

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
«СОЛНЫШКО» ГОРОДА СУХИНИЧИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ  
«ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ»**

**Подготовила:**

*старший воспитатель  
Сафронова Е.В.*

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 видеofilьмов, постоянно звучащая рок-музыка*). Есть необходимость оздоровления детей, улучшение их здоровья.

В нашем учреждении педагоги уделяют этому большое внимание. В образовательном процессе используем как традиционные формы физического воспитания (*утренняя гимнастика, физкультурные занятия, праздники, досуги, спортивные игры, закаливание и многое другое*), так и нетрадиционные. Дети посещают кружки оздоровительной направленности: *хореография, степ-аэробика, ритмическая гимнастика*, которые способствуют повышению двигательной активности дошкольников. Каждое утро начинается с хорового пения, что способствует укреплению дыхательной системы детей.

Хотелось бы, чтобы и Вы, уважаемые родители, уделяли должное внимание здоровью детей. Предлагаем Вам ознакомиться с методикой оздоровления, которую можно использовать самостоятельно дома – это *игровой самомассаж*.

***Игровой самомассаж*** - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Эта форма является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, 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. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи взрослого. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И Вы сами убедитесь, каким восторгом загорятся глаза вашего ребенка.

*Представляем Вам картотеку «Игрового самомассажа».*

### «Утка и кот»

*Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.*

**А уточки, а уточки  
Все топают по улочке.  
Идут себе вразвалочку  
И крикают считалочку.**

**Утка крикает, зовет  
Всех утят с собою,**

*Поглаживать шею ладонями сверху  
вниз.*

**А за ними кот идет,  
Словно к водопою.**

*Указательными пальцами растирать  
крылья носа.*

**У кота хитрющий вид,  
Их поймать мечтает!**

*Пальцами поглаживать лоб от  
середины к вискам.*

**Не смотри ты на утят -  
Не умеешь плавать!**

*Раздвинуть указательный и средний  
пальцы, сделать «вилочку» и  
массировать точки около уха.*

### «Дождик»

*Массаж спины под песню Е. Поплянской (сборник «А мы на уроке – играем»)*

**Дождик бегает по крыше –  
Бом! Бом! Бом!  
По веселой звонкой крыше-  
Бом! Бом! Бом!**

*Встать друг за другом «паровозиком»  
и похлопывать друг друга по спине.*

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

*Постукивание пальчиками.*

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

*Поколачивание кулачками.*

**Дождик бегает по крыше-  
Бом! Бом! Бом!  
По веселой звонкой крыше-  
Бом! Бом! Бом!**

*Поглаживание ладошками.*

### «Чтобы не зевать от скуки»

*Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствие слова.*

**Чтобы не зевать от скуки,  
Постучим и тут, и там,  
Встали и потеряли руки,  
И немного по бокам.**

**Ну-ка дружно, не зевать:  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Вот и шея. Ну-ка, живо  
Переходим на загривок.**

**А потом ладошкой в лоб  
Не скучать и не лениться!  
Хлоп-хлоп-хлоп.  
Перешли на поясницу.**

*Изобразить ежика.*  
**По сухой лесной дорожке-  
Топ-топ-топ-топочут ножки.  
А теперь уже, гляди,  
Ходит-бродит вдоль дорожек  
Добрались и до груди.  
Весь в иголках серый ежик.  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа.**

**Щеки заскучали тоже?  
Чуть нагнулись, ровно дышим,  
Мы и их похлопать можем.  
Хлопаем как можно выше.**

### «Летели утки»

*Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.*

**Летели утки над лесной опушкой,  
Задели ели самую макушку,  
И долго елка ветками качала...**

*Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз.  
Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз.  
Указательными пальцами  
массировать крылья носа по кругу от себя.*

### «Гусь»

*Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев*

**Где ладошка? Тут? Тут!  
На ладошке пруд? Пруд!  
Палец большой - Это гусь молодой,  
Указательный-поймал,  
Средний-гуся ощипал,  
Безымянный-суп варил,  
А мизинец-печь топил.  
Полетел гусь в рот,  
А оттуда в живот.**

*Показывают правую ладошку.  
Гладят левой ладонью правую.  
Поочередно массируют каждый палец.*

**Вот!**

*Машут кистями, двумя ладонями,  
прикасаются ко рту, потом к животу.  
Вытягивают ладошки вперед.*

## «Наши ушки»

*Дети выполняют массаж ушей.*

**1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);**

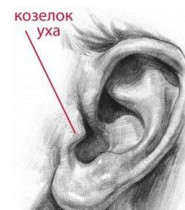
**Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».**

**2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)**

**3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)**

**4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливает. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)**

**5. Растирание ушей ладонями.**



## «Божьи коровки»

*Дети выполняют массаж ног*

**Божьи коровки, папа идет,  
Следом за папой мама идет,  
За мамой следом детишки идут,  
Вслед за ними малышки бредут,  
Юбочки с точками черненькими.  
На солнышко они похожи,  
Встречают дружно новый день.  
А если будет жарко им,  
То спрячутся все вместе в тень.**

*Сидя, поглаживать ноги сверху донизу  
Разминать ноги  
Похлопывать ладошками  
Поколачивать кулачками  
Постукивать пальцами  
Поднять руки вверх и скрестить  
кисти, широко раздвинув пальцы  
Поглаживать ноги ладонями и  
спрятать руки за спину.*

## «Черепашка»

*Самомассаж тела*

**Шла купаться черепаха  
И кусала всех со страха  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!**

*Дети выполняют легкое  
пощипывание пальцами рук груди,  
ног.*

**Черепаша Рура!  
В озеро нырнула,  
С вечера нырнула  
пропала...  
Э-эй, черепашка Рура,  
Выгляни скорей!**

*Дети поглаживают себя ладонями,  
выполняя круговые движения и  
приговаривают.*

### **«Ириски от киски»**

*Массаж глаз (по китайской медицине)*

**В гости к нам явилась киска.**

*Постучать подушечками пальцев друг  
о друга.*

**Всем дает она ириски:**

*Потереть друг о друга средние пальцы  
рук.*

**Мышке, лебедю, жуку,  
Псу, зайчонку, петуху.**

*Прикрыть неплотно глаза и провести  
пальцами, не надавливая сильно на  
кожу, от внутреннего края глаза к  
внешнему.*

**Рады, рады все гостинцам!  
Это видим мы по лицам.  
Все захлопали в ладошки,  
Побежали в гости к кошке.**

*Совершать круговые движения  
зрачками глаз вправо и влево.  
Хлопки в ладоши*

### **«Пирог»**

*Дети выполняют самомассаж тела*

**За стеклянными дверями  
Ходит мишка с пирогами  
Здравствуй, Мишенька-дружок,  
Сколько стоит пирожок?**

*Выполнять хлопки правой ладонью  
по левой руке от кисти к плечу.*

*То же по правой руке*

*Хлопки по груди*

*Хлопки по бокам*

*Хлопки по поясице*

*Хлопки по ногам сверху вниз*

*Выполнять последовательное  
поглаживание рук, корпуса, ног*

**Пирожок-то стоит три,  
А готовить будешь ты!  
Напекли мы пирогов,  
К празднику наш стол готов!**

### **«Бабочка»**

*Упражнение для подвижности голеностопного сустава*

**И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;**

**1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;**

**2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать  
коленими пол.**

### «Вот такая борода»

*Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний*

<b>Да – да – да – есть у деда борода.</b>	<i>Потереть ладони друг о друга</i>
<b>Де – де – де – есть сединки в бороде.</b>	<i>Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.</i>
<b>Ду – ду – ду – расчеши бороду.</b>	<i>Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз</i>
<b>Да – да – да – надоела борода.</b>	<i>Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа</i>
<b>Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.</b>	<i>Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.</i>
<b>Ды – ды – ды – больше нет бороды.</b>	<i>Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу</i>

### «Жарче, дырчатая тучка»

<b>Жарче, дырчатая тучка, Поливай водичкой ручки,</b>	<i>Растереть ладошки.</i>
<b>Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, Мой затылочек, височки, Подбородочек и щечки!</b>	<i>Постукивать пальцами по плечам, локоткам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.</i>
<b>Трем мочалкою коленочки, Щеточкой трем хорошенечко Пяточки, ступни и пальчики... Чисто-чисто моем мальчика!</b>	<i>Растереть ладонями колени, ступни и пальцы ног.</i>
<b>Чисто-чисто моем девочку, Нашу девочку-припевочку!</b>	

### «Наши ножки»

*Массаж рефлекторных зон ног*

- 1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.**
- 2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.**
- 3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**  
*(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)*

## «Белый мельник»

*Массаж лица для профилактики простудных заболеваний*

**Белый-белый мельник**

**Сел на облака.**

**Из мешка посыпалась белая мука.**

*Провести пальцами по лбу от середины к вискам.*

*Легко постучать пальцами по вискам*

**Радуются дети,**

**Лепят колобки.**

*Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.*

**Заплясали санки,**

**Лыжи и коньки.**

*Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.*

## «Лиса»

*Гимнастика для глаз*

**Ходит рыжая лиса,**

**Щурит хитрые глаза.**

*Крепко зажмурить и открыть глаза*

**Смотрит хитрая лисица,**

**Ищет, где бы пожить.**

*Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.*

**Пошла лиска на базар,**

**Посмотрела на товар.**

**Себе купила сайку,**

**Лисятам балалайку.**

*Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом.*

*Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее.*

## «Самолет»

*Гимнастика для глаз*

**Пролетает самолет,**

**С ним собрался я в полет.**

**Правое крыло отвел, посмотрел.**

**Левое крыло отвел, поглядел.**

**Я мотор завожу**

**И внимательно гляжу.**

**Поднимаюсь ввысь, лечу,**

**Возвращаться не хочу.**

*Посмотреть вверх и провести пальцем за «пролетающим» самолетом.*

*Отвести руки попеременно и проследить взглядом.*

*Делать вращательные движения перед грудью.*

*Встать на носочки и легко бежать по кругу.*



## «Солнышко»

*Гимнастика для глаз*

**Солнышко, солнышко, в небе свети!**

**Яркие лучики к нам протяни.**

**Ручки мы вложим в ладошки твои,**

**Нас покружи, оторви от земли.**

**Солнечный лучик быстро скакал,**

**И на плечо он к ребятам упал.**

*Потянуться руками вверх, похлопать в ладоши над головой.*

*Покружиться, подняв руки вверх.*

*Вытянуть вперед правую руку, медленно прикоснуться*

*указательным пальцем к правому плечу. Проследить глазами.*

**Весело лучик песенку пел,**

**Каждый себе на плечо посмотрел.**

**Солнечный лучик быстро скакал,**

**И на маленький носик к ребятам попал.**

**Весело лучик песенку пел,**

**Каждый на носик себе посмотрел.**

*Повторить то же самое с левой рукой.*

*Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа. Проследить глазами.*

**Хлопают радостно наши ладошки,**

**Быстро шагают резвые ножки.**

**Солнышко скрылось, ушло на покой,**

**Мы же на место сядем с тобой.**

*Похлопать в ладоши.*

*Ходьба на месте.*

*Заккрыть глаза и положить руки под щеку.*

*Сесть на стульчики*

## «Дедушка Егор»

*Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия*

**Из-за лесу, из-за гор**

**Едет дедушка Егор.**

**Сам на лошадке,**

**Жена на коровке,**

**Дети на телятках,**

**Внуки на козлятках.**

**Гоп, гоп, гоп!**

**Приехали!**

*Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.*

*Ходьба на пятках, руки за спиной*

*Ходьба на носках, руки за головой*

*Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.*

*Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны*

*Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.*

*Присесть*

## «Снежинки»

*Гимнастика для глаз*

**Закружились, завертелись  
Белые снежинки.  
Вверх взлетели белой стаей  
Легкие пушинки.  
Чуть затихла злая выюга-  
Улеглись повсюду.  
Заблестали, словно жемчуг,-  
Все дивятся чуду.  
Заискрились, засверкали  
Белые подружки.  
Заспешили на прогулку  
Дети и старушки.**

*«Фонарики»*

*Поднять руки вверх и посмотреть на них.  
Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом  
Развести поочередно руки в стороны и проследить за ними взглядом  
Выполнить руками движение «ножницы»  
Шаг на месте*

## «Снегопад»

*Гимнастика для глаз (за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)*

**Белых хлопьев белый пух  
Плавно и спокойно  
Над деревьями кружит  
И над колокольной.**

*Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.  
Поочередно вытягивать руки вправо, влево.*

**Каждый дом и каждый куст  
Греет, одевает  
Снеговая шубка и  
Шапка снеговая.**

*Вытянуть руку вперед и коснуться ею лба.*

**Белых хлопьев белый пух  
С неба валит валом,  
Укрывая белый свет  
Белым одеялом.**

*Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.*

**Чтобы слева, впереди,  
Позади и справа,  
Сладко спали до весны  
Дерева и травы.**

*Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руку вперед, коснуться правого.  
Закрывать глаза ладонями.*

**Это сколько ж наметет  
Снега за ночь-то!  
Это как же полетят  
С горки саночки!**

*Развести руки в стороны, глаза широко раскрыть.*

## «Медведь»

*Гимнастика для глаз*

**Медведь по лесу бродит,  
От дуба к дубу ходит.**

*Ходьба вперевалочку, слегка согнувшись, загибая чуть согнутыми руками.*

**Находит в дуплах мед  
И в рот себе кладет.**

*Изобразить, как он достает и ест мед.*

**Облизывает лапу  
Сластена косолапый,  
А пчелы налетают,  
Медведя прогоняют.  
А пчелы жалят мишку:  
Не ешь наш мед, воришка!**

*«Отмахиваться от пчел»*

*Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек, прослеживая движение глазами, не поворачивая головы.*

**Бредет лесной дорогой  
Медведь к себе в берлогу.**

*Ходьба вперевалочку*

**Ложится, засыпает  
И пчелок вспоминает.**

*Прилечь, руки под щеку*

## «Заяц белый»

*Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой)  
(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)*

**Заяц белый, заяц белый,  
Ты куда за лыком бегал?**

*Быстро моргают глазами.*

**Заяц белый отвечал:  
«Я не бегал, я скакал».**

*Наклонять и выпрямлять голову вперед.*

**Заяц белый, заяц белый,  
Ну а где же ты обедал?**

*Опять быстро сжимать и разжимать веки.*

**Заяц белый отвечал:  
«Я сегодня голодал».**

*Наклоны головы вправо-влево  
Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза.*

## «Медведюшка»

*Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)*

**Покажи-ка нам, медведюшка,  
Как собирались красны девушки  
За брусникой, за малиной  
Да за ягодой калиной,  
Как с корзинками шли по лесу,  
Набирали ягод доверху,**

**Отдохнуть они садились,  
Ко пенечку прислонились.**

**Покажи-ка нам, медведюшка,  
Как зевали красны девушки,  
Как накрылись платочком  
Да уснули под кусточком.  
Как вскочили, потянулись,  
Меж собой переглянулись,  
Звонко песню запевали,  
Хороводы затевали.**

*Ходьба на внешнем своде стопы.  
Ходьба с перекатом с пятки на носок.*

*Вставать на носки, делая вдох и  
разводя руки в стороны, и опускаться  
на всю стопу.  
Сесть на пол, руки-упор сзади.*

*Попеременно вытягивать и  
выпрямлять носки ног.*

*Встать, потянуться.  
Повороты в стороны.  
Ходьба топающим шагом*

## «Часовой»

*Дети выполняют массаж ушей*  
**На дальней границе  
И в холод, и в зной,  
В зеленой фуражке  
Стоит часовой.**

**На дальней границе  
И ночью, и днем  
Он зорко, он зорко  
Следит за врагом.**

**И если лазутчик  
Захочет пройти,  
Его остановит  
Солдат на пути!**

*Загнуть руками уши вперед*

*Потянуть руками мочки ушей в  
стороны, вверх, вниз, опустить.*

*Указательным пальцем  
помассировать слуховые отвороты.*

## «Дождь»

*Гимнастика для глаз*

**Приплыли тучи дождевые:  
Лей, дождь, лей!**

*Покачать поднятыми вверх руками,  
посмотреть на них.*

**Дождинки пляшут, как живые:  
Пей, рожь, пей!**

*Опустить плавно руки, перебирая  
пальцами, прослеживая движения  
взглядом.*

**И рожь, склоняясь к земле зеленой,  
Пьет, пьет, пьет.**

*Наклониться, делая мягкие,  
пружинящие движения руками,  
посмотреть вниз*

**А теплый дождь неугомонный  
Льет, льет, льет.**

*Показать указательным пальцем  
движение сверху вниз и проследить  
взглядом.*

## «По таинственной дороге»

*Гимнастика для стоп*

**По таинственной дороге  
Шли таинственные ноги.  
По большой дороге  
Зашагали наши ноги.**

*Ходьба на носках, сохраняя хорошую  
осанку.*

*Ходьба на месте, не отрывая носки от  
пола.*

**По пыльной дорожке  
Шагали наши ножки.  
А маленькие ножки  
Бежали по дорожке.**

*Перекаты с носка на пятку, стоя на  
месте.*

*Быстрая ходьба с высоким  
подниманием ног, согнутых в коленях.*

**На узенькой дорожке  
Устали наши ножки.  
Усталые ножки  
Шли по дорожке.**

*Ходьба со сведенными носками ног*

*Ходьба с перекатом с пятки на носок,  
держа туловище прямо и глядя вперед*

**На камушек мы сели,  
Сели, посидели.  
Ножки отдыхают,  
Мышцы расслабляют.**

*Сидя на стуле, поднимать и опускать  
носки ног, не отрывая пяток от пола.*

*Погладить мышцы ног и ступни.*