

Рекомендации для родителей по физическому развитию.

Игровой самомассаж

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 игрового самомассажа из собственного опыта, опробированные с детьми моего дошкольного учреждения. Некоторые упражнения взяты 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.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.

« 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

Всех утят с собою,

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

Словно к водопою.

У кота хитрющий вид, **Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.**

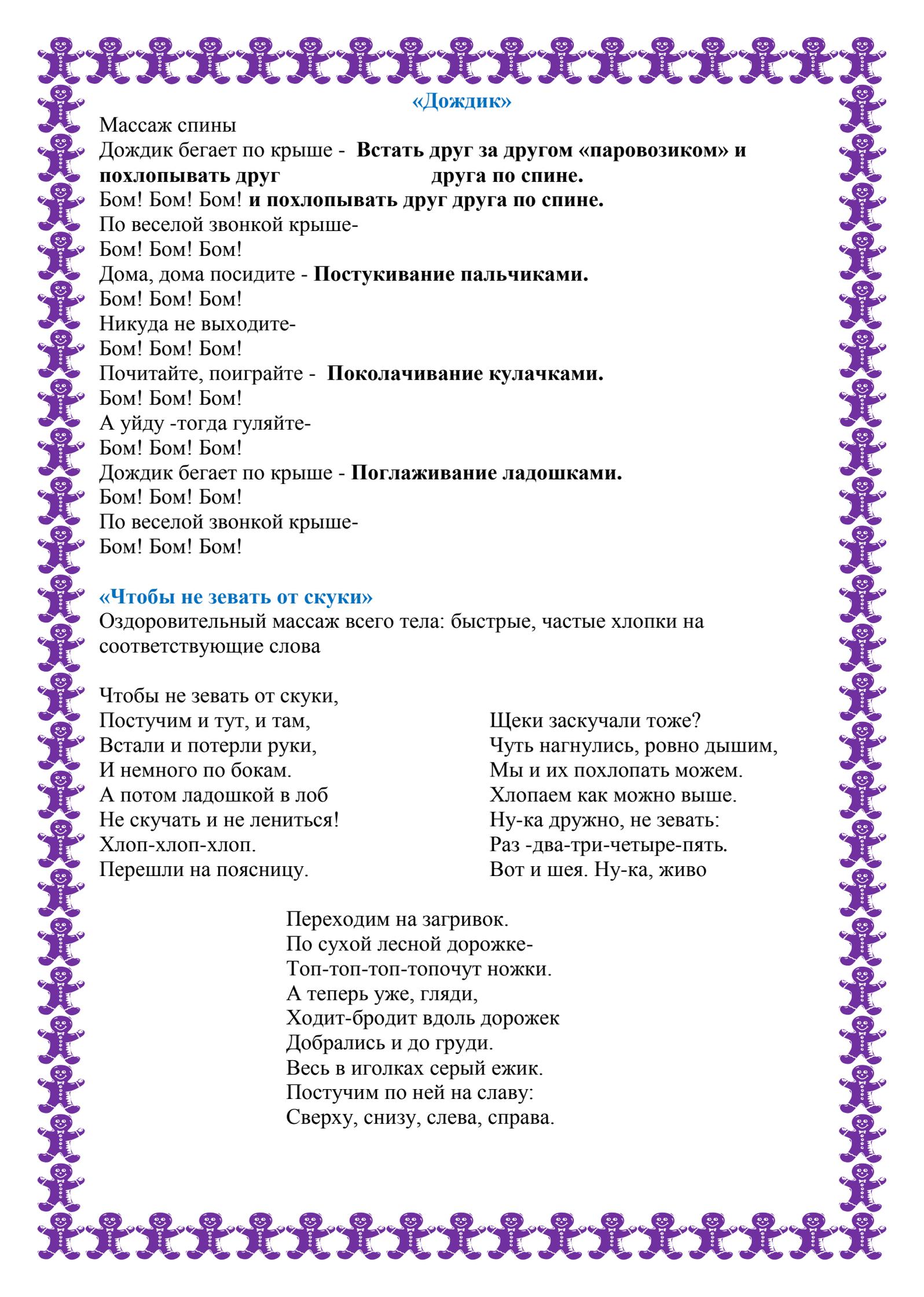
Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят- **Раздвинуть указательный и средний пальцы,**

сделать

Не умеешь плавать!

«вилочку» и массировать точки около уха.



«Дождик»

Массаж спины

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

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 соответствующие слова

Чтобы не зевать от скуки,

Постучим и тут, и там,

Встали и потеряли 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.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

А теперь уже, гляди,

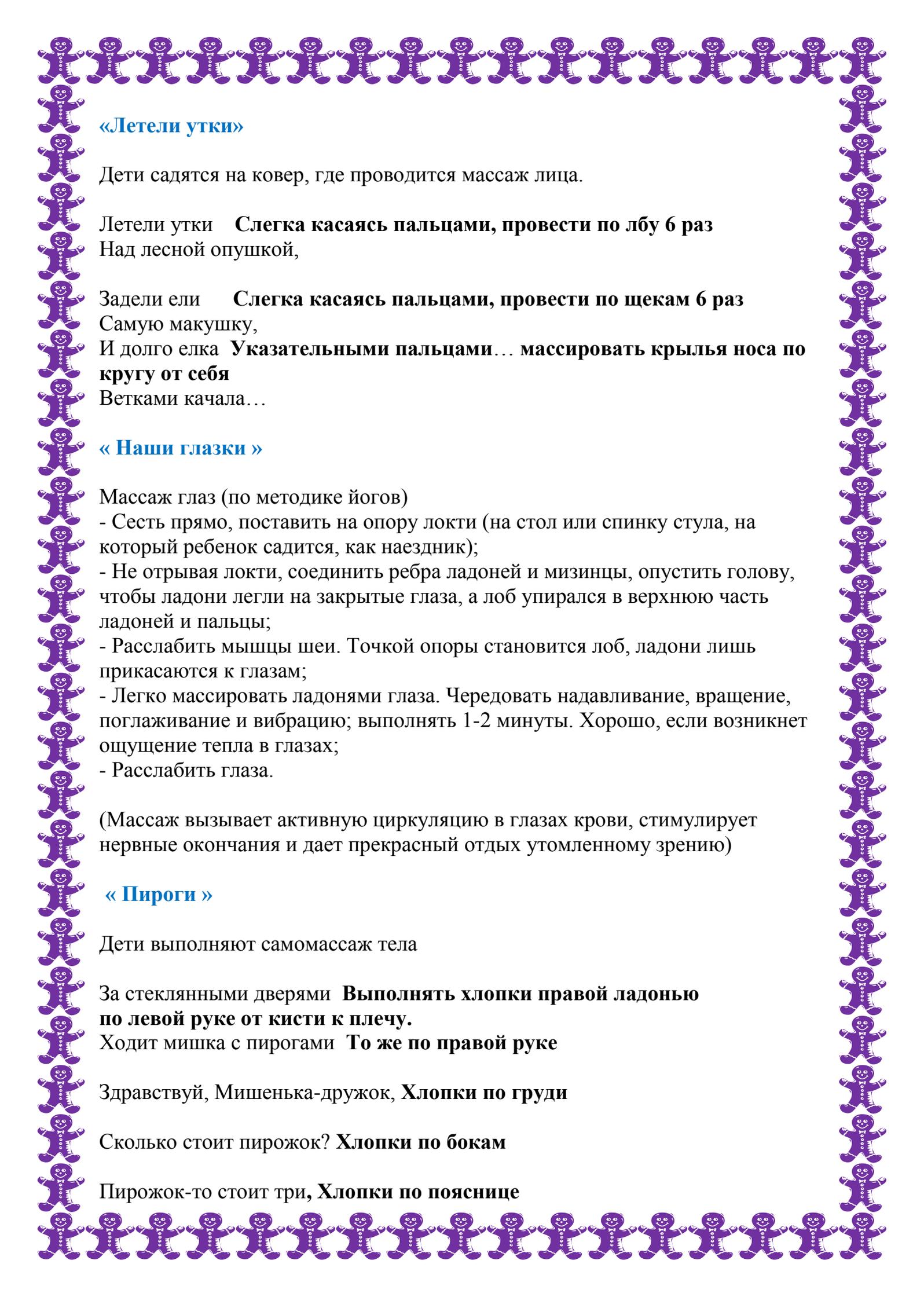
Ходит-бродит вдоль дорожек

Добрались и до груди.

Весь в иголках серый ежик.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.



«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

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

Задели ели **Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз**
Самую макушку,
И долго елка **Указательными пальцами... массировать крылья носа по кругу от себя**
Ветками качала...

« 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 прикасаются к глазам;
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание 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

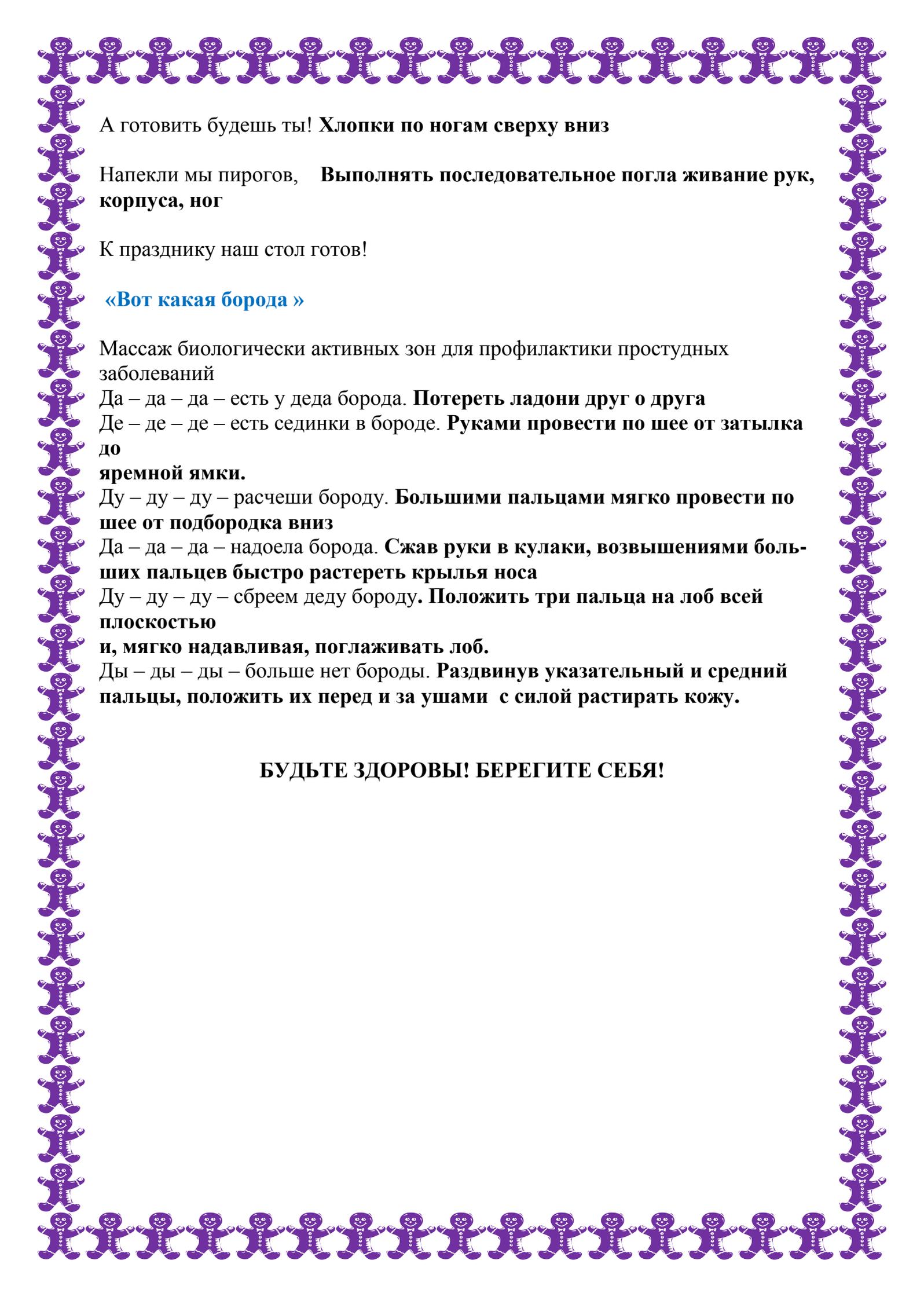
За стеклянными дверями **Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.**

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 поглаживание рук, корпуса, ног**

К празднику наш стол готов!

«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 больших 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 с силой растирать кожу.**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!