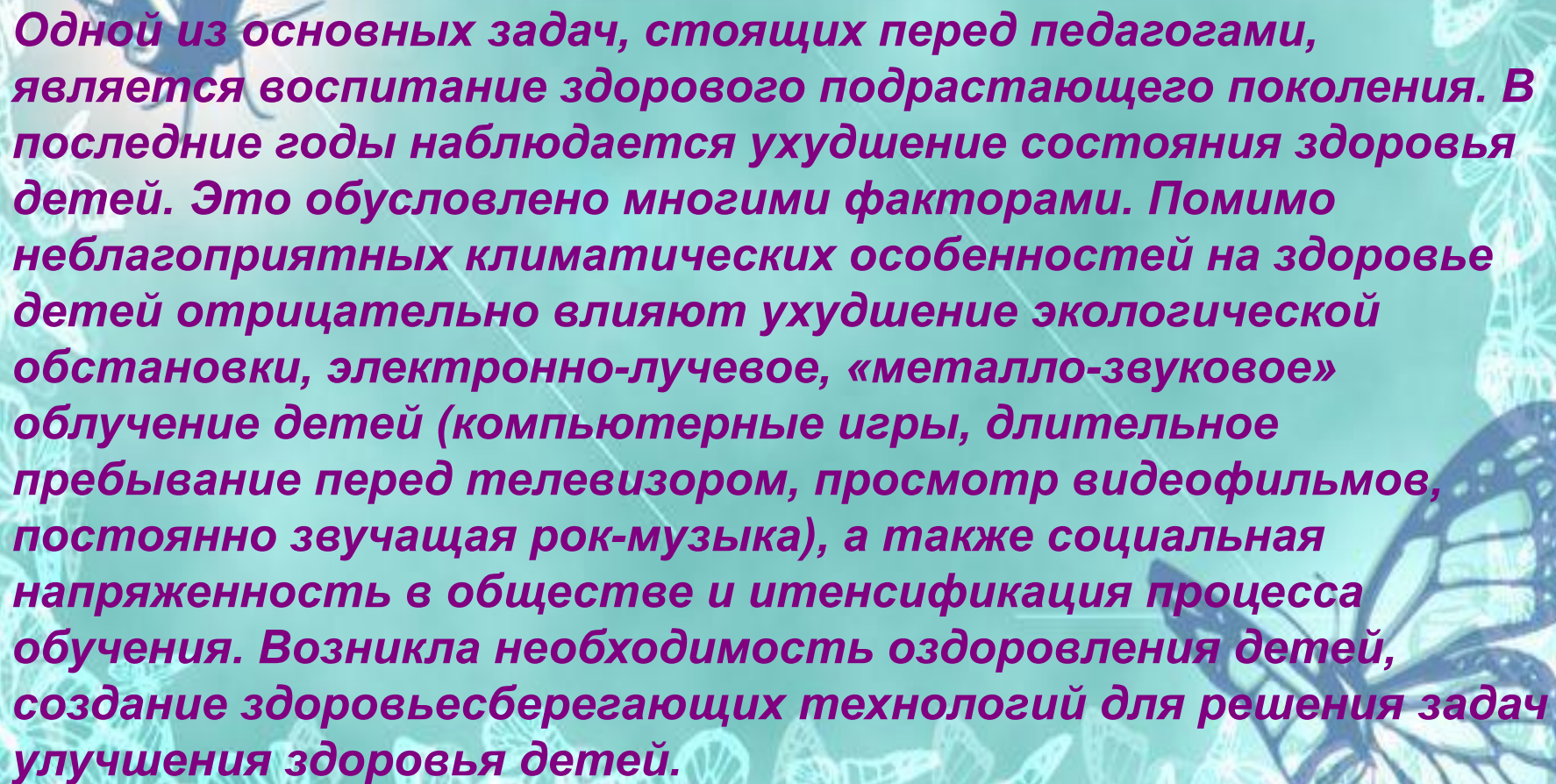


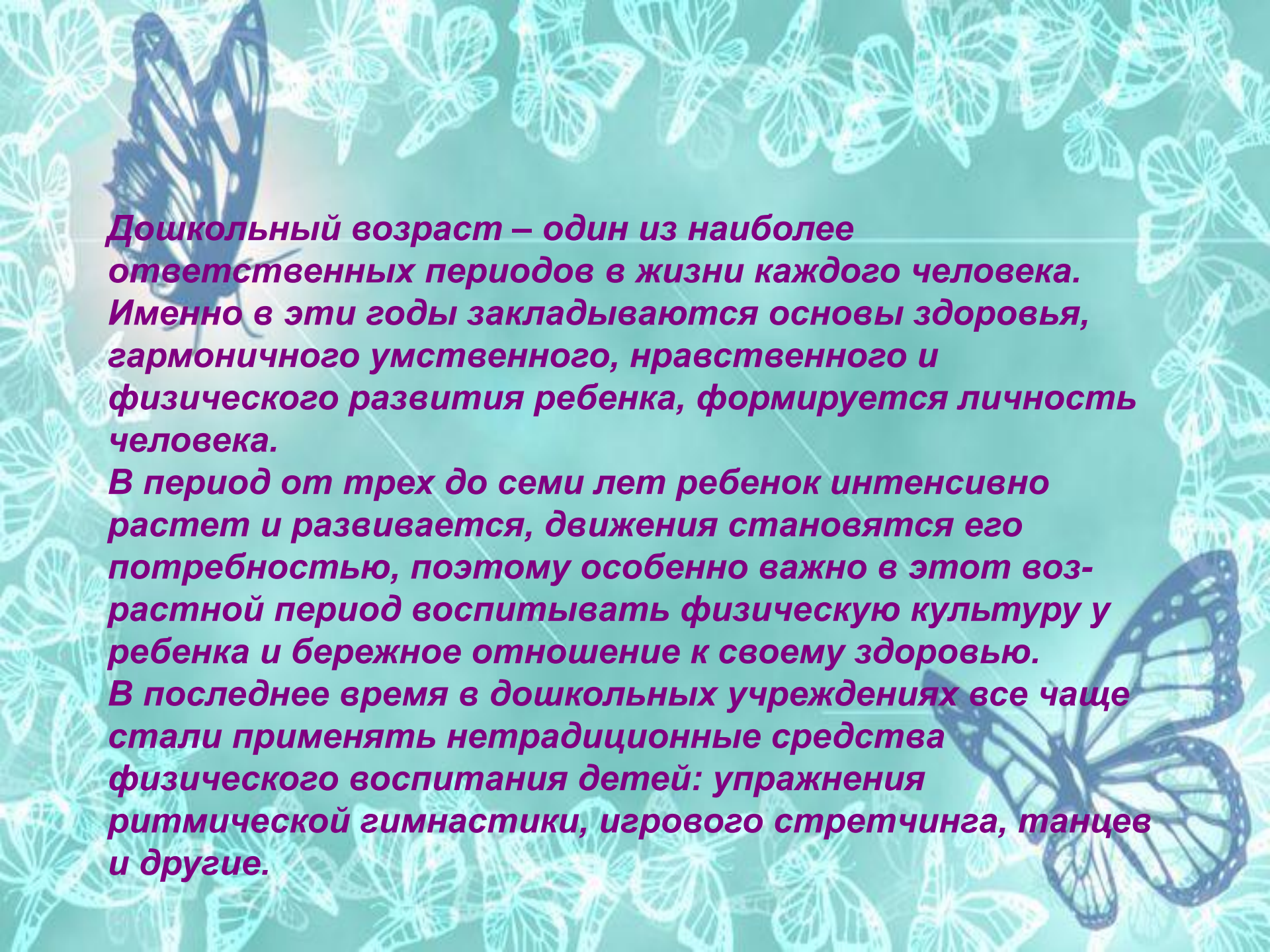
# ***Игровой массаж***





**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 интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.**



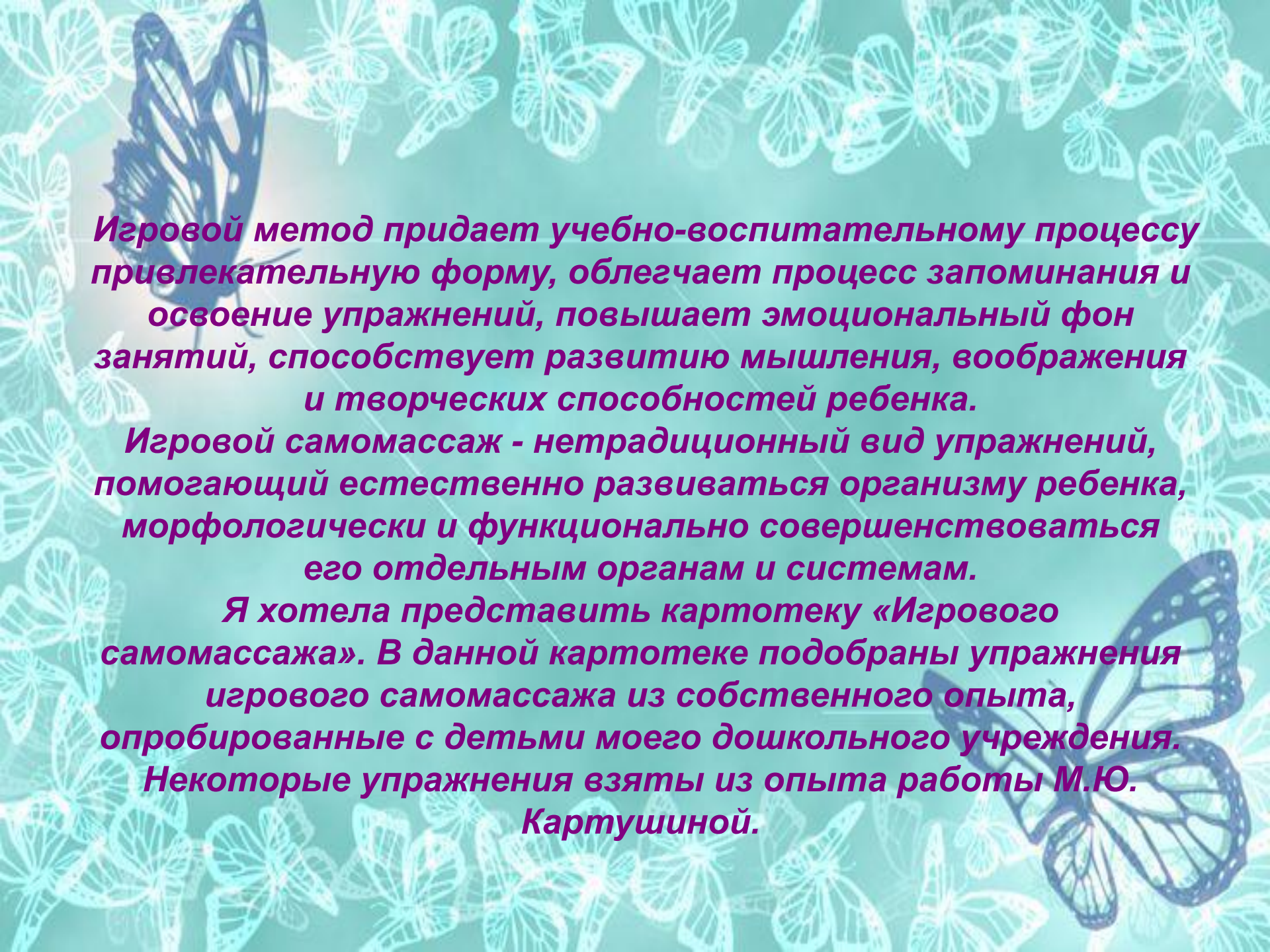


*Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.*

*В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной 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.*





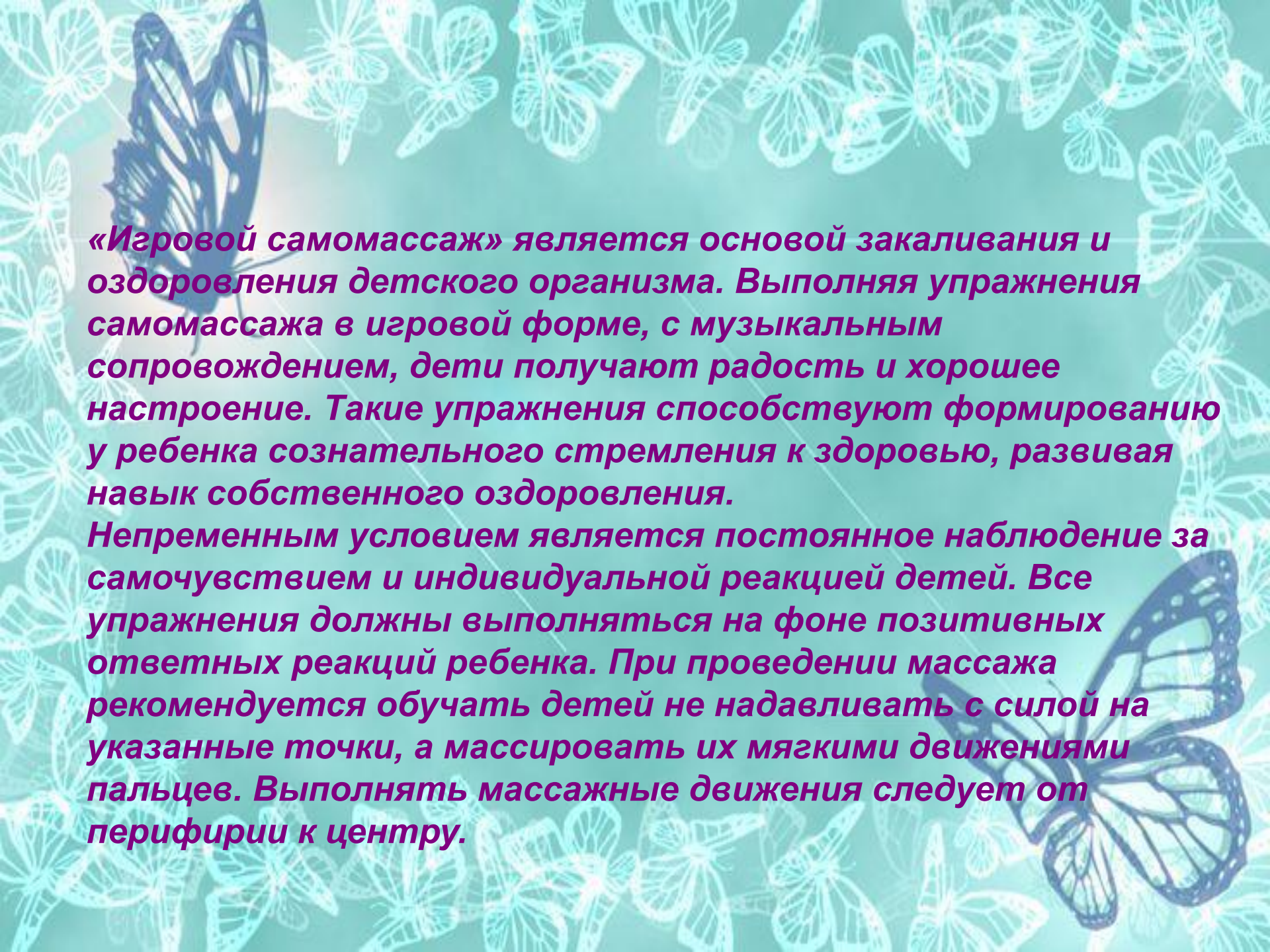
**Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.**

**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 игрового самомассажа из собственного опыта, опробованные с детьми моего дошкольного учреждения.**

**Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю. Картушиной.**

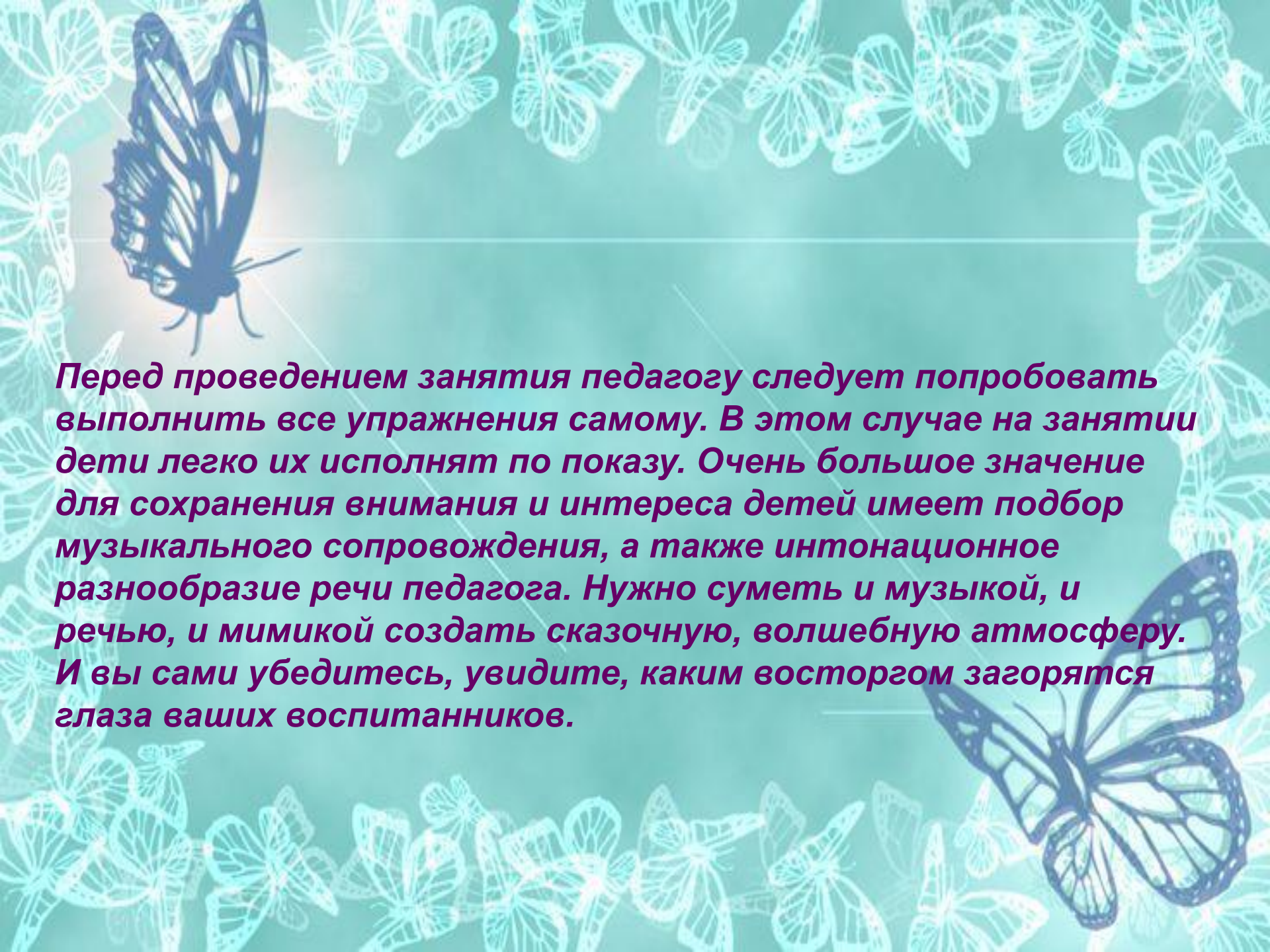




**«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.**

**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 периферии к центру.**





***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 бегаёт 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 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 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.

Инструктор по физкультуре 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.





## «Летели утки»

**Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.**

**Летели утки**

пальцами,

**Над лесной опушкой,**

раз)

**Задели ели**

пальцами,

**Самую макушку,**

щекам 6 раз)

**И долго елка**

пальцами

**Ветками качала...**

от себя)

( Слегка касаясь

провести по лбу 6

(Слегка касаясь

провести по

( Указательными

массировать крылья носа по кругу

## « Кто пасется на лугу »

**Дети выполняют массаж спины**

**Далеко, далеко** Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.

**На лугу пасутся** Загнуть большой палец на правой руке и рисовать че-

тырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.

**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 круговые движения и

**С вечера нырнула** приговаривают.

**И пропала... Э-эй,**

**Черепашка Рура, Выгляни скорей!**



## « Пирогы »

**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 такая 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 седины 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 и с силой растирать кожу



## **« Жарче, дырчатая тучка »**

**Дети выполняют самомассаж**

**Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки.**

**Поливай водичкой ручки,**

**Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по плечам,**

**Пальчики и ноготочки, локоткам, кистям, затылку, вис-**

**Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам.**

**Подбородочек и щечки!**

**Трем мочалкою коленички, Растереть ладонями колени,**

**Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног.**

**Пяточки, ступни и пальчики...**

**Чисто-чисто моем мальчика!**

**Чисто-чисто моем девочку,**

**Нашу девочку-припевочку!**

## « Белый мельник »

**Массаж лица для профилактики простудных заболеваний**

**Белый-белый мельник** Провести пальцами по лбу от середины

**Сел на облака.**

**Из мешка посыпалась**  
вискам

**Белая мука.**

**Радуются дети,**  
возвышениями

**Лепят колобки.**

растереть  
крылья носа.

**Заплясали санки,**  
и средний

**Лыжи и коньки.**  
перед собой

раковинами.

к вискам.

Легко постучать пальцами по

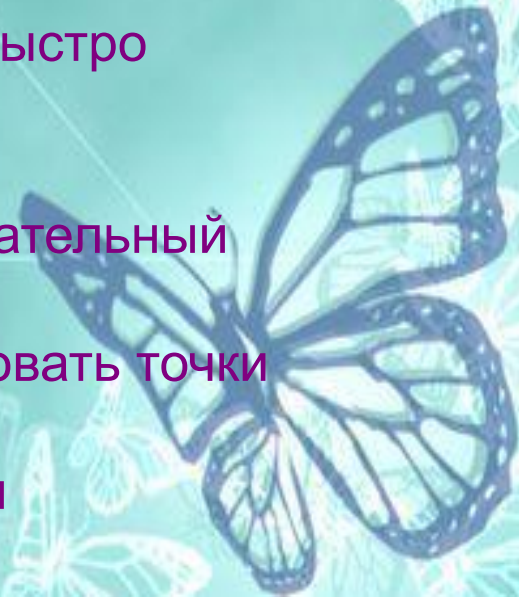
Сжав руки в кулаки,

больших пальцев быстро

Раздвинув указательный

пальцы, массировать точки

и за ушными







## « Наши спинки »

**Дети выполняют массаж спины**

**В колоночку в круг встали, Движения соответствуют тексту  
Ладонками по спинке застучали. Выполнять в течение 40  
- 50 секунд**

**Хлопаем по лопаточкам,  
Спинка радуется.**

**Дети спинку подставляют,  
Со спинками играют,  
Здоровья спинкам добавляют.**

## « Паровоз »

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Похлопывание по спине ладонями

**Стоять на месте не хочу!**

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Поворот на 180, поколачивание ку-

**Стоять на месте не хочу!** лачками

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, постукивание паль-

Колесами стучу, стучу, цами

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание ладо-

Садись скорее, прокачу! нями

Чу, чу, чу! Легкое поглаживание пальцами



## **« Лес зеленый »**

**Массаж лица по китайской медицине ( улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз )**

**Теплый ветер гладит лица, Двумя ладонями провести, не слишком Лес шумит густой листвой. надавливая, от бровей до подбородка и**

**обратно 4 раза**

**Дуб нам хочет поклониться, От точки между бровями большим пальцем**

**Клен кивает головой. левой руки массировать лоб, проводя пальцем**

**до середины лба у основания волос – 4 раза**

**А кудрявая березка Массаж висковых впадин большими пальцами**

**Провожает всех ребят. правой и левой рук, совершая вращательные**

**движения – 8 раз**

**До свидания, лес зеленый, Поглаживание лица ладонями сверху вниз -**

**Мы уходим в детский сад! 4 раза.**

## « Ладшки »

### Самомассаж

Вот у нас игра такая: хлоп, ладошка, Хлопки в ладоши  
Хлоп, другая!

Правой, правой ладошкой Шлепки по левой руке от плеча к кисти  
Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой Шлепки по правой руке  
Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом Легкое похлопывание по щекам  
Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! Хлопки над головой  
По коленкам – шлеп, шлеп! Хлопки по коленям

По плечам теперь похлопай! Шлепки по плечам

По бокам себя пошлепай! Шлепки по бокам

Можем хлопнуть за спиной! Шлепки по спине

Хлопаем перед собой! Шлепки по груди

Справа – можем! Слева – можем! Поколачивание по груди справа,  
слева

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя. Поглаживание по рукам, груди, бокам,

Вот такая красота! спине, ногам.



## **«Дятел».**

*(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж.)*

**Дятел жил в дупле пустом, (Дети похлопывают ладонями  
Дуб долбил, как долотом. по спине.)**

**Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! (Поколачивают по спине пальцами.)**

**Долбит дятел крепкий сук.**

**Клювом, клювом он стучит, (Постукивают по спине кулаками.)**

**Дятел ствол уже долбит.**

**Дятел в дуб всё стук да стук, (Постукивают по спине рёбрами  
ладоней.)**

**Дуб скрипит: «Что там за стук? »**

**Дятел клювом постучал, (Поглаживают спину ладонями.)**

**Постучал и замолчал,**

**Потому что он устал!**

## «Ёжик-чудачок»

Этот массаж можно делать резиновым мячиком с «шипами»:

**Хитрый ежик-чудачок**

**Сшил забавный пиджачок:** (ребенок катает мячик–ежик между ладонями)

**Сто иголок на груди,** (мама катает мячик-ежик по груди малыша)

**Сто булавок позади.** (мама катает мячик-ежик по спине малыша)

**Ходит еж в лесу по травке,**

**Натыкает на булавки** (мама катает мячик-ежик по верхней части ножек малыша)

**Грушу, сливу**

**– всякий плод,**

**Что под деревом найдет.** (мама катает мячик по ступням малыша)

**И с подарочком богатым** (мама катает мячик-ежик между двумя ступнями малыша)

**Возвращается к ребятам.** (мама катит мячик-ежик от ног малыша к его шее)





**Благодарю за внимание!!!!**