

ДЕТСКИЙ САМОМАССАЖ

Рекомендации для воспитателя



www.troyrebenok.ru

САМОМАССАЖ

 - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку.

Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний.

Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.



МАССАЖ СТОП

- сжимание и разжимание пальцев ног
- ходьба по массажным коврикам
- ходьба по ребристым дорожкам
- ходьба на носках, на пятках

Цель: осуществлять профилактику плоскостопия, укреплять свод стопы, улучшать кровообращение, развивать мелкую моторику пальцев.



Самомассаж «Козленок»

Сначала подпрыгивают на месте, затем переступают не отрывая носков от пола на месте, затем садятся на пол и поглаживают ноги ладонями от стопы вверх, и выполняют растирание из положения стоя, после поочерёдно вытягивают вперёд то одну, то другую ногу и вращают ступнями в стороны. В конце выполняют подскоки на месте.

*Козлик быстро поскакал
И нечаянно упал
Подвернул козленок ножку
Сел и плачет на дорожке
Я скажу вам - всем известно
Без игры не интересно
Надо козлику играть
И с козлятами скакать*

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ И ЛАДОНЕЙ

- вытягивание каждого пальца с легким надавливанием
- легкое растирание каждого пальца без скручивания (как бы надевая колечко)
- различная пальчиковая гимнастика
- растирание ладоней
- хлопки в ладоши

Цель: научить детей самостоятельно согревать руки в холодное время года, снимать напряжение рук и пальцев, способствовать улучшению кровообращения, развивать мелкую моторику.



Самомассаж «Добываем огонь»

Понадобится отшлифованная деревянная палочка, энергично крутим палочку между ладонями, чтобы стало горячо.

*Взяли палочку в ладонь
Будем добывать огонь,
Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.*

Самомассаж «Мы погреем наши ручки»

Просто растирают ладони, чтобы стало горячо, далее начинают растирать ладони с мизинцев, постепенно включая все пальцы, затем растирают ладони, чтоб было горячо, затем разводят ладони, стараясь почувствовать между ними «теплый шар»

*Ой-ё-ёй, ой-ё-ёй!
Как же холодно зимой,
Чтобы нам не заболеть
Надо ручки растереть*

МАССАЖ ГОЛОВЫ

- поглаживание головы руками сверху вниз

Цель: научить детей снимать напряжение, восстанавливать внимание, способствовать улучшению кровообращения



Самомассаж «Ежик»

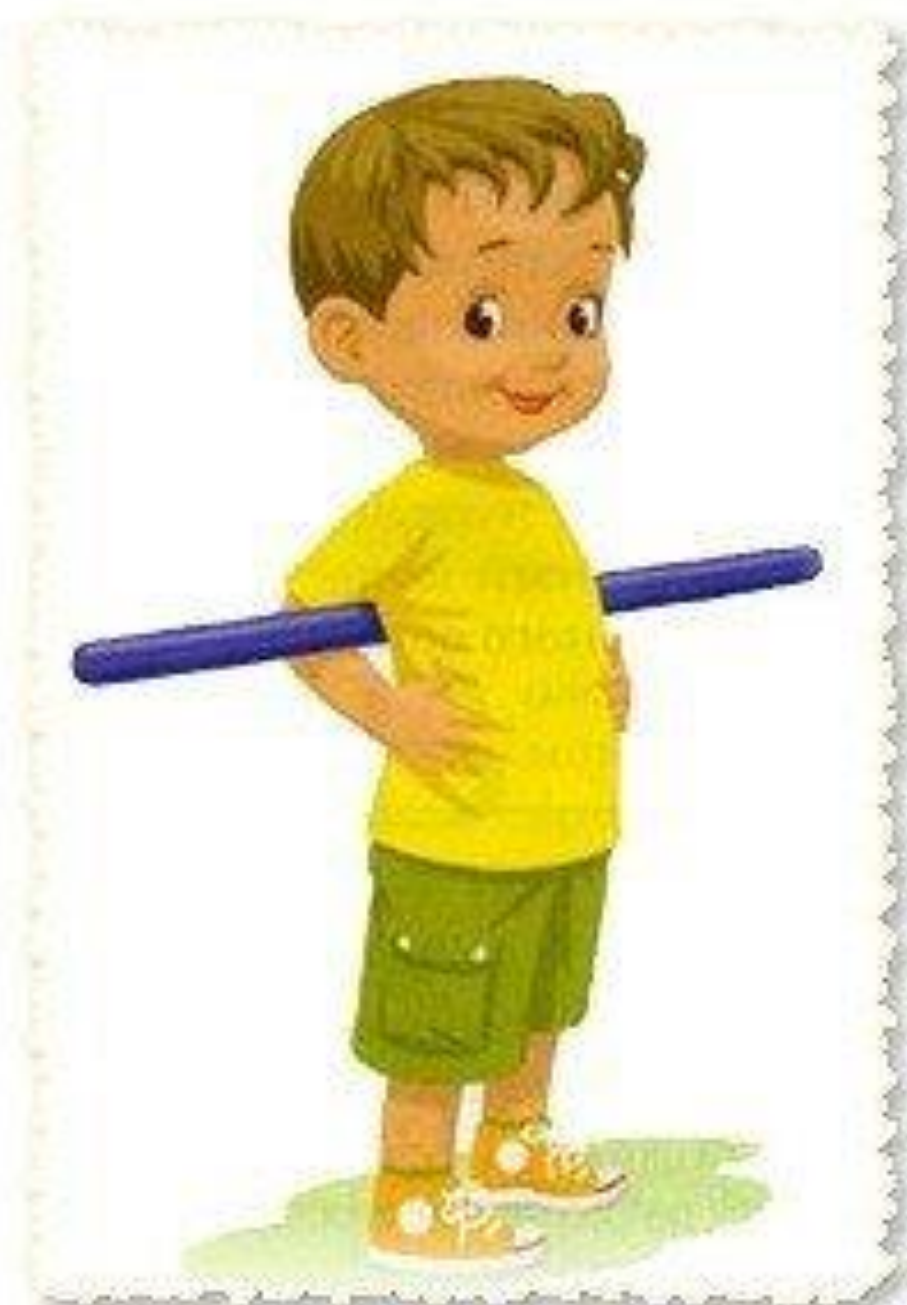
Выполняем поглаживающие движения двумя руками ото лба к затылку, затем перебираем пальцами по бокам от основания черепа к макушке; легко надавливая на кожу пальцами правой и левой руки поглаживаем виски, перемещаясь сначала ко лбу, потом к затылку, после чего средними пальцами делаем точечный массаж у основания черепа

*На пенёк уселся Ёжик
У ежа не видно ножек
И совсем не разберешь
Это щетка или ёж*

МАССАЖ СПИНЫ

- при помощи гимнастической палки
- используя дружескую помощь

Цель: расслаблять мышцы спины, улучшать кровообращение, оказывать помощь друзьям



Самомассаж «Веселый дождик»

Дети встают в круг друг за другом, так, чтобы было удобно выполнять манипуляции на спине впереди стоящего. Сначала похлопывают ладонками, потом постукивают пальцами, поколачивают кулачками, в конце поглаживают

Дождик вышел на прогулку

Кап, кап, кап,

Побежал по переулку

Кап, кап, кап,

Дети дома посидите

Кап, кап, кап,

И гулять не выходите

Кап, кап, кап

Вот, когда уйду, тога

Выходите все сюда.

САМОМАССАЖ ЛИЦА

Цель - предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица.

Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора. Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.



Самомассаж лица «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 ладошки друг о друга.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

