

Игровой самомассаж для детей

Игровой самомассаж является эффективным и универсальным средством здоровьесберегающей технологии. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему дошкольника, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении самомассажа 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 взрослому следует попробовать выполнить все упражнения самому.



«Пирог»

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями

Ходит мишка с пирогами

Здравствуй, Мишенька-дружок,

Сколько стоит пирожок?

Пирожок-то стоит три,

А готовить будешь ты!

Напекли мы пирогов,

К празднику наш стол готов!

Выполнять хлопки правой ладонью
по левой руке от кисти к плечу.

То же по правой руке

Хлопки по груди

Хлопки по бокам

Хлопки по пояснице

Хлопки по ногам сверху вниз

Выполнять последовательное погла-
живание рук, корпуса, ног



«Вот такая борода»

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.

Де – де – де – есть сединки в бороде.

Ду – ду – ду – расчеши бороду.

Да – да – да – надоела борода.

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.

Ды – ды – ды – больше нет бороды.

Потереть ладони друг о друга

Руками провести по шее от затылка до
яремной ямки.

Большими пальцами мягко провести по
шее от подбородка вниз

Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-
ших пальцев быстро растереть крылья носа

Положить три пальца на лоб всей плоскостью
и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Раздвинув указательный и средний
пальцы, положить их перед и за
ушами и с силой растирать кожу



« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет
Всех утят с собою,

А за ними кот идет,
Словно к водопою..

У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать!

Поглаживать шею
ладонями сверху вниз

Указательными пальцами растирать крылья носа

Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам

Раздвинуть указательный и средний пальцы,
сделать «вилочку» и массировать точки около уха

