

Консультация для воспитателей, родителей

«Игровой самомассаж для дошкольников»

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

«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.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа 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 педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.





Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом,
кладут руки на плечи впереди стоящего ребенка

Чики-чики-чики-ща,
вот капюлетка для борща!
(дети поестукивают ладонями)

Покрошу картошки,
свекочки, морковки
(поестукивают ребра ладоней)

Положю лучку,
Да зубок чесночку.
(покалачивают кулачками)

Чики-чок, чики-чок,
И готов борщичок.
(поглаживают ладонями)



Массаж рук «Рукавицы»

Вржет бабушка Лиенца
(имитация вязания)
Всея лиеятаа рукавицы:
(поочередное загибание пальцев,
начиная с большого)

Для лиеички Оли,
Для лиеенка Коли
Для лиеички Маши,
Для лиеенка Ваши,
А для Катеньки-лиеички
(заканчиваем лизинцем)

Ма-аленькие рукавички!
(поазываем какие)

В рукавичках да-да-да
(раетиране ладоней)

Не замерзнем никогда!
(хлопки руками)

« 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 Поглаживать шею ладонями сверху
Всех утят с собою, вниз.**

**А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать
Словно к водопою. крылья носа.**

**У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины
Их поймать мечтает! к вискам.**

**Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и средний
Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.**

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

**Дождик бегаёт по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»
Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.
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!**

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

**Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,
Встали и потерли руки, И немного по бокам.
А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!
Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.**

**Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,
Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять. *Муз. рук-тель показывает ежика.***

Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загрибок. По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек
Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа. (вставка про ежика для сказки «Рукавичка»)

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки Слегка касаясь пальцами,
Над лесной опушкой, провести по лбу 6 раз

Задели ели Слегка касаясь пальцами,
Самую макушку, провести по щекам 6 раз

И долго елка Указательными пальцами
Ветками качала... массировать крылья носа
по кругу от себя

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут! Показывают правую ладошку.
На ладошке пруд? Пруд! Гладят левой ладонью правую.

Палец большой- Поочередно массируют
Это гусь молодой, каждый палец.
Указательный-поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.

Полетел гусь в рот, Машут кистями, двумя ладонями,
А оттуда в живот. прикасаются ко рту, потом к животу

Вот! Вытягивают ладошки вперед.

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить;
потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);
Указательным пальцем освободить слуховые отверстия от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. Растирание ушей ладонями.

« Кто пасется на лугу »

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.

На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.

Ко... Покачать плечами вперед-назад.

-Козы? Наклонить голову вперед

Нет, не козы! Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета

На лугу пасутся

Ко...Кони? Нет, не кони!

Далеко, далеко Опять повернуться на 180 и повторить те же движения

На лугу пасутся

Ко...Коровы? Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе

Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко, Постепенно присесть. На последний слог быстро встать

Будете здоровы! и поднять руки вверх.

« Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет, Сидя, поглаживать ноги сверху донизу

Следом за папой мама идет, Разминать ноги

За мамой следом детишки идут, Похлопывать ладошками

Вслед за ними малышки бредут Поколачивать кулачками

Юбочки с точками черненькими. Постукивать пальцами

На солнышко они похожи, Поднять руки вверх и скрестить кисти,

Встречают дружно новый день. широко раздвинув пальцы

А если будет жарко им, Поглаживать ноги ладонями и спрятать

То спрячутся все вместе в тень. Руки за спину.

« Черепаха »

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание

И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаша Рура! Дети поглаживают себя ладонями,
В озеро нырнула, выполняя круговые движения и
С вечера нырнула приговаривают.
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

« Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска. Потереть друг о друга средние пальцы рук
Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку, Прикрыть неплотно глаза и провести паль-
Псу, зайчонку, петуху. цами, не надавливая сильно на кожу, от
внутреннего края глаза к внешнему.

Рады, рады все гостинцам! Совершать круговые движения зрачками
Это видим мы по лицам. глаз вправо и влево

Все захлопали в ладошки, Хлопки в ладоши
Побежали в гости к кошке. Постучать подушечками пальцев друг о друга.

« Наши глазки »

Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);
- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;
- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасают-ся к глазам;
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, погла-живание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;
- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

« Пирогги »

Дети выполняют самомассаж тела

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-дружок, 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, Выполнять последовательное погла-
К празднику наш стол готов! живание рук, корпуса, ног**

« Вот какая борода »

Массаж 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
ярменной 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 боль-
ших 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

« Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки.

Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по плечам,

Пальчики и ноготочки, локоткам, кистям, затылку, вис-

Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам.

Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою коленочки, Растереть ладонями колени,

Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног.

Пяточки, ступни и пальчики...

Чисто-чисто моем мальчика!

Чисто-чисто моем девочку,

Нашу девочку-припевочку!

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу от середины
Сел на облака. к вискам.

Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по вискам
Белая мука.

Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями
Лепят колобки. больших пальцев быстро растереть
крылья носа.
Заплясали санки, Раздвинув указательный и средний
Лыжи и коньки. пальцы, массировать точки перед собой
и за ушными раковинами.

« Лиса »

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса, Крепко зажмурить и открыть глаза
Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица, Вытянуть вперед правую руку, на кото-
Ищет, где бы пожить. рой все пальцы, кроме указательного,
сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево
и следить за движением указательного
пальца глазами, не поворачивая головы.
Пошла лиска на базар, Поднять руку и опустить, прослеживая
Посмотрела на товар. взглядом.

Себе купила сайку, Описать рукой круг по часовой стрелке и
Лисяткам балалайку. против нее.

« Солнышко »

Гимнастика для глаз

Солнышко, солнышко, в небе свети! Потянуться руками вверх
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои, Похлопать в ладоши над головой
Нас покружи, оторви от земли. Покружиться, подняв руки вверх
Солнечный лучик быстро скакал, Вытянуть вперед правую руку, медленно
И на плечо он к ребятам упал. прикоснуться указательным пальцем к
правому плечу. Проследить глазами.
Весело лучик песенку пел, Повторить то же самое с левой рукой
Каждый себе на плечо посмотрел.
Солнечный лучик быстро скакал, Вытянуть руку вперед и коснуться паль-
И на маленький носик к ребятам попал. цем 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, Закрывать глаза и положить руки под щеку
Мы же на место сядем с тобой. Сесть на стульчики

«Дедушка Егор»

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,
Едет дедушка Егор. стараясь поднимать выше пятки.

Сам на лошадке, Ходьба на пятках, руки за спиной

Жена на коровке, Ходьба на носках, руки за головой

Дети на телятках, Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

Внуки на козлятках. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны

Гоп, гоп, гоп! Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.

Приехали! Присесть

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись «Фонарики»

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей Поднять руки вверх и посмотреть
Легкие пушинки. на них

Чуть затихла злая вьюга- Медленно опустить руки и проследить
Улеглись повсюду. дить за ними взглядом

Заблестали, словно жемчуг,- Развести поочередно руки в стороны
Все дивятся чуду. и проследить за ними взглядом

Заискрились, засверкали Выполнить руками движение «ножницы»
Белые подружки. ницы»

Заспешили на прогулку Шаг на месте
Дети и старушки.

« Бабочка »

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;

2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

« Наши ножки »

Массаж рефлекторных зон ног

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

« Самолет »

Гимнастика для глаз

**Пролетает самолет, Посмотреть вверх и провести пальцем
С ним собрался я в полет. за «пролетающим» самолетом**

**Правое крыло отвел, посмотрел. Отвести руки попеременно и проследить
Левое крыло отвел, поглядел. взглядом**

**Я мотор завожу Делать вращательные движения перед
И внимательно гляжу. грудью**

**Поднимаюсь ввысь, лечу, Встать на носочки и легко бежать по кругу
Возвращаться не хочу.**

« Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

**Вот и зайка к нам идет, Массаж носа (по китайской медицине),
Он нас лапкою зовет. укрепляющий иммунитет к заболева-
Бедный зайныка чихает, ниям верхних дыхательных путей:
Как поправиться – не знает. Потереть указательные пальцы и мас-
Лекарство для тебя найдем: сировать ими ноздри сверху вниз и
Мы носик лапкою потрем. снизу вверх 10 – 20 раз.**

**В руках у нас морковь. Дети держат в руке морковь, выполняя
Продолжаем тренировку. ею медленные движения вправо-влево,
вверх-вниз, по кругу и прослеживая за
ней взглядом.**

**Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.**

« Медведь »

Гимнастика для глаз

**Медведь по лесу бродит, Ходьба вперевалочку, слегка согнув-
От дуба к дубу ходит. шись, загребая чуть согнутыми руками**

**Находит в дуплах мед Изображать, как он достает и ест мед
И в рот себе кладет.**

**Облизывает лапу «Отмахиваться от пчел»
Сластена косолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.**

**А пчелы жалят мишку: Отвести руку вперед и поочередно
Не ешь наш мед, воришка! касаться носа, щек, прослеживая дви-
жение глазами, не поворачивая головы
Бредет лесной дорогой Ходьба вперевалочку
Медведь к себе в берлогу.**

**Ложится, засыпает Прилечь, руки под щеку
И пчелок вспоминает.**

« Заяц белый »

Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)
(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)

Заяц белый, заяц белый, Быстро моргают глазами.

Ты куда за лыком бегал?

Заяц белый отвечал: Наклонять и выпрямлять голову вперед,
«Я не бегал, я скакал». закрыв глаза

Заяц белый, заяц белый, Опять быстро сжимать и разжимать веки
Ну а где же ты обедал?

Заяц белый отвечал: Наклоны головы вправо-влево
«Я сегодня голодал». Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза

« Медведюшка »

Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

Покажи-ка нам, медведюшка, Ходьба на внешнем своде стопы

Как собирались красны девушки

За брусникой, за малиной

Да за ягодой калиной,

Как с корзинками шли по лесу, Ходьба с перекатом с пятки на носок

Набирали ягод доверху,

Отдохнуть они садились,

Ко пенечку прислонились.

Покажи-ка нам, медведюшка, Вставать на носки, делая вдох и разводя руки

Как зевали красны девушки, в стороны, и опускаться на всю стопу.

Как накрылись платочком Сесть на пол, руки-упор сзади

Да уснули под кусточком. Попеременно вытягивать и выпрямлять
носки ног

Как вскочили, потянулись, Встать, потянуться

Меж собой переглянулись, Повороты в стороны

Звонко песню запевали, Ходьба топающим шагом

Хороводы затевали.

« Часовой »

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе Загнуть руками уши вперед

И в холод, и в зной,

В зеленой фуражке

Стоит часовой.

На дальней границе Потянуть руками мочки ушей в стороны,

И ночью, и днем вверх, вниз, опустить.

Он зорко, он зорко

Следит за врагом.

И если лазутчик Указательным пальцем помассировать

Захочет пройти, слуховые отвороты.

Его остановит

Солдат на пути!

« Дождь »

Гимнастика для глаз

Приплыли тучи дождевые: Покачать поднятыми вверх руками,
Лей, дождь, лей! посмотреть на них.

Дождинки пляшут, как живые: Опустить плавно руки, перебирая пальцами, прослеживая движения взглядом.

И рожь, склоняясь к земле зеленой, Наклониться, делая мягкие, пружинящие
Пьет, пьет, пьет. движения руками, посмотреть вниз

А теплый дождь неугомонный Показать указательным пальцем движение
Льет, льет, льет. ние сверху вниз и проследить взглядом.

« По таинственной дороге »

Гимнастика для стоп

По таинственной дороге Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку
Шли таинственные ноги.
По большой дороге Ходьба на месте, не отрывая носки от пола
Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке Перекаты с носка на пятку, стоя на месте
Шагали наши ножки.
А маленькие ножки Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,
Бежали по дорожке. согнутых в коленях

На узенькой дорожке Ходьба со сведенными носками ног
Устали наши ножки.
Усталые ножки Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа
Шли по дорожке. туловище прямо и глядя вперед

На камушек мы сели, Сидя на стуле, поднимать и опускать носки
Сели, посидели. ног, не отрывая пяток от пола
Ножки отдыхают, Погладить мышцы ног и ступни
Мышцы расслабляют.

« Подарок маме »

Массаж пальцев

Маме подарок я сделать решила. Скользящие движения ладонью о ладонь
Коробку с катушками тихо открыла. Поочередно растирать пальцы левой руки,
Нитки и пальцы достала я с полки, как бы надевая на каждый палец
Вдела зеленую нитку в иголку. «Колечко» из сжатых пальцев правой руки
Мамин наперсток - на дочкином пальце.
Белую ткань я надела на пальцы.
Иголкой веду за стежочком стежочек. Поочередно растирать пальцы правой руки
Я вышиваю чудный цветочек:
Сначала – зеленые стебельки,
После – веселые лепестки,
В центре кружка – ярко-желтый кружок.
Я закрепляю последний стежок. Потереть ладони друг о друга
Я разминаю уставшие пальцы. Сжимать и разжимать пальцы
Я убираю старинные пальцы.
Нитку с иголкой в шкатулку кладу. Переплести пальцы обеих рук и сделать
В мамину комнату тихо иду. «качельку»
Встану на низкую табуретку Встают на ноги
И на комод постелю я салфетку. Протягивают руки вперед
В комнату мама войдет, удивится: Покачать головой, поставив руки на пояс
- Дочка, какая же ты мастерица.

« Колобок »

Упражнение для профилактики плоскостопия

Тише, тише, Колобок! Ходьба с высоким подниманием ног,
Вдруг услышит серый волк. согнутых в коленях.

Тихо ножками пойдём, Ходьба на носках, сохраняя хорошую
Незаметно прошмыгнем. осанку

Но румяный Колобок Приподниматься на носки и опускаться
Прыгнул прямо в огород, на всю стопу

Через грядки вдоль забора Перекаты с носка на пятку.
Скачет, словно от Федоры.

« Липы »

Гимнастика для глаз

(все движения рук проследить взглядом, не поворачивая головы)

Вот полянка, а вокруг Широким жестом развести руки в стороны
Липы выстроились в круг. Скругленные руки сцепить над головой
Липы кронами шумят, Руки вверх, покачать ими из стороны в
Ветры в их листве гудят. сторону

Вниз верхушки пригибают Наклониться вперед
И качают их, качают. Наклонившись, покачать туловищем из
стороны в сторону
После дождика и гроз Выпрямиться, руки поднять
Липы льют потоки слез. Плавно опустить руки, перебирая пальцами

Каждый листик по слезинке Руки вниз, встряхивать кистями
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап – Хлопать в ладоши, описывая руками круг
Капли, капли, капли – кап! сначала в одну, потом в другую сторону
До чего же листик слаб! «Уронить руки»
Он умоется дождем, Погладить сначала одну, потом другую руку
Будет крепнуть с каждым днем. Сжать кулаки

« Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали, Движения соответствуют тексту
Ладонками по спинке застучали. Выполнять в течение 40 - 50 секунд

Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.

Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.

« Плотник »

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок, Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза
Остро наточил рубанок, Поглаживать правую руку
Доски гладко отстругал, Разминать левую руку
Взял сверло, шурупы взял, Разминать правую руку
Доски ловко просверлил, Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти
Их шурупами свинтил, То же левой рукой
Поработал долотом, Поколачивание по левой руке
Сколотил все молотком. Поколачивание по правой руке
Получилась рама – Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя
Загляденье прямо! То же левой рукой
Прекрасный тот работник Погладить левую руку
Зовется просто: плотник. Погладить правую руку

« Мы устали »

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

- Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на ру-ки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.
- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тя-нуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.
- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

« Цветочек и бабочка »

Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз

**Набухай скорей бутон,
Распусти цветок – пион.**

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладошки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

**Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,
Посмотрим глазками, как она летает.**

(Дети сидят, двигаются только глаза)

- Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз.**(Повторить 4 раза). **Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.**
(Закрывают глаза на 30 секунд)

« Паровоз »

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Похлопывание по спине ладонями

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Поворот на 180, поколачивание ку-
Стоять на месте не хочу! лачками

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, постукивание паль-
Колесами стучу, стучу, цами

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание ладо-
Садись скорее, прокачу! нями

Чу, чу, чу! Легкое поглаживание пальцами

« Лес зеленый »

**Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает
головную боль, снимает усталость глаз)**

Теплый ветер гладит лица, Двумя ладонями провести, не слишком
Лес шумит густой листвой. надавливая, от бровей до подбородка и
обратно 4 раза

Дуб нам хочет поклониться, От точки между бровями большим пальцем
Клен кивает головой. левой руки массировать лоб, проводя пальцем
до середины лба у основания волос – 4 раза

А кудрявая березка Массаж висковых впадин большими пальцами
Провожает всех ребят. правой и левой рук, совершая вращательные
движения – 8 раз

До свидания, лес зеленый, Поглаживание лица ладонями сверху вниз -
Мы уходим в детский сад! 4 раза.

« Жук »

Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед)

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя
тексту.

К журавлю жук подлетел, жажужжал и запел «Ж-ж-ж...»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, жажужжал и закружился. « Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги,
тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел и на потолок присел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,

Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»

« Ладочки »

Самомассаж

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлопки в ладоши

Хлоп, другая!

Правой, правую 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,
Вот какая красота! спине, ногам.

« Наши ножки »

Самомассаж стоп

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;
- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;
- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу.
- Повторяют все с правой ноги.

« Дождик »

Гимнастика для глаз

Капля первая упала – кап! Сверху пальцем показывают траекторию
И вторая прибежала – кап! движения капель и прослеживают ее взглядом

Мы на небо посмотрели, Смотрят вверх
Капельки кап-кап запели, Подняв руки вверх, быстро перебирают
пальцами
Намочились лица, Вытирают лицо руками
Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите – Показывают руками вниз и смотрят на обувь
Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем Движения плечами
И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,
Под кусточком посидим. Приседают

« Прогулка »

Упражнение для профилактики плоскостопия

**Дружно за руки возьмемся, Ходьба с перекатом с пятки на носок
В лес зеленый мы пойдём,
По полянке мы пройдемся,
Песню весело споем.**

**Нагибайся, погляди-ка, Ходьба боком по толстому шнуру
Что краснеет по кустом?
Ты не прячься, земляника,
Все равно тебя найдем!**

**Комары звенят над нами, Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуру
Комары кусают в лоб.**

**Мы воюем с комарами, Одновременно с перекатами выполнять хлопки в
Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп! ладоши перед собой, над головой, справа, слева,
внизу.**

Самомассаж колючим шариком Су — Джок.

“Су-Джок” – последнее достижение Восточной медицины. Представляет собой массажный шарик в комплекте с двумя металлическими кольцами. Эффективен, безопасен и прост в применении.

На кисти руки существует множество энергетических точек. Каждая точка имеет свое название и назначение. Если воздействовать на определенные точки, то можно достигнуть оздоровительный эффект. Щадящий и эффективный метод – воздействие на точки кисти ребенка с помощью шарика и металлических колец. Он оказывает благотворное влияние на весь организм. Этот метод вызывает раздражение рецепторов расположенных на ладошках детей и вызывает приятные ощущения. Использование массажёра способствует активизации деятельности у заторможенных детей и наоборот, успокаивает гиперактивных.

Массажёр “Су-Джок” – это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг. А так же способствует развитию и повышению иммунитета, мелкой моторики, и подготовке детей к письму. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также развитие речевой функции. Массаж кисти и пальцев обеих рук способствует развитию мышления, памяти, внимания, произвольному переключению движений, улучшает координацию, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение, нормализует эмоциональное состояние детей. Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор,

воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на сократительные способности и работоспособность мышц руки, а также на эластичность суставов и связок.

Поэтому предлагаю вашему вниманию подборку пальчиковых игр с помощью которых вы с ребёнком можете самостоятельно, в игровой форме заниматься самомассажем и выполнять простые движения, без вреда здоровью.

Упражнения с колючими шариками:

«Мудрый ёжик»

(Выполняем движения с ёжиком в соответствии с текстом)

Наш волшебный мудрый ёжик - (прокатываем по левой руке)
Не нашёл в лесу дорожек. - (прокатываем по правой руке)
Ёжик колет нам ладошки, - (катаем между ладоней вертикально)
Поиграем с ним немножко.
Если будем с ним играть - (катаем между ладоней горизонтально)
Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики, - (катаем между ладоней по кругу,
Умными — девочки, мальчики правая рука вверху)
Ёжик нам ладошки колет, - (катаем между ладоней по кругу)
Руки нам готовит к школе левая рука вверху)
Уходи, колючий ёж, - (убирают ёжика на край стола)
В тёмный лес, где ты живёшь! (грозят указательным пальцем).

«Засолка капусты»

Мы капусту рубим, рубим.
(катать шарик по ладошкам горизонтально).
Мы морковку трём, трём.
(катать шарик по ладошкам вертикально).
Мы капусту солим, солим.
(сделать щепотку, сжимать шарик кончиками пальцев).
А потом её пожмём.
(с силой сжимать шарик в кулачках).

«Ёжик»

(упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой).
Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
На клубочек ты похож. (катать шарик между ладонями)
На спине иголки (массажные движения большого пальца)
Очень-очень колкие. (массажные движения указательного пальца)
Хоть и ростом ёжик мал, (массажные движения среднего пальца)
Нам колючки показал, (массажные движения безымянного пальца)
А колючки тоже (массажные движения мизинца)
На ежа похожи. (катать шарик между ладонями).

Упражнения с пружинками:

«Покатаем пружинки»

(выполняем движения в соответствии с текстом)

Раз, два, три, четыре, пять! - (сгибать – разгибать пальчики)

Пружинки будем мы катать!

Вот нашли большой мы пальчик - (одеваем пружинку на большой)

Он попрыгает как зайчик! палец левой руки)

Вверх-вниз, вверх-вниз - (катать пружинку вверх - вниз)

Ты, пружиночка, катись! кончиками пальцев правой руки)

Указательный поймаем - (одеваем пружинку на указательный)

И пружинку покатаем. палец левой руки)

Вверх-вниз, вверх-вниз - (катать пружинку вверх – вниз)

Ты, пружиночка, катись!

Где ты, наш середнячок, - (одеваем на средний палец левой руки)

Ты ложись-ка на бочок!

Вверх-вниз, вверх-вниз - (катать пружинку вверх – вниз)

Ты, пружиночка, катись!

Кольца любит безымянный. - (надеваем на безымянный палец)

Покажись-ка, наш желанный! левой руки)

Вверх-вниз, вверх-вниз - (катать пружинку вверх - вниз)

Ты, пружиночка, катись!

Вот наш пальчик маленький - (надеваем на мизинец)

Самый он удаленький!

Вверх-вниз, вверх-вниз - (катаем пружинку вверх- вниз)

Ты, пружиночка, катись!

(аналогично на второй руке)

Мы пружиночки снимаем

Свои пальчики считаем. - (сгибать – разгибать пальчики)

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

Пальчики свои встряхни

И немного отдохни!

«За грибами»

Раз, два, три, четыре, пять (сжимать – разжимать кулачки)

Мы идём грибы искать!

Этот пальчик в лес пошёл, (прокатывать пружинку по мизинчику)

Этот пальчик гриб нашёл, (по безымянному пальцу)

Этот пальчик чистить стал, (по среднему)

Этот пальчик жарить стал, (по указательному)

Этот пальчик всё съел. (по большому)

Оттого и потолстел. (согнуть – разогнуть большой палец)

«Имена»

- На правой руке:

Этот малыш-Илюша, (прокатывать пружинку по большому пальцу)

Этот малыш-Ванюша, (по указательному)

Этот малыш-Алёша, (по среднему)

Этот малыш-Антоша, (по безымянному)

А меньшего малыша зовут (по мизинцу).

Мишуткою друзья

(На левой руке)

Эта малышка-Танюша, (прокатывать пружинку по большому пальцу)

Эта малышка-Ксюша, (по указательному)

Эта малышка-Маша, (по среднему)

Эта малышка-Даша, (по безымянному)

А меньшую зовут Наташа. (по мизинцу).

«Моя семья»

Этот пальчик - дедушка, (прокатывать пружинку по большому пальцу)

Этот пальчик - бабушка, (по указательному)

Этот пальчик - папочка, (по среднему)

Этот пальчик - мамочка, (по безымянному)

Этот пальчик - я, (по мизинцу).

Вот и вся моя семья! (ритмично сжимать - разжимать пальчики).