

# ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Подготовила воспитатель второй младшей группы « ПОДСОЛНУХИ»  
Станицкая Ю.А.

**Игровой самомассаж** – это нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка. Эта форма является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа и самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. самомассаж для детей имеет очень важное значение, поскольку таким образом они учатся лучше понимать свое тело и между делом развивают мелкую моторику рук. самомассажу обучают детей с 3-летнего возраста. Большой эффект наблюдается, когда массаж проводится в игровой форме, на психоэмоциональном подъеме.

### **Самомассаж кистей рук, пальцев и ладоней для детей**

Самомассаж рук для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, как на ручках, так и на ножках детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми. самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие малыша.

**«Растирание ладоней»** — трем правую руку о левую, пока не почувствуется тепло. Этот самомассаж ладоней и пальцев рук для детей является подготовительным этапом, нужно чтобы ребенок почувствовал тепло.

**«Браслетик»** — растирание запястья одной руки другой.

Самомассаж кистей рук для детей продолжается работой с каждым пальчиком отдельно, что активизирует работу головного мозга.

**«Снятие перчатки»** — указательным и большим пальцами «снимаем» перчаточку с каждого пальчика.

Со стопами делаем то же самое: растираем, поглаживаем, массируем каждый пальчик, стучим кулачком по пяточке.

Перед занятиями для концентрации внимания предложите детям помассировать «точку ума» — указательным пальцем массировать между бровей над носом (9 раз — в одну сторону, 9 — в другую).

А по окончании какого-либо занятия предложите указательным пальцем помассировать кончик носа «точку веселья» (9 раз в одну сторону, 9 в другую).

### **Аурикуломассаж или самомассаж ушей для детей**

**Аурикуломассаж** — это массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает человеческий зародыш или продольный разрез больших полушарий мозга. Специалисты полагают, что помимо чисто внешнего сходства они имеют много общего и в нервных связях.

Учеными замечено, что, если ребенку 2 — 3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Правильно проводимый самомассаж ушей для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.

**Точки ушных раковин, рефлекторно связанные с верхними дыхательными путями:**

- Точка горла и гортани.
- Козелок.
- Точка полости носа.
- Противозавиток.

**«Согревание ушек».** Большой палец руки заводим сзади ушной раковины и с помощью указательного и среднего пальцев растираем уши от мочек к верхнему краю ушной раковины, затем в противоположном направлении (10 — 12 с).

**«С днем рождения».** Напоминаем ребенку, что при поздравлении с днем рождения принято потягивать именинника за уши вверх с пожеланием расти большим и здоровым. Потягиваем верхнюю часть ушной раковины вверх 7—10 раз.

**«Возьмем силы от земли».** Потягиваем мочку уха 7 — 10 раз.

**«Чебурашка».** Оттягиваем уши в стороны. Устраиваем «конкурс», кто больше всех похож на Чебурашку (7 — 10 с).

**«Слоник».** «Похлопаем» ушками, как слоник в зоопарке. Сначала заворачиваем ушные раковины вперед, затем назад. Каждое движение повторяем 5 — 7 раз.

**«Наушники».** Вначале «разогреваем» ладошки, потерев правую руку о левую в течение 5 — 7 с. Затем плотно ладонями закрываем ушные раковины. Выполняем вращение вперед, затем назад. Каждое вращение повторить 5 — 7 раз.

**«Насос».** Плотно придавливаем ладони к ушным раковинам, затем быстро отпускаем. Повторяем 7—10 раз. Это упражнение меняет давление в наружном слуховом проходе, в результате проводится массаж барабанной перепонки уха.

**«Козелок».** Находим козелок, при небольшом надавливании вращаем его вправо, а затем влево (7 — 10 с).

Все упражнения проводятся парно, одновременно обеими руками.

Рекомендуется делать массаж регулярно. Он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань. Со временем отступят насморк, кашель, аллергия.

Выбирая комплекс упражнений для самомассажа, не забудьте и о других частях тела. Предлагаемые далее комплексы самомассажа для дошкольников позволяют проводить работу по регуляции деятельности всех внутренних органов, укреплению иммунитета и нервной системы.

### **Самомассаж «Петушок»**

- Раз и два! Раз и два! (тереть ладони друг о друга),
- Начинается игра! Красим крылья и живот (поглаживать ладонями руки, живот),
- Красим грудочку и хвост (поглаживать грудь),
- Красим спину (поглаживать поясницу),
- Красим ножки (поглаживать ноги),
- Красим гребешок немножко (поглаживать голову).
- Вот какой стал петушок (поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться),
- Ярко-красный гребешок (сделать несколько полуоборотов влево-вправо).

### **Массаж спины «Суп»**

**Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину стоящего впереди.**

- Чики-чики-чики-ща!
- Вот капуста для борща (похлопывают ладонями по спине).
- Покрошу картошки, свеколки, морковки (постукивают ребрами ладоней),
- Полголовки лучку да зубок чесночку (поколачивают кулачками).
- Чики-чики-чики-чок (поглаживают ладонями) —
- И готов борщок!

### **Комплекс самомассажа «Маленькие волшебники» Потягивание «Лепим человечка»**

**1. На вдохе левой ногой ребенок тянется пяткой вперед по полу, а левой рукой — вверх вдоль туловища. Задержка дыхания, при этом руки и ноги максимально вытянуты. Выдыхая и расслабляясь, ребенок произносит: «Ид-д-да-а-а».**

**2. На вдохе правой ногой ребенок тянется пяткой вперед по полу, а правой рукой — вверх, вдоль туловища. Задержка дыхания, при этом руки и ноги максимально вытянуты. Далее на выдохе ребенок произносит «пин-гал-ла-а».**

**3. Обеим пятками ребенок тянется вперед по полу, а руками — вверх вдоль туловища. Задержка дыхания и на выдохе ребенок медленно произносит «су-шум-м-м-на».**

### **Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине)**

**1. Имитируя движения тестомеса**, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.

**2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз**, чуть глубже, словно палочкой проверяет готовность теста.

### **Массаж грудной области (сидя «по-турецки»)**

**1. Поглаживание груди со словами:** «Я милая, чудесная, прекрасная».

**2. «Заводим машину»** — вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».

**3. «Машина завелась»** — ребенок нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».

### **Массаж ушных раковин (сидя «по-турецки»)**

Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

**1. Поглаживает ушные раковины по краям**, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

**2. Ласково оттягивает ушки вверх**, вниз, в стороны (по 5 — 6 раз).

**3. Нажимает на мочки ушей** («вешает на них красивые сережки»),

**4. «Лепит» ушки внутри** — пальцами внутри раковины делает 7 — 8 вращательных движений по часовой и против часовой стрелки («Пусть ушки будут чистыми...»).

**5. С усилием «примазывает глину»** вокруг ушных раковин, проверяет «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.

### **Массаж рук и ног**

Малыш «лепит» руки, ноги, ловим солнечного зайчика, птичку, качает малышку (поглаживание, растирание, разминание, пощипывание, вибрация, встряхивание, поочередное напряжение и расслабление мышц).

### **Самомассаж лица, головы и шеи для детей**

Самомассаж головы и шеи укрепляет нервную систему, успокаивает и нормализует сон малыша. Можно порекомендовать следующий самомассаж лица и головы, который укрепляет также луковицы волос и усиливает приток крови к головному мозгу.

**1. Сильным нажатием пальчиков ребенок имитирует мытье головы.**

**2. Затем пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.**

**3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.**

**4. «Догонялки»** — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

**5. «Конкурс причесок»** — ласково, с любовью расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.

Самомассаж лица для детей позволяет улучшить работоспособность мимической мускулатуры, расслабить её и снизить уровень напряженности.

### «Лепим красивое лицо»

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.
2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5 — 6 раз по часовой и против часовой стрелки.
3. С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы.
5. Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

### Массаж шейных позвонков. Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дерево. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные стороны.

#### Массаж шеи (сидя «по-турецки»)

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку — «Лебедь», «Жираф».
2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.
4. «Лебединая шея» — представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любуется ею, как в зеркале.

Перед проведением занятия следует попробовать Вам, уважаемые родители, выполнить все упражнения массажа, а затем делать их вместе с ребенком. Так как по показу ребенок может их выполнить намного легче, чем без него. Важно помнить, что самомассаж и массаж необходимо делать только чистыми, сухими, теплыми руками, с коротко остриженными ногтями. Воздействовать на тело можно не только руками, но и специальным оборудованием для массажа. Это различные палочки, мячики, разнообразные массажеры, веревочки, колечки и многое другое. Оборудование должно отвечать всем требованиям и быть безопасным для ребенка. Китайский обычай перебирать в руках целительные шары, каштаны или грецкие орехи основан на целебном эффекте активности рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев при самомассаже, стимулируя прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.



