



Здоровьесберегающие технологии: массаж и самомассаж

консультация учителя-логопеда Пляшник Эльвиры Ахатовны

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, 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.

Перед проведением массажа маме следует попробовать выполнить все упражнения самой. В этом случае на занятии дети легко их исполняют по показу. Очень большое значение

для сохранения внимания и интереса детей имеет интонационное разнообразие речи. Нужно суметь речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами увидите, как загорятся глаза ваших малышей.

Игровой массаж и самомассаж для детей дошкольного возраста

В данной картотеке «Игрового самомассажа» подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, апробированные с детьми нашего детского сада. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

Самомассаж лица «Путешествие»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук, хлопают в ладоши

Наши ушки слышат стук

Вот ладошечки шуршат, потирание ладоней друг о друга

Наши пальчики трещат. потирание кулачков друг о друга

Теперь в ладоши громко бей, хлопки

А теперь ты их согрей. ладони на щёки

К путешествию готовы? кулаки на коленях

Да! руки вверх, ладони раскрыть

В путь отправимся мы снова: вращательные движения кистями

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет. руки вытянуты в стороны, ладони напряжены

Мы теперь на корабле, ладони лодочкой,

Нас качает на волне.	одна вверх, вторая вниз
Едет поезд,	ребром ладони двигаем по
коленям	
Колеса стучат.	кулачки стучат по коленям
В поезде много веселых ребят.	подушечками пальцев
поочередно нажимаем на колени	

Самомассаж «Мурка»

У нашей Мурки шерстка гладкая	гладят кошку
А у деток волосики? Тоже!	гладят себя по
голове	
У нашей мурки лапки мягкие.	гладят у кошки
лапки	
А у деток ручки тоже?	поглаживают
кисти рук	
У нашей Мурки ушки красивые.	гладят уши у
кошки	
А у деток ушки? Тоже!	щиплют ушки
У нашей Мурки носик маленький.	прикасаются к носику
у кошки	
А у деток носик? Тоже!	гладят носик
Наша Мурка песенку поет: «Мяу!»	мяукают

Самомассаж «Умная головка»

Наша умная головка
Думала сегодня ловко (погладить себя по голове).
Ушки все слышали (погладить ушки),
Глазки посмотрели (погладить веки),
Ручки все исполнили (погладить ладошки),

А ножки посидели (погладить ножки).

Самомассаж «Дождик»

Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой
звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают
друг друга по спинкам.

Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,-
Бом! Бом! Бом!

Постукивают пальчиками.

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда
гуляйте, Бом! Бом! Бом!

Поколачивают кулачками.

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой
звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

Поглаживают ладошками.

Самомассаж «Улитка»

Массаж рук.

Домик едет по тропинке - объезжает все тропинки.

Растирающие круговые движения кулачком от кисти к
плечу.

То улитка ползёт, домик на себе везёт.

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.

Вот подул ветерок, закачался листок.

Поколачивание кулачками.

И опять по травинке

Поглаживание руки ладонью.

Медленно ползёт улитка.

При повторении делается массаж другой руки.

Самомассаж «Мишка в лесу»

Массаж стоп.

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.

Самомассаж «Сапожник»

Массаж стоп.

Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы.

И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую.

Выполнять потирание стопы ладонями.

Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук.

Разминание пальцев стопы

Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки.

Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке.

Сил, сапожник, не жалея. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.

Поглаживание стопы.

Самомассаж

Массаж ушей.

Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде,
Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её,
проводя ладонью к основанию горла.

Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники!

Повторить правой рукой

Каждый этот пузырьёчек очень бороду щекошет.

Если так щекотать, всяк захочет хохотать!

Указательным и большим пальцем руки оттянуть кожу на шее и отпустить её (16 раз)

Лук трясёт бородой, наостряет стрелки:

Скоро буду молодой лежать на тарелке.

Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз.

Самомассаж «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.

Самомассаж «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.

Самомассаж « 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.

Самомассаж тела «Черепаша»

Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание пальцами рук

И кусала всех со страха груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаша Рура! Дети поглаживают себя ладонями,

В озеро нырнула, выполняя круговые движения и

С вечера нырнула приговаривают.

И пропала... Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

Самомассаж «Снежинки»

Закружились, завертелись «Фонарики»

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей Поднять руки вверх и посмотреть

Легкие пушинки. на них

Чуть затихла злая вьюга Медленно опустить руки и проследить за ними

Улеглись повсюду. взглядом

Заблестали, словно жемчуг, Развести поочередно руки в стороны

Все дивятся чуду. и проследить за ними взглядом

Заискрились, засверкали Выполнить руками движение
«ножницы»

Белые подружки.

Заспешили на прогулку Шаг на месте

Дети и старушки.

Самомассаж «Самолет»

Гимнастика для глаз

Пролетает самолет, Посмотреть вверх и провести пальцем за

С ним собрался я в полет. «пролетающим» самолетом

Правое крыло отвел, посмотрел. Отвести руки попеременно
и проследить

Левое крыло отвел, поглядел. взглядом

Я мотор завожу Делать вращательные движения перед
грудью

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу, Встать на носочки и легко бежать
по кругу

Возвращаться не хочу.