положить руки под щеку, сесть на стульчики)



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска детский сад № 86 «Былинушка»

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ КАК ОДНА ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подготовила: воспитатель Лазарева М.М.

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

«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.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОМАССАЖА

Начинать воздействовать массажем на ребенка можно уже с раннего возраста. Длительность самомассажа для дошкольников составляет 5 – 10 минут. Руки и лицо должны быть чистыми (вымытыми) - руки необходимо согреть (растереть друг о друга). Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук. Самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.

Картотека самомассажа

«Ладони»

Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп! *(хлопки в ладоши)*
Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,
Хлоп, другая!
Правой, правой ладошкой *(шлепки по левой руке от плеча к кисти)*
Мы пошлепаем немножко.
А потом ладошкой левой *(шлепки по правой руке)*
Ты хлопки погромче делай.
А потом, потом, потом *(легкое похлопывание по щекам)*
Даже щечки мы побьем.
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! *(хлопки над головой)*
По коленкам – шлеп, шлеп! *(хлопки по коленям)*
По плечам теперь похлопай! *(шлепки по плечам)*
По бокам себя пошлепай! *(шлепки по бокам)*
Можем хлопнуть за спиной! *(шлепки по спине)*
Хлопаем перед собой! *(шлепки по груди)*
Справа – можем! Слева – можем! *(поколачивание по груди справа, слева)*
И крест-накрест руки сложим!
И погладим мы себя. *(поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам)*
Вот какая красота!

«Дождик» *(массаж спины)*

Дождик бегаёт по крыше – *(встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине)*
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!
Дома, дома посидите – *(постукивание пальчиками)*
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите –
Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте – *(поколачивание кулачками)*
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйте –
Бом! Бом! Бом!
Дождик бегаёт по крыше – *(поглаживание ладошками)*

Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше –
Бом! Бом! Бом!

«Моя семья» *(самомассаж кольцом су-джок)*

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я,
Вот и вся моя семья!
Кольцо надевается по очереди на каждый палец, проговаривая строки их стихотворения.
«Как у нашей кошки» *(самомассаж прищипками)*
Как у нашей кошки на ногах сапожки.
Как у нашей свинки на ногах ботинки.
А у пса на лапках – голубые тапки.
А козлёнок аленький обувает валенки.
А сыночек Вовка – новые кроссовки.
Вот так! Вот так! Новые кроссовки!
На каждое название надевают не тугую прищипку на каждый палец, начиная с мизинца. Показывают большие пальцы.

«Вот какая борода» *(самомассаж 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).*