

Семинар-практикум для педагогов «Игровой самомассаж»

Подготовила и провела:
инструктор по ФК
Смирнова Т.А.

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 двустушие. На второе двустушие катаем орехи между ладоней, на третье – опять отдельно в каждой руке.)

Самомассаж ушных раковин

Артикулярный 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 ладошкою-подружкой. *(делать круговые движения вперед и назад)*

вправо-влево покружилось,
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 «рисует» 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 потрепем ушки- (*легко трепать ушки*)

Ах! Какие непослушки!

Прыгнем!

Хлопнем!

Прыгнем снова!

Будем мы всегда здоровы!