

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД № 151
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 151)**

664007, г. Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 41А. Тел./факс 20-93-13 Email: mdou151.irk@yandex.ru

ИНН 3808048055, КПП 380801001 ОГРН 1023801015765

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОМАССАЖА

**Рекомендации и картотека упражнений для проведения
самомассажа с детьми дошкольного возраста**

Разработала воспитатель Скирта Инна Владимировна

Иркутск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.«МОЕМ ГОЛОВУ»
- 2.«ОБЕЗЬЯНА РАСЧЁСЫВАЕТСЯ»
3. «УШКИ»
- 4.«ГЛАЗКИ ОТДЫХАЮТ».
- 10.«ОГОРОД»
- 9.«ГИБКАЯ ШЕЯ, СВОБОДНЫЕ ПЛЕЧИ»
8. «ДОМИК»
- 7.«РАССЛАБЛЕННОЕ ЛИЦО»
- 6.«ПОЧЕШЕМ ГУБКИ»
- 5.«ВЕСЁЛЫЕ НОСИКИ»
11. «МЕДВЕДЬ»
- 12.«ПРИЩЕПКИ»
- 14.«СУ-ШУМ-М-НА-А»
- 13.«ИД-Д-ДА-А»,«ПИН-ГАЛ-ЛА-А»
- 15.«МЕСИМ ТЕСТО»
- 16.«МОЕМСЯ»
- 17.«ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ»
- 18.«ЧЕБУРАШКА»
- 19.«ВЕЛОСИПЕД»
- 20.«НАШИ НОЖКИ»
- 21.«ТЁПЛЫЕ НОЖКИ»
- 22."БУРАТИНО"
23. «ЁЖИК»
24. МАССАЖ СТОП
25. «ТУКИ-ТОКИ»
- 25.«АЙ, ТАРИ, ТАРИ, ТАРИ.»
- 26.«БОЖЬЯ КОРОВКА»
- 27.«МЫЛО»
- 28.«УЛИТКА»
- 29.«СТРОИМ ДОМ»
30. «ВОДИЧКА»
- 31.«ЦВЕТЫ»
- 32.«БЛИНЫ»
- 33.«МОЛОТОК»
- 34.«АКУЛА»
- 35.БАЮ-БАЮ-БАИНЬКИ,
- 36.«МОЛОТОЧКИ»
- 37.«ЁЖИК»

38. «МОЙДОДЫР»
- 38.«БАРАШЕК»
- 39.ЧТОБЫ УШКИ НЕ БОЛЕЛИ,
- 40.«МУХА»
- 41.«ТИЛИ-БОМ»
- 42.«ВОРОБЕЙ»
- 43.«УМЫВАЛОЧКА»
- 44.«НЕБОЛЕЙКА»
- 45.«СОЛНЫШКО»
- 46.«УЛИТКА»
47. «ПИШУЩАЯ МАШИНКА»
- 48.«БАРАБАН»
- 49.«КОМАРЫ»
- 50.«СУП»
- 51.«КАП НА ТУЧЕ НОЧЕВАЛ»
53. «РУЧКИ ГРЕЕМ»
- 54.«ДОБЫВАЕМ ОГОНЬ»
- 55.«СТРЯПАЕМ»
- 56.«ЗАЖИГАЛКА»
- 57.«МЕЛЬНИЦА»
- 58.«ТОЧИЛКА»
- 59.«ТОЧИМ НОЖИ»
- 60.«ПИЛА»
- 61.«НАДЕВАЕМ БРАСЛЕТЫ»
- 62.«ПРУЖИНКА»
- 63.«ГУСИ»
- 64.«ЧЕЛОВЕЧКИ»
- 65.«ОЗОРНЫЕ МИШКИ»
- 66.МАССАЖ НОСА.
- 67.СКАЗКА-МАССАЖ «РЕПКА» (ВОЗРАСТ 3-4 ГОДА)
- 68.СКАЗКА-МАССАЖ «КОЛОБОК» (ВОЗРАСТ 3-4 ГОДА)
69. КОМПЛЕКС 1
70. КОМПЛЕКС 2
- 71.КОМПЛЕКС 3
- 72-80. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ КИСТЕЙ РУК
- 81.САМОМАССАЖ, ПРЕДОТВРАЩАЮЩИЙ ПРОСТУДУ

Рекомендация по проведению самомассажа с детьми дошкольного возраста

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. И поэтому, оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность. В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на укрепление здоровья.

Опыт показывает, что в старшем дошкольном детстве дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме. В связи с этим разрабатываются новые оздоровительные методики и используются на практике. Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является самомассаж.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Цель и задачи.

Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.

Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.

Сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

1.«МОЕМ ГОЛОВУ»

Цель: улучшение мозгового кровообращения путём воздействия на активные точки головы.

И.П. Сидя «по-турецки»

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

-ото лба к макушке

-ото лба до затылка

-от ушей к шее.

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

2.«ОБЕЗЬЯНА РАСЧЁСЫВАЕТСЯ»

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к левой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются.



3. «УШКИ»

Уши растираются ладонями, как будто они замёрзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательными движениями растираются в другом направлении (по горизонтали).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трёх раз.

Это упражнение тонизирует кору головного мозга.

4.«ГЛАЗКИ ОТДЫХАЮТ».

Закрывать глаза. Подушечками пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить те же движения под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

5.«ВЕСЁЛЫЕ НОСИКИ»

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Поворачивать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон.

Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

6. «ПОЧЕШЕМ ГУБКИ»

Покусывание и «почёсывание» губ зубами; то же – языка зубами от самого кончика до середины языка.

7. «РАССЛАБЛЕННОЕ ЛИЦО»

Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

8. «ДОМИК»

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

9. «ГИБКАЯ ШЕЯ, СВОБОДНЫЕ ПЛЕЧИ»

Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками:

- поглаживание,
- похлопывание,
- пощипывание,
- растирание,
- спиралевидные движения.

10. «ОГОРОД»

Самомассаж фаланг пальцев. Разминание фаланги одного пальца (на одну строку получается один палец), порядок движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца.

Вырос у нас чесночок	Указательный пр.
Перец, томат, кабачок,	Средний пр.
Тыква, капуста, картошка,	Безымянный пр.
Лук и немножко горошка.	Мизинец пр.
Овощи мы собирали,	Мизинец лев.
Ими друзей угощали,	Безымянный лев.
Квасили, ели, солили,	Средний лев.
С дачи домой увозили.	Указательный лев
Прощай же на год	Большой левый
Наш друг – огород!!!	Большой

11. «МЕДВЕДЬ»

Самомассаж подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, катая его на подушечке вправо-влево. На каждую строчку разминать один палец.

12. «ПРИЩЕПКИ»

Бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно на ударные слоги стиха. После первого

Шёл медведь к своей берлоге,	Мизинец пр.
Да споткнулся на пороге.	Безымянный пр.
«Видно, очень мало сил	Средний пр.
Я на зиму накопил»,-	Указательный пр.
Так подумал и пошёл	Большой пр.
Он на поиск диких пчёл.	Большой лев.
Все медведи – сладкоежки,	Указательный лев.
Любят есть медок без спешки,	Средний лев.
А наевшись, без тревоги	Безымянный лев.
До весны сопят в берлоге.	Мизинец лев.

двустушишь – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

Но я же играю с тобою, малыш,

А будешь кусаться,

Скажу тебе: «Кыш!»

13. «ИД-Д-ДА-А», «ПИН-ГАЛ-ЛА-А»

Цель: расслабление мышц, прочистка энергетических каналов.

И.П. лёжа на спине.

Левая рука – на полу над головой,

Правая рука – вдоль туловища.

1. Вдохнуть и продвигать пятку левой ноги как можно дальше, словно необходимо до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягивать руку и ногу. Задержать дыхание, расслабиться и на выдохе произнести: «ИД-Д-ДА-А»

Дети до 3-х лет могут произнести «И-и-и-а-а-а...»

2. Затем «поменять» руку и ногу и произнести «ПИН-ГАЛ-ЛА-А»

14.«СУ-ШУМ-М-НА-А»

Цель: расслабление мышц, прочистка энергетических каналов.

И.П. лёжа на спине.

Руки вытянуты на полу над головой.

Вдохнуть и вытягивать как можно дальше пятки обеих ног и обе руки, словно собираемся ими до чего-нибудь дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задержать дыхание, расслабиться и на выдохе произнести:

«СУ-ШУМ-М-НА-А»

Дети до 3-х лет могут произнести «у-у-у-на...»

15.«МЕСИМ ТЕСТО»

Цель: снятие напряжения с мышц живота; улучшение работы кишечника.

И.П. лёжа на спине.

По часовой стрелке поглаживаем животик, пощипываем его, похлопываем ребром ладони и кулачками.

16.«МОЕМСЯ»

Цель: воздействие на биоактивные точки грудного отдела;

И.П. Сидя «по-турецки»

-Представим, что мы сидим в тазике и моем грудку. Кладём обе ладони на грудь и начинаем её поглаживать.

Необходимо выполнять продольные, вертикальные и круговые поглаживания, имитируя принятие водных процедур.

17.«ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ»

Цель: снятие напряжения с мышц шеи; увеличение гибкости шейного отдела позвоночника.

И.П. Сидя «по-турецки»

-Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя, с красивой длинной шеей.

Нежно поглаживать шею от груди к подбородку. Попеременно шевелить пальцами обеих рук, ласково похлопывать их внешней стороной по подбородку.

Распрямлять плечи и очень медленно поднимать подбородок как можно выше. Медленно поворачивать голову влево, а затем вправо. Делать 4 поворота.



18.«ЧЕБУРАШКА»

Цель: улучшение работы внутренних органов путём воздействия на ушные раковины.

И.П. Сидя «по-турецки»

Нежно поглаживать ушные раковины по краям, снаружи, по бороздкам внутри. Растирать пальчиками за ушами.

Ласково оттянуть ушки 6 раз вверх и вниз, а затем в стороны.

19.«ВЕЛОСИПЕД»

Цель: улучшение кровообращения в ногах; улучшение работы кишечника; расслабление мышц ног.

И.П. Лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки – вдоль тела. Со звуком «Ж-ж-ж-ж-...» делать плавные движения ногами, словно крутим педали велосипеда.

20.»НАШИ НОЖКИ»

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок ➤разминает пальцы ног, ➤поглаживает между пальцами, ➤раздвигает пальцы, ➤сильно нажимает на пятку, ➤растирает стопу, ➤щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, ➤делает стопой вращательные движения, ➤вытягивает вперед носок, пятку, затем ➤похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, ➤говорит: *"Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.."* То же - с правой ногой.

21. «ТЁПЛЫЕ НОЖКИ»

Сидя, энергично растирать (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

22.ИГРА "БУРАТИНО"

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела.

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

➤Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

➤Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

➤Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.



22. «ЁЖИК»

Круговой массаж черепа проводится следующим образом: правая ладонь поглаживает правый висок, двигаться при этом необходимо к затылочку.левой рукой в это время осуществляются массирующие движения на лбу. Все это выполняется под стишок:

*На комод забрался ежик
У него не видно ножек.
У него, такого злючки,
Не причесаны колючки:
И никак не разберёшь-
Щетка это или ёж?
Тут и мыло подскочило,
И вцепилось в волоса,
И юлило, и мылило, и кусала как оса.
А от бешеной мочалки,
Я помчался как от палки,
А она за мною мчится,
И кусает как волчица.*

Самомассаж может осуществляться с помощью различных подручных предметов, способных оказать расслабляющее и приятное воздействие на тело (к примеру, «раскатывание» катушек от ниток по ножкам и рукам может доставить удовольствие). Главное – объяснить малышу, что все это очень полезно, и что мышцам необходимо время от времени давать передышку, ведь иначе сил будет в разы меньше.

23. МАССАЖ СТОП

Исходное положение: сидя на стуле, закинув одну ногу на другую. Ладоньками при этом легко дотянуться до стоп и начать их потирание и разминание.

*Баю-баю-баиньки,
купим сыну валенки
наденем на ноженьки,
пустим по дороженьке.
Будет ваш сынок ходить,
новые валенки носить.*

24. «ТУКИ-ТОКИ»

Ладонями необходимо похлопывать себя по направлению от лодыжек к бедрам. Затем ножки растирают ребрами ладоней и после - кулачками. Все это время следует приговаривать:

*Туки-токи, туки-токи,
застучали молоточки.
Туки-туки-туки-точки,
застучали молоточки.*

*Туки-ток, туки-ток,
так стучит молоток.*

Массаж рук

25.«Ай, тари, тари, тари»

Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари.

Останутся деньги, куплю Маше серьги.

Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.

Останутся грошки, куплю Маше ложки.

Останутся полушки, куплю Маше подушки.

26.«Божья коровка»

Божья коровушка,

полети на облышко,

Принеси нам с неба, чтобы были летом

в огороде бобы,

в лесу ягоды, грибы,

в роднике водица, во поле пшеница.

27.«Мыло»

Каждый день я мыло мою, под горячею водою

И в ладонях поутру, сильно, сильно мыло тру.

Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись!

28.«Улитка»

Домик едет по травинке,

объезжает все росинки.

Это улитка ползет,

Растирают ладоши от медленного темпа до быстрого , проговаривая весь текст.

Разогретыми руками греют горло.

«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке.

Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку.

Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.

Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.

Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу.

«Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.

домик на себе везет.

Вот подул ветерок, закачался листок
и опять по тропинке
медленно ползет улитка.

29.«Строим дом»

Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом
Молоточки по гвоздочкам застучали,
И гвоздочки в доски быстро забивали,
строим крышу и крыльцо-
получилось хорошо.
Вот идет маляр с ведром,
он покрасит новый дом.

Массаж пальцев

30. «Водичка»

Знаем, знаем да-да-да,
где ты прячешься вода!
Выходи водица , мы пришли умыться!
Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку,
посмелей, будем умываться веселей.

31.«Цветы»

Как у нас на грядке,
сколько цветиков цветут:
розы, маки, ноготки,
астры пестрые цветки,

Покалачивают кулачками.

*Поглаживают руки ладонями
Затем массируют другую руку.*

*Постукивают кулачками одной
рукой другую от кисти к плечу.*

Постукивают пальчиками.

Растирают кулачком.

*Поглаживают ладонью. При
повторении массируют другую
руку.*

*Поочередно массируют
каждый палец.*

*Энергично растирают ладони и
кости рук.*

*Сжимают и разжимают
кулачки.*

*Поочередно массируют
пальцы, начиная с большого пальца.*

Протягивают ладошки вперед.

Мы акулу каракулу каблуком, каблуком.

Испугалася акула и со страху утонула.

Тук, тук, тук, тук,

раздался в доме стук.

Мы капусту нарубили, перетерли,

посолили.

И набили плотно в кадку.

Все теперь у нас в порядке.

Молодцы, все быстро съели.

Ждут нас теплые постели.

Массаж стоп.

35.Баю-баю-баиньки,

купим сыну валенки

наденем на ноженьки,

пустим по дороженьке.

Будет ваш сыночек ходить,

новые валенки носить.

36.«Молоточки»

Застучали в мастерской,

молоточки снова.

Починить мы башмачки

Поглаживают ладонями.

Покалачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бедрам.

Постукивают ребрами ладоней.

Растирают кулачками.

Постукивают пальчиками.

Растирают ладонями.

Поглаживают.

Потирают стопу.

Разминают пальцы стопы.

Поглаживают стопу.

Сидя на стуле одну ногу кладут на другую.

Потирают стопы ладонями.

каждому готовы.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук

всюду слышен перестук.

Нам в работе нет тоски:

наши молоточки

забивают в каблучки

тонкие гвоздочки.

Сил сапожник не жалея,

доставай колодки.

И посадим мы на клей

новые подметки.

Массаж головы.

37. «Ёжик»

На комод забрался ежик

У него не видно ножек.

У него, такого злючки,

Не причесаны колючки:

И никак не разберёшь-

Щетка это или ёж?

38. «Мойдодыр»

Тут и мыло подскочило,

И вцепилось в волоса,

И юлило, и мылило, и кусала как оса.

Разминают пальцы стопы.

Энергично проводят всеми пальцами руки по стопе. Как бы царапая в направлении от пальца к пятке.

Поглаживают стопы.

Круговой массаж черепа. Правая ладонь поглаживает правый висок, перемещается к затылочку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.

(делаются те же движения как в комплексе «ежик»)

А от бешеной мочалки,
Я помчался как от палки,
А она за мною мчится,
И кусает как волчица.

38.«Барашек»

Нет, барашек, ты не прав!
Не показывай свой нрав.
Гребешок скорей возьми
И кудряшки расчеши.

Массаж ушей.

39.Чтобы ушки не болели,

разомнем мы их скорее:
вот сгибаем, отпускаем
и опять все повторяем.
Козелок мы разомнем,
по уху пальчиком ведем.
И ладошкой прижимаем,
сильно-сильно растираем.

40.«Муха»

Муха-горюха, села на ухо.
Сидела, сидела, никуда не летела
Жужжала, жужжала, ухо чесала.

*Поглаживают мягкими
движениями рук в направлении от
лба к затылку.*

*Пальцами мягко разминают
ушную раковину.*

*Пальцами сгибают ухо и
отпускают.*

*Большими и указательными
пальцами растираем козелок .*

*Ладонями энергично растирают
уши.*

*Загибают вперед ушную
раковину, прижимают, отпускают,
ощущая в ушах хлопок.*

Кончиками большого и

Песню пела «за-за-за»

И по уху поползла.

Посидела, посидела, дальше полетела.

41.«Тили-бом»

Тили,тили,тили – бом!

Сбил сосну зайчишка лбом.

Жалко мне зайчишку:

носит заяка шишку.

Поскорее сбегай в лес,

сделай зайныке компресс.

Массаж лица.

42.«Воробей»

Сел на ветку воробей,

И качается на ней.

Раз, два, три, четыре, пять.

Неохота улетать.

43.«Умывалочка»

Надо, надо нам помыться

Где тут чистая водица?

Кран откроем ш-ш-ш,

Ручки моем – ш-ш-ш.

Щечку, шейку мы потрем

указательного пальца тянут вниз за обе мочки ушей 4 раза.

Всеми пальцами массируют ушную раковину.

Загибаем ушную раковину.

Оттягиваем мочки вниз и в стороны.

Массируют козелок.

Растирают ладонями уши.

Поглаживают ушки ладошками.

Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.

Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.

Хлопают в ладоши.

Делают вращательные движения кистями.

Растирают ладоши друг о друга.

Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.

Мягко поглаживают ладонями

И водичкою обольем.

44.«Неболеяка»

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

надо носик растирать

лоб мы тоже разотрем,

ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем да-да-да.

Нам простуда не страшна.

45.«Солнышко»

Солнце утром рано встало,

Всех ребятишек приласкало:

гладит грудку,

гладит шейку,

гладит носик,

гладит лоб,

гладит ушки,

гладит ручки,

загорают дети. Вот!

лицо.

*Поглаживают ладонями шею
мягкими движениями сверху вниз.*

*Указательным пальцем
растирают крылья носа.*

*Прикладывают ко лбу ладони и
растирают его круговыми
движениями в стороны вместе.*

*Раздвигают указательные и
средние пальцы и растирают точки
перед и за ушами.*

Потирают ладони друг о друга.

*Поднимают руки вверх,
потягиваются.*

*Массируют грудь круговыми
движениями.*

Поглаживают шейку.

*Большим пальцем рук сверху вниз
растирают крылья носа.*

*Проводят пальцами по лбу от
середины к вискам.*

Растирают уши.

Растирают ладошки.

Поднимают руки вверх.

46.«Улитка»

От крылечка до крылечка,
три часа ползли улитки.

Три часа ползли подружки,
на себе таща избушки.

Массаж спины.

47. «Пишущая машинка»

Как на пишущей машинке,

Две хорошенькие свинки,

Все постукивают,

все похрюкивают,

туки-туки-туки-тук!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

48.«Барабан»

- Бам! Бам! Что за гам?

Так шуметь не стыдно вам?

- дядя Барабан, мы так стучали

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли-

Не купить теперь конфет.

Бам, Бам! стыд и срам!

Я конфет сам вам дам.

Трут указательные пальцы

*Массируют ноздри сверху вниз и
снизу вверх по 10-20 раз.*

*Дети встают друг за другом
«паровозиком» и похлопывают
ладонями по спине впереди стоящего
ребенка*

Покалачивают кулачками.

*Постукивают пальчиками и
поглаживают ладонями.*

Постукивают кулачками.

Похлопывают ладошками.

Постукивают пальчиками.

Поглаживают ладошкой.

Затем меняются местами.

49.«Комары»

Мой приятель Василий Петров

Никогда не кусал комаров,

Комары же об этом не знали,

И Петрова часто кусали:

«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь,

Я Петрова не боюсь.

Буду я его кусать,

буду я его щипать»

Эй, Валерий, убегай,

Комаров не догоняй.

50.«Суп»

Чики-чики-чики-ща!

Вот капуста для борща,

покрошу картошки,

свеколки, морковки,

полголовки лучку,

да зубок чесночку,

чики-чок, чики-чок-

и готов борщичок.

51.«Кап на туче ночевал»

Кап на туче ночевал,

И по небу кочевал.

Дети встают друг за другом.

Растирают спины ладонями.

Легко постукивают пальчиками.

Легко пощипывают.

Покалачивают кулачками.

Поглаживают ладонями.

Затем меняются местами.

Похлопывают ладонями.

Постукивают ребрами ладоней.

Покалачивают кулачками.

Похлопывают ладонями.

Постукивают пальчиками.

Легко покалачивают кулачками.

<p>Вдруг ударил трах-таррах- Кап со страху шах-шарах.</p> <p>По оврагам, по мостам, По корягам по кустам Осмотрелся на заре.</p> <p>Видит - вишня во дворе: Прыг на ветку озорник Тронешь – кап за воротник</p>	<p><i>Растирают спины ребрами ладоней.</i></p> <p><i>Поглаживают ладонями спину.</i></p> <p><i>Легко «пробегаются» по спине пальчиками.</i></p>
---	---

52. Игровой массаж тела «Зайка»

Зайка белый прибежал
И по снегу прыгать стал
Прыг – скок, прыг – скок!
Непоседа наш дружок.
Зайка прыгнул на пенёк,
В барабан он громко бьёт:
Бум-бум-тра-та-та!
Зимой погода – красота!
А в лесу такой мороз!
зайка наш совсем замёрз.
Лапками – хлоп-хлоп!
Ножками – топ-топ!
Носик – трёт-трёт-трёт,
Ушки – мнёт-мнёт-мнёт.
Прыгай выше, зайка,
Зайка - попрыгайка.

Дети легко постукивают пальцами по ступням ног.

Дети шлёпают ладошками по коленям.

*Дети хлопают ладошками по плечам.
Хлопают в ладоши.
Топают.
Поглаживают крылья носа.
пощипывают ушки.
Лёгкие прыжки.*

Растирание ладони

53. «Ручки греем» — упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

*Очень холодно зимой,
Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!
Надо ручки нам согреть,
Посильнее растереть.*

54.«Добываем огонь» — энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

*Добываем мы огонь,
Взяли палочку в ладонь.
Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.*

55.«Стряпаем» — имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

*Раскатаем колобок,
Колобок – румяный бок.
Будем сильно тесто мять,
Будем няне (маме) помогать.
Растирание пальцев
Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)*

*«Крепко пальчики сожмём,
После резко разожмём» -*

56.«Зажигалка» — обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

*«Зажигалку зажигаю,
Искры, пламя выбиваю!»*

57.«Мельница» — сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

*Закружилась мельница,
Быстро мука мелется.*

58.«Точилка» — сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

*Мы точили карандаш,
Мы вертели карандаш.
Мы точилку раскрутили,
Острый кончик получили.*

59.«Точим ножи» — активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

*Ножик должен острым быть,
Будем мы его точить.
Раз, два, три, четыре,
Острый ножик наточили.*

60.«Пила» — ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

*Пилим, пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Надо сильно постараться,
И терпения набраться.*
Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

*«Вот все пальцы на виду!
Бух! – теперь их не найду»*
Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать.
Упражнение улучшает циркуляцию крови.

*«Ручкой ручку поддержу,
Сильно ею потрясу»*
Растирание предплечья

61.«Надеваем браслеты» — одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).

*Мы браслеты надеваем,
Крутим, крутим, продвигаем,
Влево-вправо, влево-вправо,
На другой руке сначала.*

62.«Пружинка» — спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

*Мы пружинку нарисуем
Длинную и крепкую.
Мы возьмём её растянем,
А потом обратно стянем.*

63.«Гуси» — пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

*Гуси травушку щипали,
Громко, весело кричали:
Га-га-га, га-га-га,
Очень сочная трава.
Человечки*

64.«Человечки» — указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут».

Для маршировки:

*Человечки на двух ножках
Маршируют по дорожке,
Левой-правой, левой-правой
Человечки ходят браво.*

Для прыжков:

*Человечки на двух ножках
Стали прыгать по дорожке,
Прыг-скок, прыг-скок,
Всё быстрее: скок -поскок.*

Для бега:

*Человечки на двух ножках
Стали бегать по дорожке,
Побежали, побежали,
Вдруг споткнулись и упали.*

65.«Озорные мишки»

Самомассаж лица. Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

*Оттяну вперёд я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки
Детки в ряд сидят.
Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять и шесть и семь.
Не забудь: массаж для ушек
Нужно делать всем.
Оттяну вперёд я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки*

Детки в ряд сидят.

Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.

А теперь по кругу щёчки

Дружно разотрём:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьём.

Раз, два, три — скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для щёчек

Нужно делать всем.

Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1 разу.

На подбородке круг черчу:

Мишке я помочь хочу

Чётко, быстро говорить,

Звуки все произносить.

Раз, два, три — скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Чтобы думали получше

озорные мишки,

Мы погладим лобики

Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три — скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.

Чтобы мишка лучше видел,

Стал внимательней, шустрой,

Мы волшебные очки

Нарисуем поскорей.

Раз, два, три — скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

66.Массаж носа.

Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.

Мы подушечками пальцев

В точки попадём:

Так курносому мишутке

Носик разомнём.

Раз, два, три — скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем.

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой...

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой...

Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

Самомассаж «Игра с ушками»

Раз, два, три, четыре, пять —

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять —

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять —

Продолжаем мы играть.

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.

67. Сказка-массаж «Репка» (возраст 3-4 года)

Посадил дед репку.

Показывают кулачок правой руки (дед). «Сеют» репку – большим указательным и средним пальцами трут друг о друга.

Выросла репка большая-пребольшая.

Соединяют одноименные подушечки пальцев обеих рук, чтобы получился большой круг.

Стал дед репку из земли тащить.

Соединяют ладошки вместе 2-3 раза.

Тянет-потянет, вытянуть не может.

Поглаживают ладонью одной руки тыльной стороны кисти другой руки от кончиков пальцев к запястью.

Позвал дед бабку.

Делают призывающее движение согнутой ручкой.

Поглаживают правой ладонью кулачок левой руки.

Поглаживают левой ладонью кулачок правой руки.

Бабка за дедку, дедка за репку —
тянут-потянут, вытянуть не могут.

Вытягивают ручки вперед и сгибают в локтях и в кулачках (тянут).

Соединяют ладошки вместе и тянут репку.

Разводят ручки в стороны широко, растопырив пальцы.

Позвала бабка внучку.

Делают призывающее движение согнутой ручкой.

Поглаживают правой ладонью кулачок левой руки (бабка).

Поглаживают щёки от середины носа к ушам (внучка).

Внучка за бабку, бабка за дедку,
дедка за репку,
тянут-потянут, вытянуть не могут.

Повторяют движения, описанные выше.

Позвала внучка Жучку.

Повторяют движения, описанные выше.

Потягивают ушки вверх 3-4 раза (Жучка).

Жучка за внучку, внучка за бабу,
бабка за дедку, дедка за репку —
тянут-потянут, вытянуть не могут.

Повторяют движения, описанные выше.

Позвала Жучка кошку.

*Поглаживают указательными пальцами верхнюю губу от середины к
мочкам ушей.*

Кошка за Жучку, Жучка за внучку,
внучка за бабу, бабу за дедку,
дедка за репку — тянут-потянут,
вытянуть не могут.

Повторяют движения, описанные выше.

Позвала кошка мышку

Потягивают ушки вниз за мочки 3-4 раза.

Мышка за кошку, кошка за Жучку,
Жучка за внучку, внучка за бабу,
бабка за дедку, дедка за репку —
тянут-потянут, вытянули репку!

Повторяют движения, описанные выше. Поднимают руки высоко вверх.

68. Сказка-массаж «Колобок» (возраст 3-4 года)

Жили-были старик со старухой.

Поглаживают подбородок и грудь ладошками, изображая бороду (дед).

*Приглаживают голову обеими ручками и под подбородком разводят ручки в
две стороны (изображают платок у бабушки).*

Старик и говорит:

— испеки-ка мне бабу, колобок!

Показывают кулачок правой руки (колобок).

А бабу и отвечает:

— муки-то нет!

Разводят ручки широко в стороны.

— Поди-ка, старуха, по амбару помети,
по сусекам поскреби, и наберешь муки на колобок.

Поглаживают ладонью по столу вправо-влево;

Скребуют ногтями по столу.

Старуха так и сделала:

по амбару помела, по сусекам поскребла,
набрела муки горсти две.

Повторяют движения, описанные выше;

Складывают обе ладошки в горсточки и вытягивают вперед перед грудью.

Замесила тесто,

Сжимают и разжимают кисти рук

испекла колобок,

Согнутыми в горсти ладошками перекладывают воображаемый колобок из ручки в ручку

положила на окошко стынуть.

Сложенными ладошками рисуют в воздухе квадрат и дуют.

Колобок полежал- полежал, да и покатился
по дорожке все дальше и дальше.

Передвигают кулачок по столу слева направо.

Катится колобок, а навстречу ему заяц:

Потягивают ушки вверх.

— Колобок, колобок, я тебя съем!

Грозят пальчиком.

— Не ешь меня, заяц, я тебе песенку спою:

я колобок — колобок, румяный бок,
по амбару метен, по сусекам скребен,
я от дедушки ушел, я от бабушки ушел,
от тебя, зайца, не хитро уйти!

И покатился колобок дальше —
только заяц его и видел!

Поднимают вверх кулачок и покачивают, трут щечки обеими ручками.

Далее по тексту (см. выше)

Катится колобок, а навстречу ему волк:

Открывают широко рот, показывая зубки и поглаживают щечки от уголков губ к ушам.

— Колобок, колобок, я тебя съем!

— Не ешь меня, волк, я тебе песенку спою:

я колобок-колобок, румяный бок,
по амбару метен, по сусекам скребен,
я от дедушки ушел, я от бабушки ушел,
я от зайца ушел, а от тебя, волк, не трудно уйти!

И покатился колобок дальше!

Повторяют движения, описанные выше.

Катится колобок, а навстречу ему медведь:

— Колобок, колобок, я тебя съем!

— Не съешь, медведь! Я колобок, по амбару метен,
по сусекам скребен, я от дедушки ушел,
я от бабушки ушел, я от зайца ушел,
я волка ушел и от тебя, медведь, легко уйду!

Медведь только его и видел.

Средним, указательным и большим пальцами берутся за ушки, оттягивая их в стороны, произнося при этом: Э-Э-Э (изображая как рычит медведь)

Катится колобок дальше, а навстречу ему хитрая лиса:

— Здравствуй, колобок! Какой ты румяный, хороший!

Колобок обрадовался, что его хвалят и запел свою песенку.

Поглаживают указательными пальцами верхней губы от середины к мочкам ушей (лиса).

А лиса и говорит:

— Какая славная песня,

только стара я стала, плохо слышу,

Потягивают ушки за мочки вниз.

сядь ко мне на носок да спой еще разок.

Прыгнул он лисе на нос и запел:

я колобок, по амбару метен, по...(далее по тексту)

Поглаживают ладошкой кончик носа.

Повторяют движения, описанные выше.

А лиса его — ам! И съела!

Открывают широко рот и гладят себя по животу.

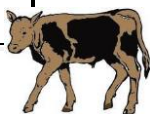
САМОМАССАЖ

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем точку под носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

69. Комплекс 1

70. Комплекс 2

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мычит теленок"	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот



71. Комплекс 3

"Моем руки"	Движения кистями, как при мытье рук
"Шагаем по пальчикам"	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
"Лебединая шея"	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
"Крепко спим"	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
"Мы проснулись"	Несколько раз зевнуть и потянуться

Игровой самомассаж кистей рук является эффективным и универсальным средством реабилитации тонких движений у детей-инвалидов, средством коррекции нарушений письменной речи у детей с локальными проблемами и развивающе-оздоровительным средством для нормально развивающихся детей.

Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на выведение продуктов распада, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемой кисти руки, а также на эластичность суставов и связок.

Самомассаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти. Помимо этого игровой самомассаж кистей рук – важная составляющая сенсорного воспитания: ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребенка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука еще и создает их.

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов. Одновременно с этим в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга.

Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг. Он является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память, зрительно-моторная комбинация, а также развитие речевой и творческой сфер.

По данным современных исследований, игровой самомассаж кистей рук способствует прочищению энергетических каналов, освобождению их от застоявшейся негативной энергии и насыщению позитивной, также он содействует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

72.Зигзагообразное поглаживание:

Дунул ветер на березку, разлохматил ей прическу.
Ветер очень торопился, улетел, не извинился.

М. Пляцковский

73.Прямолинейное растирание ладонями друг друга.

Чьи руки зимою всех рук горячей?
Они не у тех, кто сидел у печей,
А только у тех, а только у тех,
Кто крепко сжимал обжигающий снег,
И крепости строил на снежной горе,
И снежную бабу лепил во дворе.
В. Берестов

Пять пальцев на руке своей
Назвать по имени сумей.
Первый палец – боковой,
Называется Большой.
Пальчик второй –
Указчик старательный,
Не зря называют его Указательный.
Третий твой пальчик
Как раз посредине,
Поэтому Средний дано ему имя.
Палец четвертый зовут Безымянный,
Неповоротливый он и упрямый.
Совсем как в семье,
Братец младший – любимчик.
По счету он пятый,
Зовется Мизинчик.
Л. Хереско

74.Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев другой руки.

Диво дивное – паук,
Восемь ног и восемь рук.
Если надо наутек,
Выручают восемь ног.
Сеть плести за кругом круг
Выручают восемь рук.
В. Суслов

75.Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки.

Пилит, пилит пила,
И жужжит, как пчела,
И визжит, и поет,
Соням спать не дает.
В. Сокол

76.«Намыливание» рук.

Не секрет для нас с тобой,
Каждый знает это –
Руки мой перед едой
И после туалета.

77.Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.

Толстушка-ползушка,
Дом-завитушка,
Ползи по дорожке,
Ползи по ладошке,
Ползи, не спеши.
Рога покажи.

78.Пунктирование пальцами (игра на пианино).

Кто там топает по крыше?
Кап-кап-кап.
Чьи шаги всю ночь я слышу?
Кап-кап-кап.
Я усну теперь едва ли.
Кап-кап-кап.
Может, кошек подковали?
Кап-кап-кап.
Ж. Давитьянц

79. Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев.

Уложили дятла спать
В деревянную кровать.
Он в кровати всем назло
Продолбил себе дупло.
В. Линькова

80. Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.

Во дворе у Толика
Маленькие кролики.
Беленькие кролики,
Целых восемь штук.
По утрам мы с Толиком
Кормим наших кроликов,
И едят морковку
Кролики из рук.
В. Кодрян

81. Самомассаж, предотвращающий простуду

Выпал снег, но вот досада-
Не готовы мы к зиме
Простужаться нам не надо
Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,
(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)
 - А за ними кот идёт, словно к водопою.
(Указательными пальцами растирать крылья носа)
 - У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!
(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)
- Не смотри ты на утят- не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

Список литературы:

1. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» Москва 200
2. «Современные пути оздоровления дошкольников» М.Кузнецова
Дошкольное воспитание №6 2002.
3. Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 5-6 лет» Москва 2009.
4. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» Волгоград: Учитель 2007

МБДОУ 151 Скирта ИЦ