

Семинар-практикум для педагогов «Игровой самомассаж с пением»

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Сегодня, я хочу вам рассказать о самомассаже лица, ушных раковин и рук.

Самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Кроме этого самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.

Несложные упражнения, которые сопровождаются традиционными для массажа действиями: растиранием, разминанием, пощипыванием, поглаживанием разных участков тела, делаются дошкольниками самостоятельно. Упражнения тонизируют мышцы, развивают мелкую моторику, активизируют работу головного мозга.

Игровой самомассаж делается только чистыми сухими руками, с коротко остриженными ногтями, чтобы избежать повреждения кожи.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра, отдыхает детвора.

«Еж» с использованием шипованного мячика

Сквозь лесок, не очень частый (Катать мяч по правой ладошке)
на полянку по грибы (катать мяч по левой ладошке)
пробирался еж ушастый,
запыхавшись от ходьбы (катать мяч в ладошках вперед-назад)
Желтоватые маслята, (прокатывать мячик поочередно по
сыроежки собирал (каждому пальцу левой руки)
прямо шляпками опята (хлопают правой ладошкой
на колючки надевал (по поверхности мяча)
по извилистой тропинке (катают мяч по правой руке до плеча)
возвращался еж домой.
нес поклажу он на спинке - (катают мяч по левой руке до плеча)
и довольный, и смешной.

«Колобок» с использованием шипованного мячика

мы слепили колобок:
Левый бок (катать в ладошке по часовой стрелке)
и правый бок. (катать по ладошке против часовой стрелки)
колобок катается,
детям улыбается! (перекладывать из ладошки в ладошку)
стало скучно колобку
в маленьких ладошках (сжимают мячик двумя руками)
захотелось колобку
погулять немножко (подбрасывать двумя руками и ловить его)
покатился по тропинке (катить мячик по правой руке от ладошки
мимо деревца рябинки (до локтя и назад)
покатился по дорожке, (катят мяч по левой руке от ладошки
но устали быстро ножки (до локтя и обратно)
возвращайся к нам, дружок,
наш румяный колобок! (катают мячик в ладошках вперед-назад)

«Волшебный сундучок»

*(упражнения для самомассажа с использованием различных предметов)
песенка-упражнение с губкой*

губка я, друзья, простая,
мочалка – мне сестра родная.
с грязью справимся в два счета-
так кипит у нас работа.
а когда мы отдыхаем-
вам, ребята, помогаем.
вы сжимайте нас сильнее-
будет речь у вас верней.

(Сжимать губку, или поролон, на каждый слог. После каждой второй строчки – смена рук)

Упражнение с грецкими орехами

Мы орехи не простые,
мы – орехи деловые.
покатай ты нас в руке-
мы в рубашке-скорлупе.
а теперь нас в кулачок,
на бочок и в сундучок.

(берем в каждую руку по одному грецкому ореху и катаем их на первое двустипие. На второе двустипие катаем орехи между ладоней, на третье – опять отдельно в каждой руке.)

Самомассаж ушных раковин

Аурикулярный массаж.

Мы погладим, мы погладим (легкие поглаживания ушных раковин ладонями)
пальчиками ушки.

вниз потянем, вверх потянем (легкие потягивания мочек ушей 5-6 раз)
ушки-непослушки.

Заплясало ушко (держа двумя руками ушные раковины,
с ладошкой-подружкой. (делать круговые движения вперед и назад)

вправо-влево покругилось,
а потом остановилось.

и у ушка есть дружок- (козелки ушей слегка нажимать 5-6 раз
это выступ-козелок. (сначала с правой стороны, потом с левой)

Будем с ним сейчас играть,
потихоньку нажимать.

девочки и мальчики, (легко пощипывать пальцами ушные
приготовьте пальчики. (раковины, а затем растирают их ладошками)

будем ушки мы щипать,
будем ушки растирать,
и здоровье укреплять.

Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и
указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным

вниз до мочек добежали. продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)

Самомассаж лица

Массаж лица «Мельник»

Белый, белый мельник	
Сел на облака.	(Провести пальцами по лбу от середины к вискам.)
Из мешка посыпалась	
Белая мука.	(Легко постучать пальцами по щекам.)
Радуются дети,	
Лепят колобки.	(Косточками больших пальцев растереть крылья носа.)
Заплясали сани,	(Раздвинув указательный)
Лыжи и коньки.	(и средний палец, массировать точки за и перед ушами)

Самомассаж биологически активных точек

«Мороз»

На дворе опять мороз.	(поглаживают ладонями шею)
чтобы носик не замерз,	(указательными пальцами легко потирают переносицу)
мы его сейчас потрем,	(большими пальцами гладят нос с боков,
и погладим, и помнем.	(легко пощипывают крылья носа.)
Растираем наши щечки-	(ладошками растирают щеки)
пусть алеют, как цветочки!	
проведем по бровкам, глазкам,	(указательными пальцами «рисуем» брови)
будут глазки – словно в сказке!	(осторожно вести вокруг глаз)
А про ушки не забыли?	(проводят указательными пальцами по ушным
Ушки утром все помыли?	(бороздкам)
Проведем мы пальчиками	
по дорожкам-ямочкам.	
Вот сейчас потреплем ушки-	(легко трепать ушки)
Ах! Какие непослушки!	
Прыгнем!	
Хлопнем!	
Прыгнем снова!	
Будем мы всегда здоровы!	