***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 массировать  точки  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 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  яремной 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 |

|  |
| --- |
| **« 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. |

|  |
| --- |
| **« 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. |