***Игровой самомассаж***

        Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и итенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

        Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

       В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот воз-растной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

       В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять  нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

        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.

         Я хотела представить картотеку  «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения   из опыта работы М.Ю.Картушиной.

        «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 перифирии к центру.

|  |
| --- |
| **« Утка и кот »****Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний****А уточки, а уточки****Все топают по улочке.****Идут себе вразвалочку****И крякают считалочку.****Утка крякает, 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 массироватьточки  около уха. |

       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.

|  |
| --- |
| **«Дождик»****Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)****Дождик бегает 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 бегает 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 загривок.                                                    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 отвороты 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 впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.**На лугу пасутся**Загнуть большой палец на правой руке и рисовать че-                                                           тырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоноч-                                                           ника впередистоящего.**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!****Черепаха Рура!**Дети поглаживают себя ладонями, **В озеро нырнула,**выполняя круговыедвижения 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. |

|  |
| --- |
| **« Пироги »****Дети выполняют самомассаж тела****За стеклянными дверями**Выполнять хлопки правой ладоньюпо 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 дояремной ямки.**Ду – ду – ду – расчеши бороду.**Большими пальцами мягко провести пошее 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 плоскостьюи, 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 |

|  |
| --- |
| **« 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 растеретькрылья носа.**Заплясали санки,**Раздвинув указательный и средний **Лыжи и коньки.**пальцы, массировать точки перед собой                                                                                       и за ушными раковинами. |

|  |
| --- |
| **« 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!** |

|  |
| --- |
| **« 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 пяльцы 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 пяльцы.****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 пяльцы.****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 пойдем,**Ходьба на носках, сохраняя хорошую**Незаметно прошмыгнем.**       осанку**Но румяный Колобок**Приподниматься на носки иопускаться   **Прыгнул прямо в огород,**на всю стопу**Через грядки вдоль забора**Перекаты с носка на пятку.**Скачет, словно от Федоры.** |

|  |
| --- |
| **« 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.****« Петух »****Дети выполняют упражнения для мышц шеи****Ах, красавец-петушок!**Клевательные движения головой в горизон-**На макушке – гребешок,**тальной плоскости вправо – влево.**А под клювом-то бородка.**Клевательные движения головой вперед-на-                                                                 зад, подбородок движется параллельно полу**Очень гордая походка:**Идти по кругу, делая махи руками и поднимая**Лапы кверху поднимает,**                               голову – вдох, а опуская - выдох**Важно головой кивает.****Раньше всех петух встает,**Наклоны головы вправо-влево**Громко на заре поет:****- Кукареку! Хватит спать!**Помахать руками, как крыльями, поднимая**Всем давно пора вставать!**опуская голову |

|  |
| --- |
| **« Прогулка »****Упражнение для профилактики плоскостопия****Дружно за руки возьмемся,** Ходьба с перекатом с пятки на носок**В лес зеленый мы пойдем,****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 шнуре**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. |