

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 65 «Улыбка» города Ставрополя  
(МБДОУ ЦРР - д/с № 65 «Улыбка» г. Ставрополь)

***Рекомендации для воспитателей на тему:  
«Игровой самомассаж»***

***Подготовила: воспитатель  
по ФИЗО  
Прокопенко Н.П.***

«Эффект массажа – естественная  
восстанавливающая  
сила организма, сила жизни».

Гиппократ.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая музыка, а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период **воспитывать** физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического **воспитания детей**: упражнения ритмической гимнастики, **игрового стретчинга**, танцев и другие. **Игровой метод придает учебно-воспитательному** процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Игровой самомассаж** - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

**Задачи: слайд**

«**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.

**Самомассаж** – это **массаж**, выполняемый самим ребёнком.

Ребёнок сам выполняет приёмы **самомассажа**, которые показывает ему взрослый.

Использование **самомассажа** полезно по нескольким причинам:

1. Можно проводить фронтально с группой детей одновременно.
2. Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
3. Можно использовать без специального медицинского образования.

Правила: слайд

1. Длительность одного сеанса может составлять 5-10 минут.

2. Каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз.
3. В один сеанс может быть включено лишь несколько приёмов, которые могут варьироваться в течение дня.
4. Перед проведением **самомассажа** ребёнок должен быть тщательно умыт.
5. Все материалы должны быть строго индивидуальны, лучше одноразовые и после занятия утилизироваться.

Обучая детей **самомассажу**, педагог показывает каждый приём на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный приём **самостоятельно**, вначале при наличии зрительного контроля, а затем и без него. Когда приёмы будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или тихую музыку. Процедура **самомассажа** проводится в **игровой форме**.

Выполнять массажные движения следует от периферии к центру. Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения **самому**. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу.

**Самомассаж мышц головы, шеи, лица.**

1. **Общий самомассаж мышц головы, шеи, туловища** (*можно включить в занятие как физминутку*).

Чтобы не зевать от скуки взяли и потёрли руки,

А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп,

Чтобы не дремали щёчки,

Мы пощиплем их немножко.

Носик мы погладим, пусть он дышит хорошо....

2. **Самомассаж** лица для детей в стихах *«Нос, умойся!»*.

*«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, *«открывая»* кран.

*«Нос, умойся!»* - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

*«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами.

*«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши.

*«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди.

*«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

*«Мойся, мойся, обливайся!»* – аккуратно поглаживаем щеки.

*«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.

3. **Самомассаж** для лица и шеи для детей *«Индеец»*.

Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

*«Рисуем»* линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.

*«Рисуем»* линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.

*«Рисуем»* линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.

*«Рисуем»* линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.

«Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.

«Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.

«Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

4. Массаж лица. Совместное с педагогом выполнение массажа.

Солнышко проснулось,

Лобика коснулось,

Лучиками провело,

И погладило, и погладило. Поглаживающие движения.

Ходит пальчик по дорожке:

Вверх — вниз, вверх — вниз,

Будут розовыми щечки:

Вверх — вниз, вверх — вниз. Зигзагообразные движения.

Дождик, дождик, веселей

Капай, капай, не жалеи!

Только нас не замочи!

Зря в окошко не стучи! Постукивающие движения.

Солнышко проснулось,

Лобика коснулось,

Лучиками провело,

И погладило, и погладило. Поглаживающие движения.

(Т Куликовская)

5. Массаж лица.

Дети выполняют массаж лица перед зеркалом совместно с педагогом.

Сначала педагог проводит поглаживание, а затем знакомит детей с волнообразными движениями.

По морям и океанам От середины лба к вискам.

Буду плавать капитаном. Вокруг круговых мышц глаз от переносицы к вискам.

Буду волны покорять, По мышцам щек от крыльев носа к вискам.

Чудный остров открывать. От середины подбородка к ушам.

Заканчиваем массаж поглаживанием.

6. Точечный **самомассаж лица**. слайд

Выполняется в **игровой форме**, имитируя работу скульптора.

1. Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.

2. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.

3. Прилагая усилия, оказывая давление, «*рисует*» брови, придавая им красивый изгиб. «*Вылепливаем*» густые брови при помощи щипков.

4. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.

5. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «*вылепливая*» длинный нос для Буратино.

Массаж лица и шеи.

РУЧКИ РАСТИРАЕМ (*потирание ладоней*) И РАЗОГРЕВАЕМ (хлопки, И ЛИЦО ТЕПЛОМ СВОИМ МЫ УМЫВАЕМ (разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз,

ГРАБЕЛЬКИ СГРЕБАЮТ ВСЕ ПЛОХИЕ МЫСЛИ (*граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам*).

УШКИ РАСТИРАЕМ ВВЕРХ И ВНИЗ МЫ БЫСТРО (*растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз*).

ИХ ВПЕРЕД СГИБАЕМ (нагибание ушных раковин кпереди,

ТЯНЕМ ВНИЗ ЗА МОЧКИ (оттягивание вниз за мочки,

А ПОТОМ УХОДИМ ПАЛЬЦАМИ НА ЩЁЧКИ (*пальцы перебегают на щёки*).

ЩЁЧКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ НАДУВАЛИСЬ (указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями)

ГУБКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ УЛЫБАЛИСЬ (большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу)

КАК УТЯТА К УТКЕ, КЛЮВИКИ ПОТЯНЕМ (*вытягивание обеих губ вперёд*)

РАЗОМНЁМ ИХ МЯГКО, НЕ ЗАДЕВ НОГТЯМИ (*большие и указательные пальцы разминают обе губы*).

УГОЛКАМИ ГУБ МЫ ЩЁЧКИ ПОДНИМАЕМ (средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта,

А ПОТОМ ОТ НОСА МЫ К ГУБАМ СТЕКАЕМ (спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носо-губным складкам)

ГУБКИ ПОЖУЁМ МЫ, ШАРИКИ НАДУЕМ (покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щёк с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух)

И ГУБАМИ ВПРАВО-ВЛЕВО ПОТАНЦУЕМ (указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу, например, правый — на верхнюю губу, а левый — на нижнюю, и двигаются навстречу/врозь друг другу).

ПОД ГУБОЙ ЯЗЫК ЛЕЖИТ, КУЛАЧОК В ГУБУ СТУЧИТ (*язык -под верхней губой и поколачивание кулачком по верхней губе*)

ПОД ДРУГОЙ ГУБОЙ ЛЕЖИТ, КУЛАЧОК ДРУГОЙ СТУЧИТ (*язык — под нижней губой и поколачивание по нижней губе*).

ТЯНЕМ ПОДБОРОДОК (*рис. 32*) И ЕГО ЩИПАЕМ (разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам,

А ПОТОМ ПО ШЕЙКЕ РУЧКАМИ СТЕКАЕМ (поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами).

**17. Самомассаж лица «Озорные мишки»**

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. 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.

Потом – круги по лбу, также, считая до 30. Делать по 1 разу.

Чтобы часто думали

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.

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!

**18. 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.

Артикуляционные упражнения – как приёмы **самомассажа**:

### 1. Щёки:

Толстячок – худышка.

Шарики – гоняем воздух из одной щеки в другую.

Футбол – плюс выполняем движения языком вверх-вниз.

Хлопушка – надуваем щёки воздухом и слегка ударяем по ним кулаками – воздух с шумом вырывается наружу.

**Самовар** – **сжать губы**, надуть щёки. Затем выпустить воздух через губы, произнося звук «П».

Рыбка – несколько раз подряд широко открывать, а затем быстро закрывать рот, надувая щёки. В результате будут слышны тихие хлопки, издаваемые запираемым во рту воздухом.

### 2. Губы. Упражнения для укрепления губ:

Смешная песенка – указательным пальцем перебирать по губам, произнося при этом звук, похожий на «Б-Б-Б....».

Индейцы – широко открываем рот, произносим звук «А» и одновременно похлопываем ладонью по рту, то открывая, то прикрывая его.

Помада – обводим губы указательным пальцем: первое – рот широко открыт, как при произнесении звука «А», второе – губы вытянуты вперёд трубочкой, как при произнесении звука «У», третье – губы в улыбке, как при произнесении звука «И».

Кисточка – проводим кисточкой с мягким ворсом по губам малыша.

Расчёска – слегка прикусываем нижнюю губу и несколько раз скоблим её верхними зубами, как бы причёсывая. Затем прикусываем верхнюю губу и поскоблим её нижними зубами.

Прятки – втягиваем губы так, чтобы снаружи они не были видны, а затем выпускаем их, можно несколько раз провести языком по губам, когда они спрятаны.