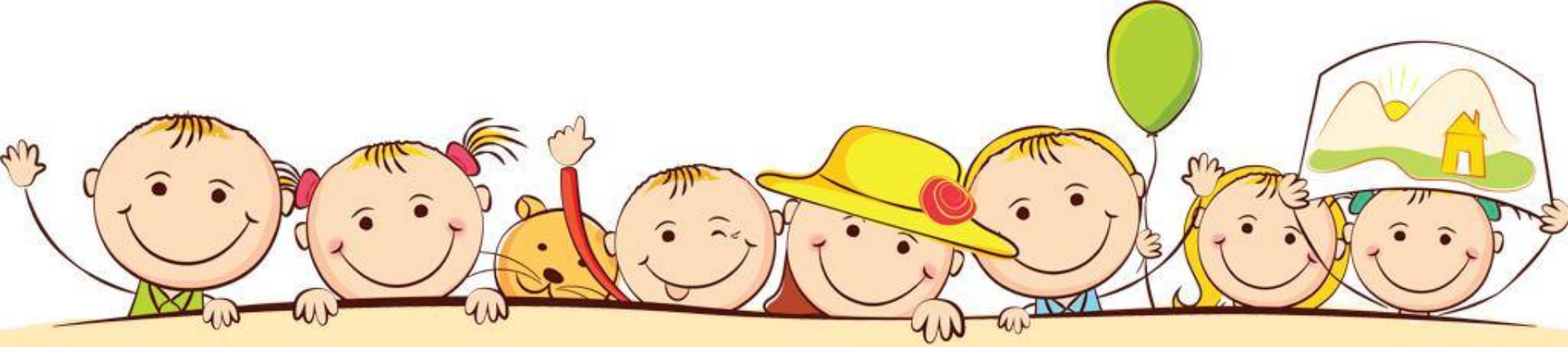
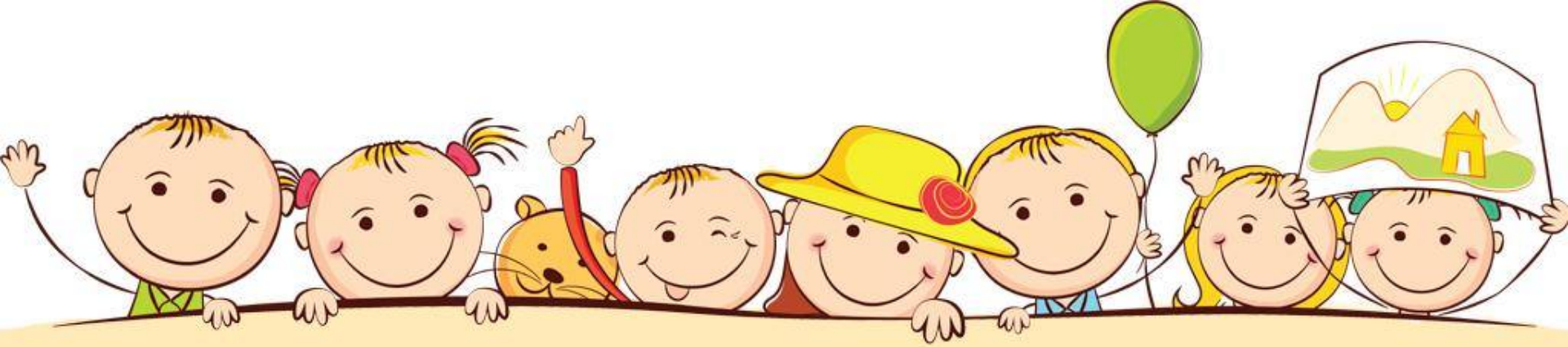


Самомассаж

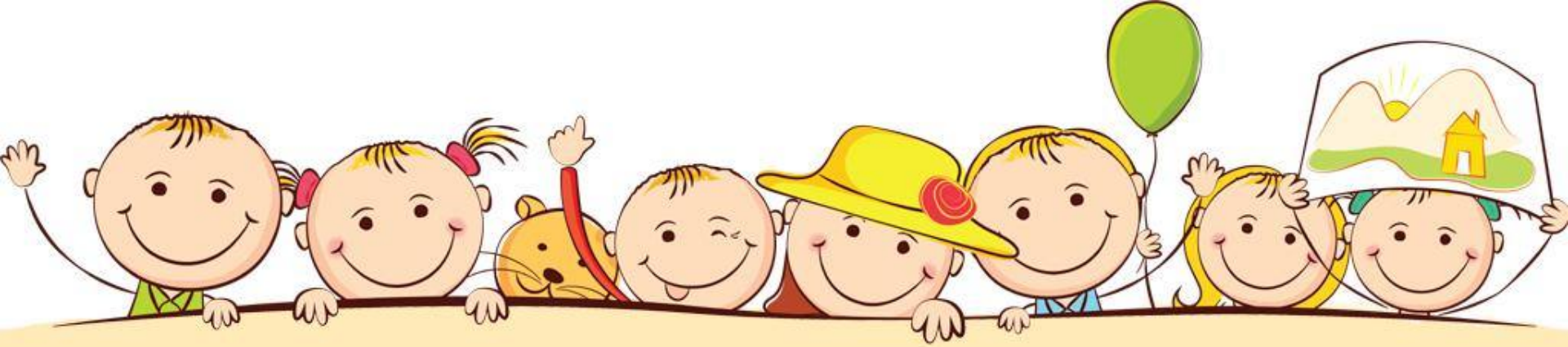
как одна из форм оздоровления детей



Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, 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.

Массаж лица «Пчела»

Ла-ла-ла
На цветке сидит пчела
(провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам - 7 раз)
Ул-ул-ул
Ветерок подул.
(провести пальцами по щекам сверху вниз - 7 раз)
Ала-ала-ала
Пчелка крыльями махала.
(кулачками энергично провести по крыльям носа - 7 раз)
Ила-ила-ила
Пчелка меда носила
(растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком)



Массаж ступни и пальцев ног

Пальчики на ножках
(дети массируют, вращают пальцы ног)
Как на ладошках.
Я их смело покручу
И шагать научу.
Разведу вперед - назад
(один палец тянуть рукой на себя,
другой - от себя)
И сожму руками.
Здравствуйте, пальчики!
(сжимание ладонями пальцев ног)
Гномики лесные!
Здравствуйте, пальчики,
Игрушки заводные!

Самомассаж Су-Джок шарами

Дети знакомы с ним под названием «Ежик» - симпатичный шарик с острыми шипами. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ»

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении.

ЭТОТ ШАРИК НЕ ПРОСТОЙ
ВЕСЬ КОЛЮЧИЙ ВОТ ТАКОЙ.
МЕЖ ЛАДОШКАМИ КЛАДЕМ
ИМ ЛАДОШКИ РАЗОТРЕМ.
ВВЕРХ И ВНИЗ ЕГО КАТАЕМ
СВОИ РУЧКИ РАЗВИВАЕМ!
МОЖНО ШАР КАТАТЬ ПО КРУГУ,
ПЕРЕКИДЫВАТЬ ДРУГ ДРУГУ.
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ –
НАМ ПОРА И ОТДЫХАТЬ!

Движения соответствуют тексту.

www.logolife.ru

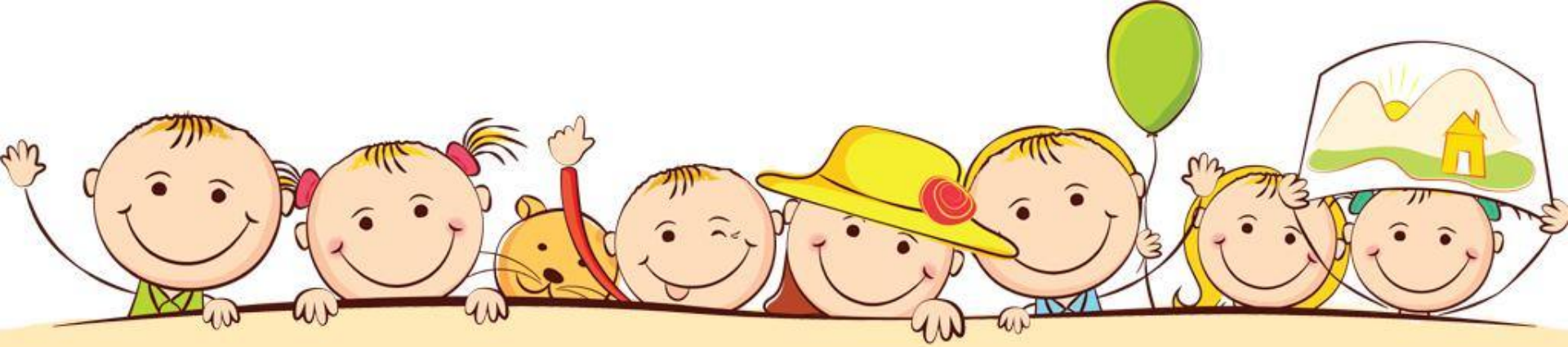
МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

«ИСПЕЧЁМ МЫ КАРАВАЙ»

ЦЕЛЬ: РАЗВИВАТЬ РУЧНУЮ УМЕЛОСТЬ И МЕЛКУЮ МОТОРИКУ.

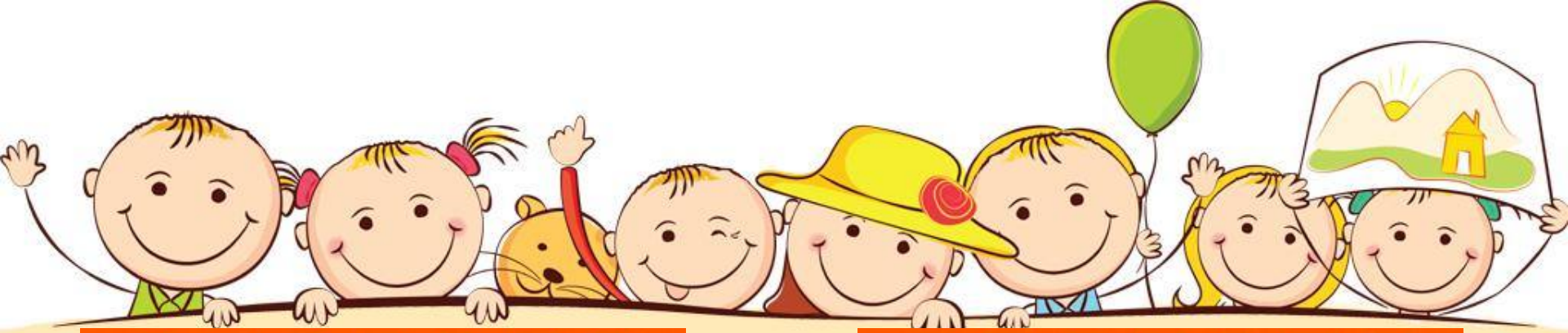
МЕСИМ, МЕСИМ ТЕСТО (СЖИМАЕМ МАССАЖНЫЙ МЯЧ В ПРАВОЙ РУКЕ)
ЕСТЬ В ПЕЧИ МЕСТО (ПЕРЕКЛАДЫВАЕМ В ЛЕВУЮ РУКУ И СЖИМАЕМ)
ИСПЕЧЕМ МЫ КАРАВАЙ (НЕСКОЛЬКО РАЗ ЭНЕРГИЧНО СЖИМАЕМ МЯЧ ОБЕИМИ РУКАМИ)
ПЕРЕКЛАДЫВАЙ, ВАЛЯЙ. (КАТАЕМ МЯЧ ЛАДОШКАМИ)

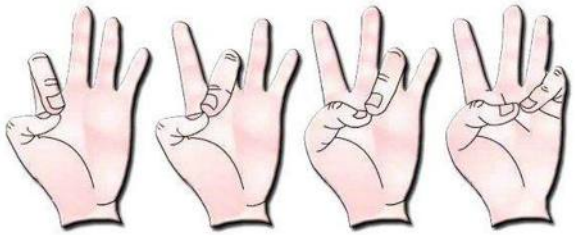
www.logolife.ru



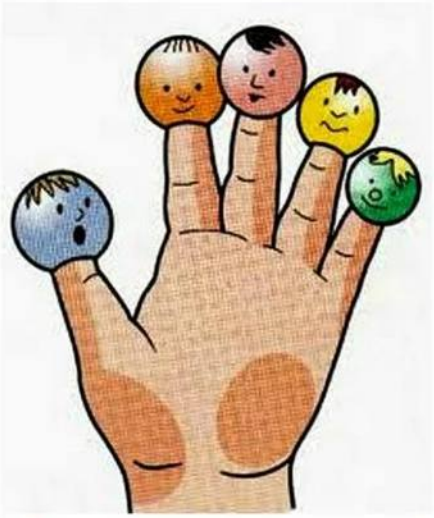
Массаж «Пять маленьких лекарей»

Это самомассаж пальчиков. На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца.

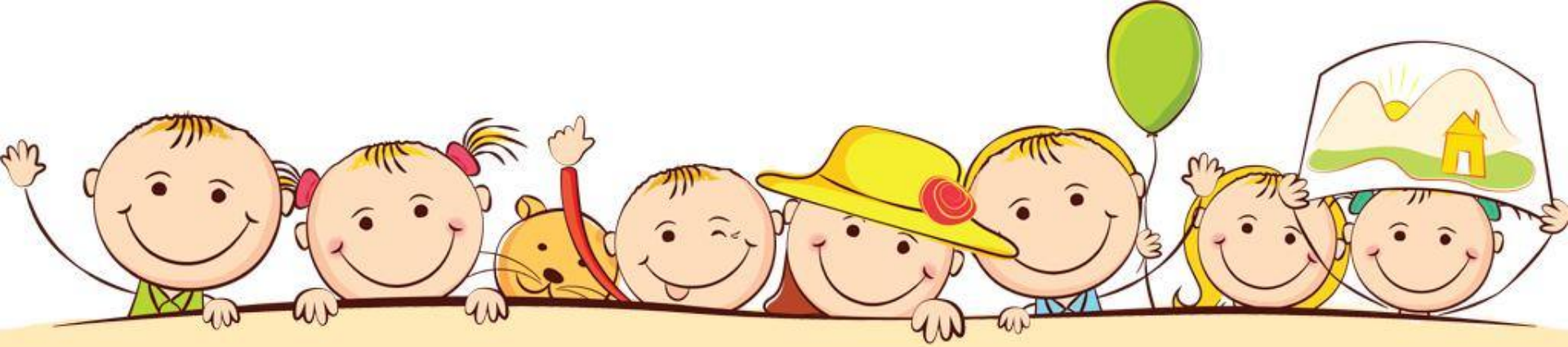




Раз, два, три, четыре, пять!
Вышли пальчики гулять!
Этот пальчик - гриб нашел,
этот пальчик - чистит стол,
этот резал,
этот ел,
ну а этот лишь глядел!



Ивану-большому — дрова рубить,
Ваське-указке — воду носить,
Мишке-среднему — печку топить,
Гришке-сиротке — кашу варить,
А крошке Тимошке — песенки петь,
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать.



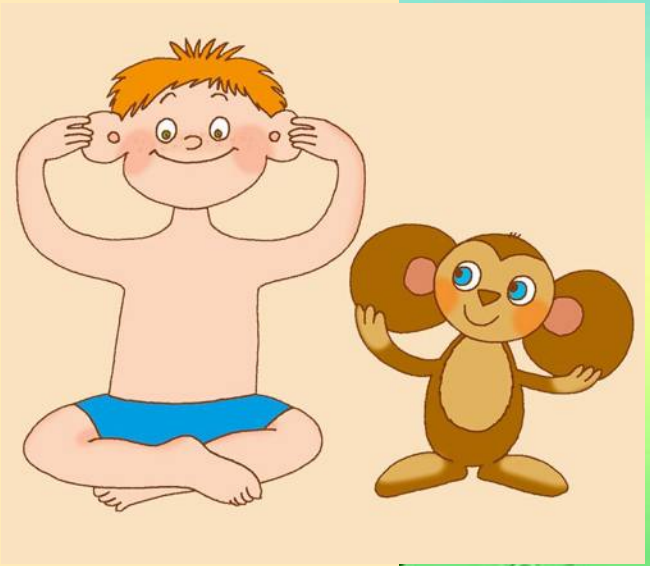
Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками»

Самомассаж ушных раковин для детей групп раннего возраста и младших групп. Комплекс состоит из 4 простых упражнений:

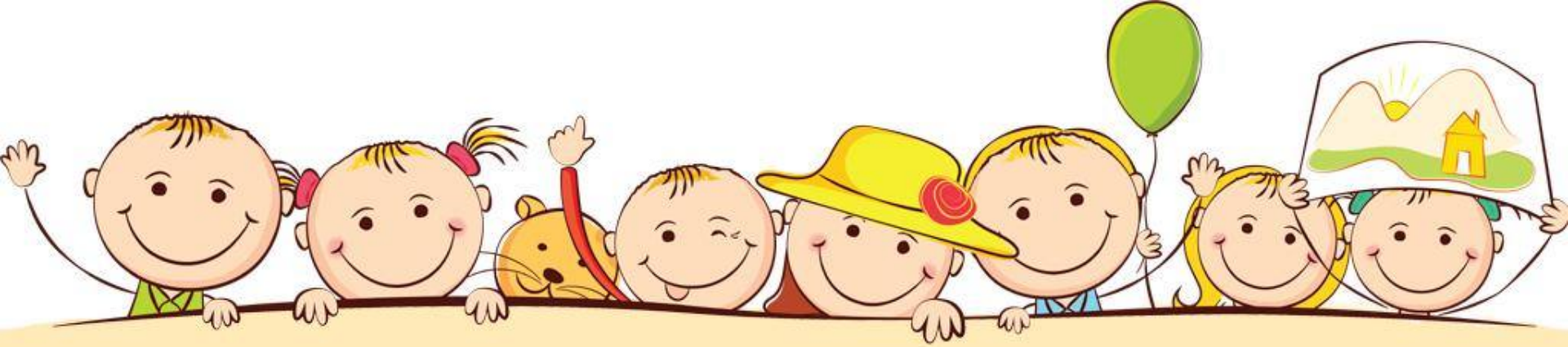
1. «Загибаем ушки»: Загнуть вперед ушные раковины, прижать их к голове. Отпустить, ощущая хлопок (4-6 раз).
2. «Потянем ушки»: Потянуть мочки ушей вниз (4-6 раз).
3. «Подавим ушки»: Массаж козелка: подавить козелок, отпустить (до 10 раз)
4. «По дорожке»: Поставить пальчик на «дорожку» по краю ушек, водить вверх – вниз (4-6 раз). Сначала дети выполняют его с помощью взрослых, а потом - самостоятельно. К 3 годам дети выполняют упражнения достаточно уверенно и качественно. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья, потягивание ушной мочки полезно при закаливании горла и полости рта (на ней расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта).

«Поиграем с ушками»

(Точечный массаж по методике Л. В.Гаврючиной).



Подходи ко мне дружок
Становись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди и скорее покажи
Ловко с ними мы играем
Вот так хлопаем ушами
А сейчас все тянем вниз
Ушко ты не оторвись.
А потом, а потом, закрутили узелком
Ушко кажется, замёрзло.
Отогреть его так можно
Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра.



Точечный массаж

На лице любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма (А.А.Уманская). Локальное воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем. Точечный массаж введен со средней группы. Он включает в себя пять основных зон: на лбу (середина лба), у внутренних концов бровей (параллельно), у крыльев носа (параллельно), у уголков рта (параллельно) и между большим и указательным пальцами (сначала на одной руке, затем на другой). Эти точки доступны детям с 4-5 –летнего возраста.

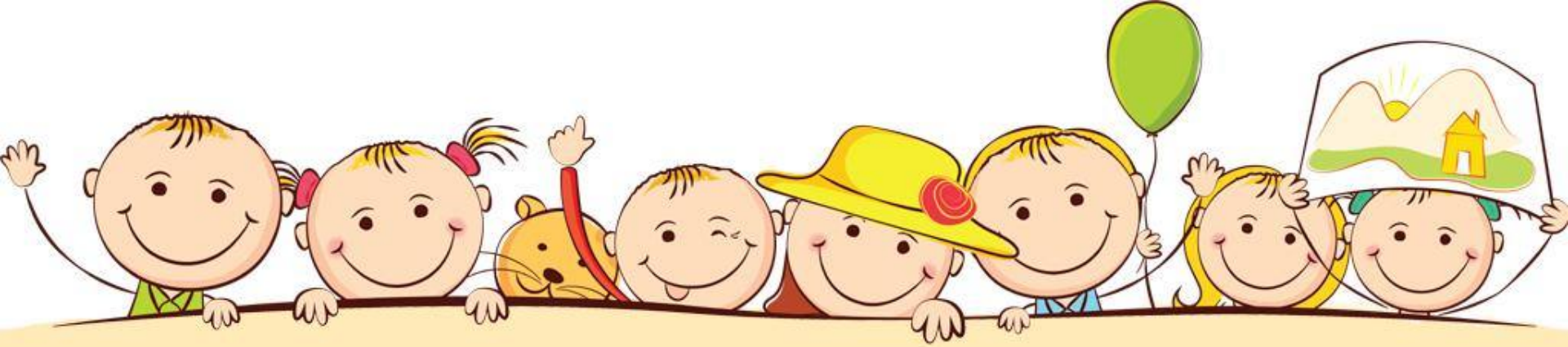
Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.

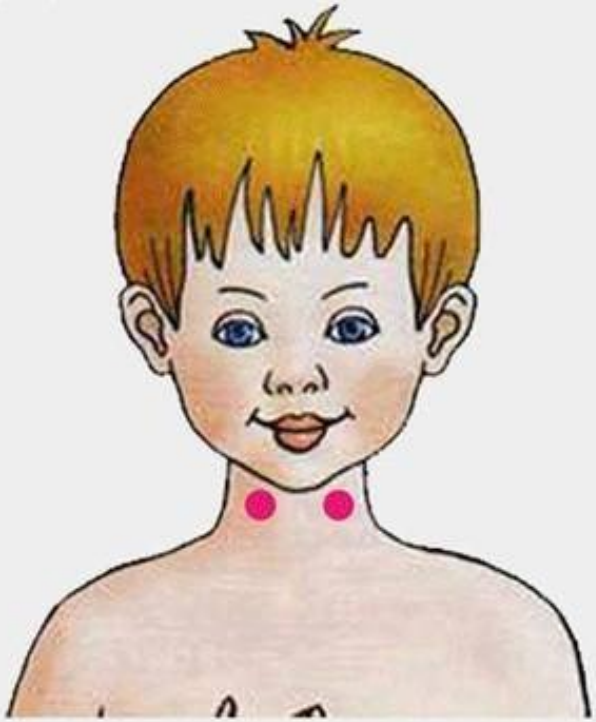
ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кроветворения

ТОЧКА 2.

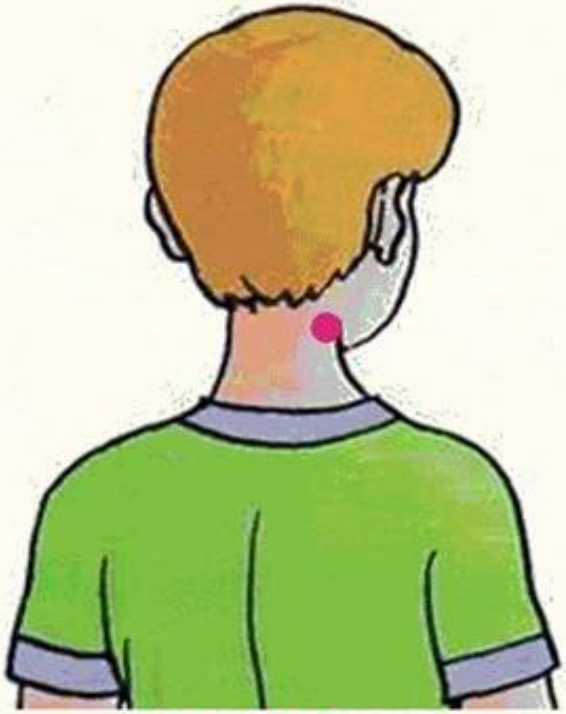
Массаж этой точки регулирует имунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям





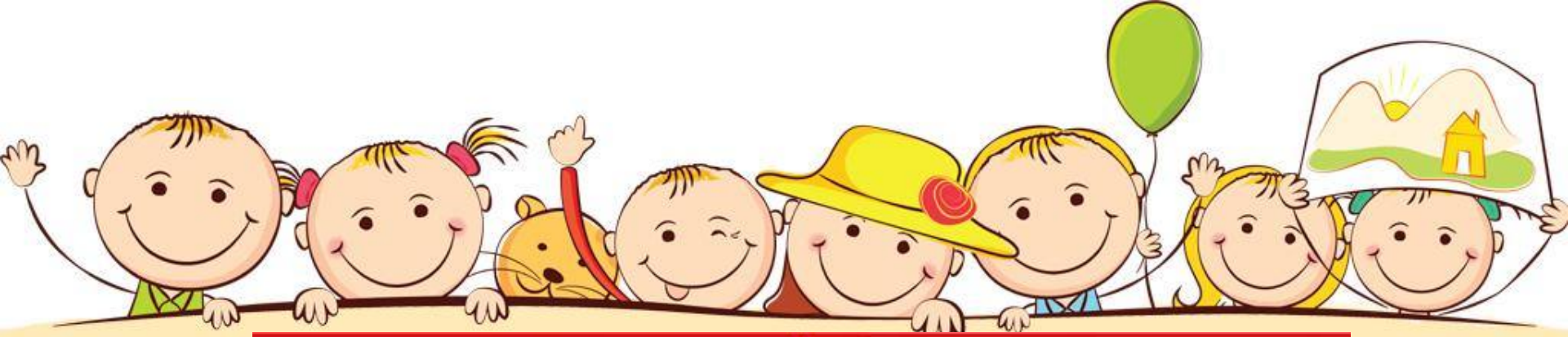
ТОЧКА 3.

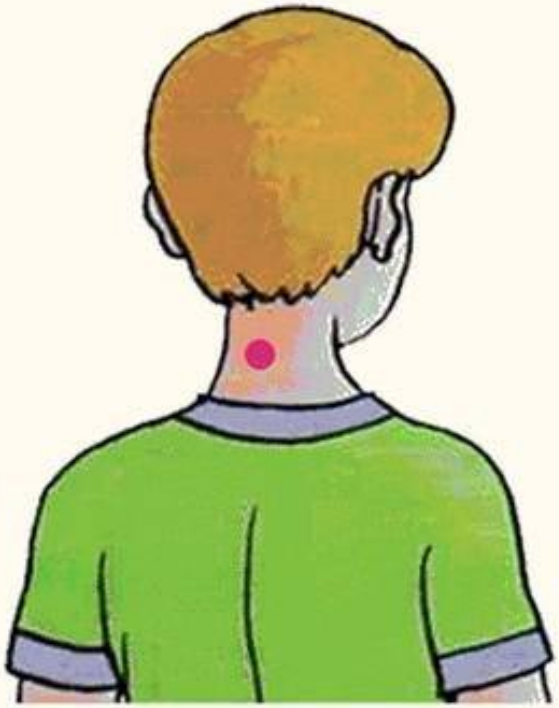
Эта точка контролирует химический состав крои и слизистую оболочку гортани



ТОЧКА 4.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



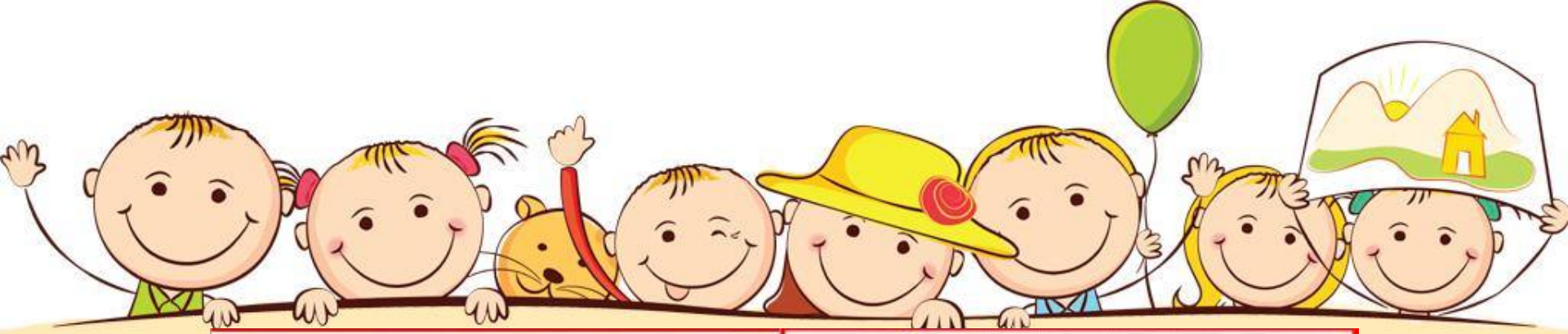


ТОЧКА 5.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда

ТОЧКА 6.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболоче носа и гайморовой полости.

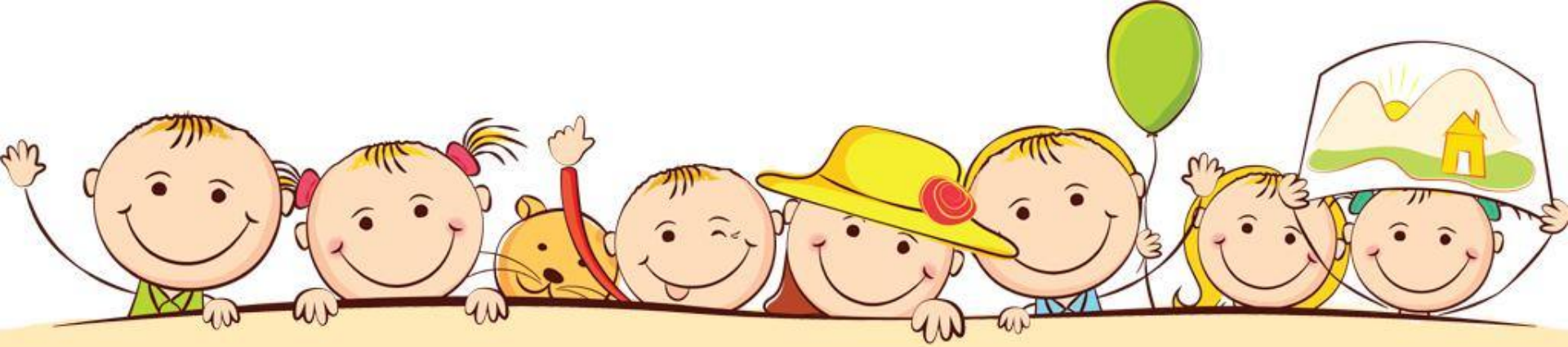


ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного сблока и лобных отделов мозга

ТОЧКА 8.

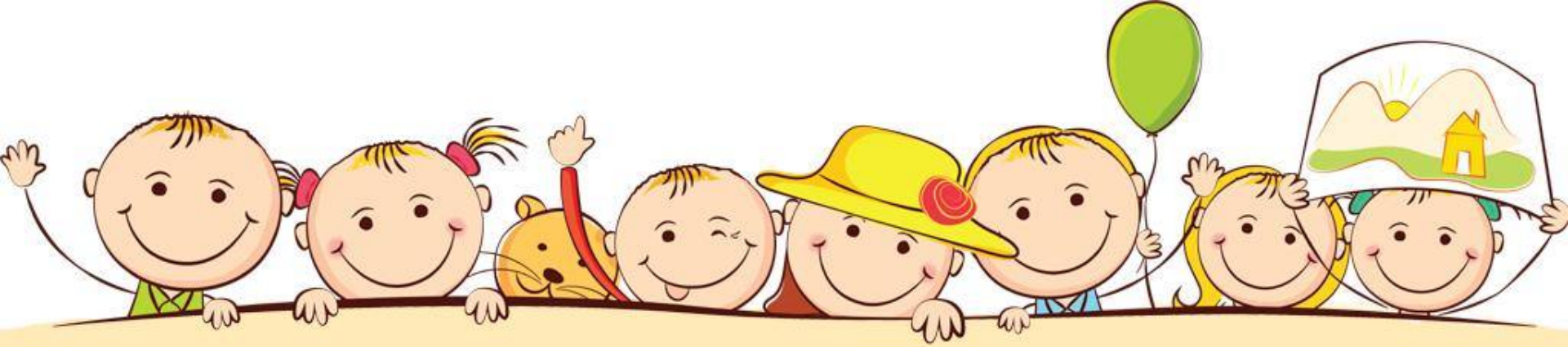
Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат



Девятая точка

Находится на кистях рук.

Место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка.



С профилактической целью возможно проведение самомассажа ежедневно или 1-2 раза в неделю. Длительность каждого занятия составляет

от 15 до 20 минут.