

Самомассаж и точечный массаж для детей дошкольников.

Массаж активных зон – это метод самолечения, вполне доступный для освоения не только взрослыми, но и детьми.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребенка, помогает малышу снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Самомассаж для детей выполняется в забавной игровой форме - точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги это прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения. Но при этом надо всегда помнить заповедь Гиппократ

«Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми. Процесс самомассажа не должен причинять болевых ощущений, не быть утомительным, должен вызывать у детей положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж используется в основном для нормализации нервных процессов чаще всего это самомассаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног и подошв. Так же точечный массаж предотвращает простудные заболевания, помогает детям научиться управлять мимикой лица.

Выполняется такой массаж путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Нужно научить детей при выполнении точечного массажа не давить со всех сил на активные точки, а нажимать легонько, аккуратно.

Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект.

Основные условия проведения самомассажа для детей:

Не применять слишком активную силу во время надавливания на указанные точки;

Движения должны быть плавными, массирующими.

Начинать следует с поглаживания, затем переходить к растиранию.

Точечный массаж для дошкольников проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки.

Длится он всего 3-5 минут и хорошо воспринимается ребенком. Данная методика в нашей группе проводится регулярно во время игр или после сна.

«Неболейка»

(Массаж для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело

(поглаживают шею ладонями сверху в низ)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком

(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)

«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело

(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)

Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.

(потираем ладошки друг о друга)

Точечный самомассаж лица для детей

Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

1. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
2. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
3. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
4. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

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

1. «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.
4. «Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.
5. «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

6. *«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. *«Мойся, мойся, обливайся!»* – аккуратно поглаживаем щеки.
8. *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.

Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

«Азбукой здоровья».

Чтобы носик наш дышал,
Ушки не болели,
Пальчик мы большой возьмём
И скорее разотрём.
Чтобы легче нам дышалось,
Мы поможем лёгким нашим,
Кулачок скорей сожми,
Им попробуй разотри.

«Волшебное колечко».

Для этого понадобится эластичное массажное колечко (приобрести его можно в аптеке).

Одевайте колечко на пальчик левой руки, а пальчиками правой перемещайте его вверх-вниз по подушечке пальца.

Теперь переоденьте колечко на правую руку и повторите все движения.

Нашим ножкам
Сильным, быстрым
Мы помочь хотим,
Сделаем массаж колечком
И скорее побежим!

Теперь энергии у вас прибавилось, бегать и прыгать будете не уставая!

Самомассаж головы.

Круговой массаж черепа: правая ладонь поглаживает правый висок, двигать при этом необходимо к затылку.левой рукой в это время осуществляются массирующие движения на лбу. Все это можно выполнять под стишок:

На комод забрался ежик
У него не видно ножек
У него, такого злючки,
Не причесаны колючки.
И никак не разберешь –
- Щетка это или еж?

Точечный массаж рук.

Потереть ладошки друг об друга до ощущения тепла.
Вытянуть каждый пальчик, надавить на него
Потереть ногтями другой руки (стиральная доска)

Точечный массаж ног.

Сев по-турецки, потянуть стопы, размять пальцы, пятки.
Погладить, пощипать легко голени и бедра.
Ладонями похлопывать себя по направлению от лодыжек к бедрам.
Все это время можно проговаривать :
Туки – точки, туки – точки
Застучали молоточки.
Туки – точки, туки – точки
Застучали молоточки.
Туки – ток, туки – ток
Так стучит молоток.

«Ёжики»

Игровой самомассаж ладоней ёжиком или колючими резиновыми шариками для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук и повышения иммунитета детей.

Наш волшебный мудрый ёжик Не нашёл в лесу дорожек.	(Прокатываем по левой руке) (прокатываем по правой руке)
Ежик колет нам ладошки, Поиграем с ним немножко.	(Катаем между ладоней вертикально)
Если будем с ним играть Ручки будем развивать.	(Катаем между ладоней горизонтально)
Ловкими станут пальчики, Умными — девочки, мальчики.	(Катаем между ладоней по кругу, правая рука вверху)
Ежик нам ладошки колет,	(Катаем между ладоней по кругу,

Руки нам готовит к школе.	<i>левая рука вверх)</i>
Уходи, колючий ёж, В тёмный лес, где ты живёшь!	<i>(Убирают ёжика на край стола)</i>
Ёж ушёл у себя домой Отдохнём и мы с тобой!	<i>(Пальчики "шагают" по столу, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время колючий шарик или ёжик «исчезает» и появляются что-то другое)</i>

Игровой самомассаж бельевыми прищепками

Мы весёлые прищепки, Коль поймам держим крепко! Раз, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать!	<i>(Прищепка лежит на левой руке, любимся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями)</i>
Большой пальчик мы поймаем И немного покачаем!	<i>(Ловим прищепкой большой палец левой руки и качаем пальчик с прищепкой)</i>
Указательный поймаем И немного покачаем!	<i>(Ловим указательный палец левой руки и качаем)</i>
Средний пальчик мы поймаем И немного покачаем!	<i>(Ловим средний палец левой руки и качаем)</i>
Безымянный мы поймаем И немного покачаем!	<i>(Ловим безымянный палец левой руки и качаем)</i>
И мизинец мы поймаем И немного покачаем!	<i>(Ловим мизинец левой руки и качаем)</i>
Раз, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать!	<i>(Прищепка лежит на правой руке, накрываем её левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на правой руке)</i>
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхни И немного отдохни!	<i>(Соединяем поочередно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)</i>

Игровой самомассаж пружинками.

Раз, два, три, четыре, пять! Пружинку будем мы катать!	<i>(Пружинка лежит на левой руке, катаем между ладонями)</i>
---	--

Вот нашли большой мы пальчик Он попрыгает, как зайчик! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись!	<i>(Надеваем пружинку на большой палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)</i>
Указательный поймаем И пружинку покатаем. Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись!	<i>(Надеваем пружинку на указательный палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)</i>
Где ты, наш середнячок, Ты ложись-ка на бочок! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись!	<i>(Надеваем пружинку на средний палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)</i>
Кольца любит безымянный. Покажись-ка, наш желанный! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись!	<i>(Надеваем пружинку на безымянный палец, любимся, хвастаемся, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)</i>
Вот наш пальчик маленький Самый он удаленький! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись!	<i>(Надеваем пружинку на мизинец, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)</i>
	<i>(Аналогично выполняем движения с пружинкой в соответствии с текстом на правой руке)</i>
Мы пружиночки снимаем Свои пальчики считаем. 1, 2, 3, 4, 5! 1, 2, 3, 4, 5! А сейчас мы проверяем На двух ручках посчитаем! 1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.	<i>(Снимаем пружинки, убирая их на край стола, загибаем и считаем пальцы сначала на правой руке, затем на левой, соединяем пальцы обеих рук, затем резко расцепляем)</i>
Пальчики свои встряхни И немного отдохни!	<i>(Встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время пружинки «исчезают» и появляются что-то другое)</i>

Игровой самомассаж шестигранными карандашами

Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша между двумя ладонями в вертикальном положении карандаша)</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша тремя пальцами правой руки)</i>

Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша тремя пальцами левой руки)</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша между двумя ладонями в горизонтальном положении карандаша)</i>
Мы лягушечек возьмём На край стола их уберём.	<i>(Убираем карандаши-лягушки на край стола)</i>
Будем пальчики считать 1, 2, 3, 4, 5! 1, 2, 3, 4, 5!	<i>(Считаем пальцы на правой руке, затем на левой)</i>
А сейчас соединяем, На двух ручках посчитаем! 1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.	<i>(Соединяем поочередно пальцы обеих рук)</i>
Пальчики свои встряхни И немного отдохни!	<i>(Встряхиваем кисти обеих рук. Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время карандаш «исчезает» и появляются прищепки, главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз. После релаксации можно сказать: "Раз, два, три! Глазками смотри!" и продолжить занятие.</i>

Игровой самомассаж каштаном или грецким орехом

1, 2, 3, 4, 5! С каштаном будем мы играть!- С каштаном будем мы играть - Своим ручкам помогать.	<i>(Загибаем пальчики на обеих руках одновременно) (разгибаем пальчики на обеих руках) (катаем каштан между ладонями)</i>
Я каштан держу в руке, И ладошками катаю. Зажимаю в кулаке. Отпускаю, разжимаю.	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)</i>
Я каштан держу в руке, И ладошками катаю. Зажимаю в кулаке. Отпускаю, разжимаю.	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)</i>

1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.	<i>(Соединяем пальчики на обеих руках, пальчики здороваются)</i>
Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём!	<i>(Встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время орешек «исчезает» и появляются что-то другое)</i>

**Игровой самомассаж шишками сосны, кедра, ели
с элементами пальчиковой гимнастики**

Мишка по лесу ходил, Много шишек находил, Много шишек находил, В детский сад нам приносил. (Жене шишку подарил!)	<i>(Пальчики шагают по столу) (Удары кулачки-ладошки поочерёдно) (Удары кулачки-ладошки поочерёдно) (Удары кулачки-ладошки поочерёдно) (вариант для домашнего ребёнка)</i>
Раз, два, три, четыре, пять! Будем с шишкой мы играть!	<i>(Загибают пальчики на обеих руках) (Разгибают пальчики на обеих руках)</i>
Будем с шишкой мы играть, Между ручками катать!	<i>(Прокатывание шишки между ладонями)</i>
В ручку правую возьмём И сильней её сожмём! Руку быстро разжимаем, На столе её катаем.	<i>(Сильно сжимаем шишку в правой руке) (Прокатываем шишку по столу правой рукой)</i>
В ручку левую возьмём И сильней её сожмём! Руку быстро разжимаем, На столе её катаем.	<i>(Сильно сжимаем шишку в левой руке) (Прокатываем шишку по столу левой рукой)</i>
Мы закончили катать, Будем пальчики считать!	<i>(Убираем шишку на край стола)</i>
Раз, два, три, четыре, пять! На другой руке считаем, Пальцы быстро загибаем. Раз, два, три, четыре, пять!	<i>(Загибаем пальцы на правой руке) (Загибаем пальцы на левой руке)</i>
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.	<i>(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук (Хлопаем в ладоши на каждое слово)</i>

Пальцы мы не потеряли, Очень весело играли! Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём!	(Встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)
--	--

Игровой самомассаж рук с использованием коврика "Травка".

1, 2, 3, 4, 5!	(Загибаем пальчики на обеих руках одновременно)
По травке будем мы шагать! По травке будем мы шагать!	(Шагают все пальчики обеих рук)
Свои ручки развивать!	(Удары кулачками и ладошками попеременно)
Пальчики потопали, Потопали, потопали!	(Все пальчики обеих рук "топают" на месте по коврику "Травка"
Ладошками похлопали, Похлопали, похлопали!	(Обе ладошки хлопают по коврику, не отрывая запястья от стола),
А большой он умный самый Потанцуй-ка вместе с нами!	(Большой палец танцует по коврику)
Указательный танцуй И старайся не балуй!	(Танцует указательный палец)
Средний пальчик попляши Постарайся от души!	(Танцует средний палец)
Безымянный дорогой Потанцуй и ты со мной.	(Танцует безымянный палец)
И мизинец маленький Самый он удаленький!	(Танцует мизинец)
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть!	(Загибаем пальчики на обеих руках, удары кулачками и ладошками)
Пальчики свои встряхнём, Заниматься мы начнём!	(Интенсивно трясём ладошки, продолжаем занятие)

Игровой самомассаж веточками ёлочки

1, 2, 3, 4, 5! С ёлкой будем мы играть! С ёлкой будем мы играть! Своим ручкам помогать!	(Веточка ели лежит на левой руке, накрываем правой рукой и прокатываем веточку между ладонями горизонтально).
Ёлочка, ёлочка,	(Меняем положение рук. Веточка ёлки

<p>Колкая иголочка Нас несильно уколи, Нашим ручкам помощи.</p>	<p><i>лежит на правой руке, накрываем левой рукой и прокатываем веточку между ладонями горизонтально).</i></p>
<p>Ветку ёлочку возьмём И в руках её помнём!</p>	<p><i>(Веточка ёлки между ладонями, мнём веточки между ладонями снизу вверх вертикально).</i></p>
<p>1, 2, 3, 4, 5! Ёлка будет танцевать.</p>	<p><i>(Веточка ёлки между ладонями, катаем веточку между ладонями снизу вверх и сверху вниз вертикально).</i></p>
<p>Свою ёлочку возьмём, На край стола мы уберём.</p>	<p><i>(Убираем веточку ёлки на край стола или парты)</i></p>
<p>1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём!</p>	<p><i>(Соединяем поочередно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отд</i></p>