



«Здоровье на ладошке»

Самомассаж для детей имеет очень важное значение, поскольку таким образом они учатся лучше понимать свое тело и между делом развивают мелкую моторику рук. Предлагаемый самомассаж для детей дошкольного возраста можно начинать проводить в любом возрасте. Это игровой самомассаж для детей, позволяющий проводить развивающие занятия с пользой для здоровья малыша. Обратите внимание, что самомассаж для детей 3-4 лет отличается тем, что движения менее точные, допускается импровизация в том случае, если мелкая моторка пальчиков еще не развита полностью.

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.

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.

Перед занятиями для концентрации внимания можно предложить 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).

«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.

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!

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 ушных раковин (сидя «постурецки»)

1. Ребенок 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 поглаживает, растирает, разминает, пощипывает, встряхивает, поочередно напрягает и расслабляет мышцы.

Самомассаж головы

укрепляет нервную систему, успокаивает и нормализует сон малыша. Можно попробовать выполнить следующий самомассаж 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.

МАДОУ «Детский сад №281»

«Здоровье на ладошке»

Игровой самомассаж

для детей

в детском саду и дома