



Игровой самомаж

РАЗВИВАЕМСЯ ДОМА!



«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.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской

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. *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»

Ребенок делает массаж лица сидя на ковре

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»

Ребенок делает массаж пальцев сидя на ковре

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»

Ребенок делает массаж ушных раковин

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»

Ребенок с родителем поочередно делают массаж спины друг другу

Далеко, далеко Встать друг за другом, положить руки на плечи впереди стоящего и хлопнуть по плечам.

На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя 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»

Ребенок делает массаж ног сидя на ковре

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.

«Черепашка»

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!
Черепашка Рура! Дети поглаживают себя ладонями,
В озеро нырнула, выполняя круговые движения и
С вечера нырнула приговаривают.
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

«Пирог»

Ребенок выполняет самомассаж всего тела стоя

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 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»

Ребенок выполняет самомассаж всего тела стоя

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 коленочки, 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. 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.

«Дедушка Егор»

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,

Едет дедушка Егор. стараясь поднимать выше пятки.

Сам на лошадке, Ходьба на пятках, руки за спиной

Жена на коровке, Ходьба на носках, руки за головой

Дети на телятках, Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

Внуки на козлятках. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны

Гоп, гоп, гоп! Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.

Приехали! Присесть

«Наши ножки»

Массаж рефлекторных зон ног

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

«Медведюшка»

Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

Покажи-ка нам, медведюшка, Ходьба на внешнем своде стопы

Как собирались красны девушки

За брусникой, за малиной

Да за ягодой калиной,

Как с корзинками шли по лесу, Ходьба с перекатом с пятки на носок
Набирали ягод доверху,
Отдохнуть они садились,
Ко пенечку прислонились.
Покажи-ка нам, медведюшка, Вставать на носки, делая вдох и разводя руки
Как зевали красны девушки, в стороны, и опускаться на всю стопу.
Как накрылися платочком Сесть на пол, руки-упор сзади
Да уснули под кусточком. Попеременно вытягивать и выпрямлять
носки ног
Как вскочили, потянулись, Встать, потянуться
Меж собой переглянулись, Повороты в стороны
Звонко песню запевали, Ходьба топающим шагом
Хороводы затевали.

«Часовой»

Ребенок выполняет массаж ушных раковин

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!

«По таинственной дороге»

Гимнастика для стоп

По таинственной дороге Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

Шли таинственные ноги.

По большой дороге Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

Шагали наши ножки.

А маленькие ножки Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,

Бежали по дорожке. согнутых в коленях

На узенькой дорожке Ходьба со сведенными носками ног

Устали наши ножки.

Усталые ножки Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа

Шли по дорожке. туловище прямо и глядя вперед

На камушек мы сели, Сидя на стуле, поднимать и опускать носки

Сели, посидели. ног, не отрывая пяток от пола

Ножки отдыхают, Погладить мышцы ног и ступни

Мышцы расслабляют.

«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 пойдём, Ходьба на носках, сохраняя хорошую
Незаметно прошмыгнем. осанку
Но румяный Колобок Приподниматься на носки и опускаться
Прыгнул прямо в огород, на всю стопу
Через грядки вдоль забора Перекаты с носка на пятку.
Скачет, словно от Федоры.

«Бабочка»

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;
1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;
2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

«Плотник»

Ребенок выполняет массаж рук

Мастер в руки взял фуганок, Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза
Остро наточил рубанок, Поглаживать правую руку

Доски гладко отстругал, Разминать левую руку

Взял сверло, шурупы взял, Разминать правую руку

Доски ловко просверлил, Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти

Их шурупами свинтил, То же левой рукой

Поработал долотом, Поколачивание по левой руке

Сколотил все молотком. Поколачивание по правой руке

Получилась рама – Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя

Загляденье прямо! То же левой рукой

Прекрасный тот работник Погладить левую руку

Зовется просто: плотник. Погладить правую руку

«Петух»

Ребенок выполняет упражнения для мышц шеи

Ах, красавец-петушок! Клевательные движения головой в горизон-

На макушке – гребешок, тальной плоскости вправо – влево.

А под клювом-то борода. Клевательные движения головой вперед-назад, 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

«Паровоз»

Ребенок с родителем поочередно делают друг другу массаж спины

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

Стоять на месте не хочу!

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

Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, постукивание пальцами

Колесами стучу, стучу,

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание ладонями

Садись скорее, прокачу!

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.

«Наши ножки»

Самомассаж стоп

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;
- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;

- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу.
- Повторяют все с правой ноги.

«Прогулка»

Упражнение для профилактики плоскостопия

Дружно за руки возьмемся, Ходьба с перекатом с пятки на носок

В лес зеленый мы пойдём,

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.

«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.

«Ладoshки»

Самомассаж

Вот у нас игра какая: хлопок, ладошка, Хлопки в ладоши

Хлоп, другая!

Правой, правую 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 какая красота! спине, ногам.