

Картотека «Игровой самомассаж»



Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

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.

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

«Игровой самомассаж» 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.

« 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 Поглаживать шею ладонями сверху

Всех утят с собою, вниз.

**А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать
Словно к водопою. крылья носа.
У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины
Их поймать мечтает! к вискам.
Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и средний
Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.**

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

**Летели утки Слегка касаясь пальцами,
Над лесной опушкой, провести по лбу 6 раз
Задели ели Слегка касаясь пальцами,
Самую макушку, провести по щекам 6 раз
И долго елка Указательными пальцами
Ветками качала... массировать крылья носа
по кругу от себя**

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

**Где ладошка? Тут? Тут! Показывают правую ладошку.
На ладошке пруд? Пруд! Гладят левой ладонью правую.
Палец большой- Поочередно массируют
Это гусь молодой, каждый палец.
Указательный-поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.
Полетел гусь в рот, Машут кистями, двумя ладонями,
А оттуда в живот. прикасаются ко рту, потом к животу
Вот! Вытягивают ладошки вперед.**

« Кто пасется на лугу »

Дети выполняют массаж спины

**Далеко, далеко Встать друг за другом паровозиком, положить руки на
плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.
На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать
четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.
Ко... Покачать плечами вперед-назад.
-Козы? Наклонить голову вперед
Нет, не козы! Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета
На лугу пасутся
Ко...Кони? Нет, не кони!
Далеко, далеко Опять повернуться на 180 и повторить те же движения
На лугу пасутся
Ко...Коровы? Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе
Правильно, коровы!**

Пейте, дети, молоко, Постепенно присесть. На последний слог быстро
встать

Будете здоровы! и поднять руки вверх.

« 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.

« Черепаха »

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание
И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
Черепаха Рура! Дети поглаживают себя ладонями,
В озеро нырнула, выполняя круговые движения и
С вечера нырнула приговаривают.
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

« Пирог »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями Выполнять хлопки правой ладонью
по левой руке от кисти к плечу.
Ходит мишка с пирогами То же по правой руке
Здравствуй, Мишенька-дружок, Хлопки по груди
Сколько стоит пирожок? Хлопки по бокам
Пирожок-то стоит три, Хлопки по пояснице
А готовить будешь ты! Хлопки по ногам сверху вниз
Напекли мы пирогов, Выполнять последовательное погла-
К празднику наш стол готов! живание рук, корпуса, ног

« Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки.
Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по плечам,
Пальчики и ноготочки, локоткам, кистям, затылку, вис-
Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам.
Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою коленочки, Растереть ладонями колени,
Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног.
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем мальчика!
Чисто-чисто моем девочку,
Нашу девочку-припевочку!

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний
Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу от середины
Сел на облака. к вискам.
Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по вискам
Белая мука.
Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями
Лепят колобки. больших пальцев быстро растереть
крылья носа.
Заплясали санки, Раздвинув указательный и средний
Лыжи и коньки. пальцы, массировать точки перед собой
и за ушными раковинами.

« Лиса »

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса, Крепко зажмурить и открыть глаза
Щурит хитрые глаза.
Смотрит хитрая лисица, Вытянуть вперед правую руку, на кото-
Ищет, где бы пожить. рой 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, Поднять руку и опустить, прослеживая
Посмотрела на товар. взглядом.
Себе купила сайку, Описать рукой круг по часовой стрелке и
Лисятам балалайку. против нее.

« Солнышко »

Гимнастика для глаз

Солнышко, солнышко, в небе свети! Потянуться руками вверх
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои, Похлопать в ладоши над головой
Нас покружи, оторви от земли. Покружиться, подняв руки вверх
Солнечный лучик быстро скакал, Вытянуть вперед правую руку,
И на плечо он к ребятам упал. медленно прикоснуться указательным
пальцем к правому плечу. Проследить глазами.
Весело лучик песенку пел, Повторить то же самое с левой рукой
Каждый себе на плечо посмотрел.
Солнечный лучик быстро скакал, Вытянуть руку вперед и коснуться па
И на маленький носик к ребятам попал. пальцем кончика носа.
Проследить глазами.

Весело лучик песенку пел,
Каждый на носик себе посмотрел.
Хлопают радостно наши ладошки, Похлопать в ладоши.
Быстро шагают резвые ножки. Ходьба на месте.
Солнышко скрылось, ушло на покой, Закрывать глаза и положить руки
под щеку

Мы же на место сядем с тобой. Сесть на стульчики

« Дедушка Егор »

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,

Едет дедушка Егор. стараясь поднимать выше пятки.

Сам на лошадке, Ходьба на пятках, руки за спиной

Жена на коровке, Ходьба на носках, руки за головой

Дети на телятках, Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки
на поясе.

Внуки на козлятках. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в
колене, руки в стороны

Гоп, гоп, гоп! Приподниматься на носки и опускаться
на всю ступню.

Приехали! Присесть

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись «Фонарики»

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей Поднять руки вверх и посмотреть

Легкие пушинки. на них

Чуть затихла злая выюга- Медленно опустить руки и проследить

Улеглись повсюду. за ними 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.

« 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
коленями пол.

« Самолет »

Гимнастика для глаз

Пролетает самолет, Посмотреть вверх и провести пальцем

С ним собрался я в полет. за «пролетающим» самолетом

Правое крыло отвел, посмотрел. Отвести руки попеременно и проследить

Левое крыло отвел, поглядел. взглядом

Я мотор завожу Делать вращательные движения перед

И внимательно гляжу. грудью

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

Возвращаться не хочу.

« Снегопад »

Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух Медленно опускать сверху вниз сначала

Плавно и спокойно правую руку, потом левую.

Над деревьями кружит

И над колокольней.

Каждый дом и каждый куст Поочередно вытягивать руки вправо,

Греет, одевает влево.

Снеговая шубка и Вытянуть руку вперед и коснуться

Шапка снеговая. ею лба.

Белых хлопьев белый пух Поднимать и опускать руку от уровня

С неба валит валом, груди до пояса.

Укрывая белый свет

Белым одеялом.

Чтобы слева, впереди, Указательным пальцем коснуться левого плеча,

Позади и справа вытянуть руку вперед, коснуться левого.

Сладко спали до весны Закрывать глаза ладонями.

Дерева и травы.

Это сколько ж наметет Развести руки в стороны

Снега за ночь-то!

Это как же полетят

С горки саночки!

« Петух »

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

Ах, красавец-петушок! Клевательные движения головой в горизон-

На макушке – гребешок, тальной плоскости вправо – влево.

А под клювом-то борода. Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу

Очень гордая походка: Идти по кругу, делая махи руками и поднимая

Лапы кверху поднимает, голову – вдох, а опуская - выдох

Важно головой кивает.

Раньше всех петух встает, Наклоны головы вправо-влево

Громко на заре поет:

- Кукареку! Хватит спать! Помахать руками, как крыльями, поднимая

Всем давно пора вставать! опуская голову

« Паровоз »

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом

и положив друг другу на плечи ладони

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Похлопывание по спине ладонями
Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Поворот на 180, поколачивание ку-
Стоять на месте не хочу! лачками

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, постукивание паль-

Колесами стучу, стучу, цами

Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание ладо-

Садись скорее, прокачу! нями

Чу, чу, чу! Легкое поглаживание пальцами

« Жук »

Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед)

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел, зажуужал и запел «Ж-ж-ж...»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажуужал и закружился. « Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел и на потолок присел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,

Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»

« Ладонки »

Самомассаж

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлопки в ладоши

Хлоп, другая!

Правой, правую ладошкой Шлепки по левой руке от плеча к кисти

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой Шлепки по правой руке

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом Легкое похлопывание по щекам

Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! Хлопки над головой

По коленкам – шлеп, шлеп! Хлопки по коленям

По плечам теперь похлопай! Шлепки по плечам

По бокам себя пошлепай! Шлепки по бокам

Можем хлопнуть за спиной! Шлепки по спине

Хлопаем перед собой! Шлепки по груди

Справа – можем! Слева – можем! Поколачивание по груди справа,
слева

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя. Поглаживание по рукам, груди, бокам,

Вот какая красота! спине, ногам.

« Дождик »

Гимнастика для глаз

Капля первая упала – кап! Сверху пальцем показывают траекторию

И вторая прибежала – кап! движения капель и прослеживают ее

ВЗГЛЯДОМ

Мы на небо посмотрели, Смотрят вверх

**Капельки кап-кап запели, Подняв руки вверх, быстро перебирают
пальцами**

Намочились лица, Вытирают лицо руками

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите – Показывают руками вниз и смотрят на обувь

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем Движения плечами

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. Приседают