

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

Дошкольный возраст – это возрастной период, когда закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка.

«Игровой массаж» - это основа закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Все упражнения должны выполняться под наблюдением родителей за самочувствием и индивидуальной реакцией ребенка.

Перед проведением массажа с ребенком, родителям следует попробовать выполнить упражнение самому.

Обязательно объяснить ребенку, как правильно выполнять самомассаж: на указанные точки не надавливать с силой, а массировать 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 крякают считалочку.**

**Утка крякает, зовет
Всех утят с собою,
*Поглаживать шею ладонями сверху вниз.***



**А за ними кот идет,
Словно к водоюю.**

Указательными пальцами растирать крылья носа.

**У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!**

Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.

**Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать!**

Раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.

«Гусь»

Массаж пальцев

**Где ладошка? Тут?
Тут!**

Показывают правую ладошку.

**На ладошке пруд?
Пруд!**

Гладят левой ладонью правую.

**Палец большой - это гусь молодой,
Указательный - поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный - суп варил,
А мизинец - печь топил.
Поочередно массируют каждый палец.**



**Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.**

Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу.

Вот!

Вытягивают ладошки вперед.

«Белый мельник»

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник сел на облака.

Провести пальцами по лбу от середины к вискам.



Из мешка посыпалась

Белая мука.

Легко постучать пальцами по вискам



Радуются дети,

Лепят колобки.

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.



Заплясали санки,

Лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед и за ушными раковинами.



ИГРАЙТЕ И РАДУЙТЕСЬ



ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ