

*Консультация  
для  
родителей  
«Игровой самомассаж»*



Одной из базовых ценностей человеческой жизни является здоровье. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная, психическая гармония человека, доброжелательные и спокойные отношения с людьми, с природой, с самим собой. Известно, что здоровье взрослого человека формируется в детстве.

В настоящее время все чаще используют нетрадиционные методы оздоровления дошкольников. Одним из таких средств оздоровления является игровой самомассаж. Упражнения игрового самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями (совокупность движений тела, мелкой моторики рук, в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.

**ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

### **Точечный массаж с дыхательной гимнастикой**

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| "Греем наши ручки"            | Соединить ладони и потереть ими до нагрева  |
| "Проверяем носик"             | Нажимать указательным пальцем точку под носом   |
| "Лепим ушки"                  | Указательным и большим пальцем "лепим" ушки   |
| "Правая ноздря, левая ноздря" | Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем |

|                  |   |
|------------------|---|
| "Сдуваем листик" | Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот |
|------------------|---|

## **Самомассаж «Петушок»**

Раз и два! Раз и два!  
Начинается игра!  
Красим крылья и живот,  
Красим грудочку и хвост,  
Красим спинку,  
Красим ножки,  
Гребешок покрась немножко.

*Трут ладони друг о друга*

*Поглаживают ладонями руки  
живот, грудь, поясницу, ноги, голову.*

Вот какой стал петушок,  
Ярко-красный гребешок.  
Вот какой стал петушок  
Ярко красный гребешок.

*Ставят руки на пояс,  
Горделиво выпрямляются и делают  
несколько полуоборотов*

## **Массаж носа**

### **«Поиграем с носиком»**

Подойди ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты скорей найди,  
И мне носик покажи.  
Надо носик очищать,  
Чтобы носиком дышать,  
Чтоб ребяткам не болеть,  
Чтобы песни петь.  
Вот он - носик баловник  
Он шалить у нас привык

*показ указат. пальцем носа*

*массаж крыльев носа указат. пальцами*

*постукивают пальчиками по крыльям  
носа*

Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши  
Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.  
Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

*Вдох-выдох через правую (левую) ноздрю  
закрывая их указательным пальцем  
растирание носа указат.  
пальцами от переносицы  
к крыльям и наоборот*

### Массаж носа

#### «Улитка»

*Повышение иммунитета к заболеваниям верхних дыхательных путей.*

От крылечка до калитки  
Три часа ползли улитки,  
Три часа ползли подружки,  
На себе таща избушки.

*Трут указательные пальцы, массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх.*

### **Игровой самомассаж как средство развития мелкой моторики рук**

#### Растирание

Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.

Чьи руки зимою всех рук горячей?

Они не у тех, кто сидел у печей,

А только у тех, а только у тех,

Кто крепко сжимал обжигающий снег,

И крепости строил на снежной горе,

И снежную бабу лепил во дворе.

(В. Берестов)

### **Пиление ладони пальцами противоположной руки.**

Принялась она за дело.

Завизжала и запела.

Ела, ела дуб, дуб.

Поломала зуб, зуб.

(С. Маршак)

*Примечание.* Обратите внимание ребенка на то, что суставы сложенных пальцев напоминают зубья пилы.

### **Разминание**

*Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.*

Толстушка – ползушка,

Дом-завитушка,

Ползи по дорожке,

Ползи по ладошке,

Ползи, не спеши.

Рога покажи. (Немецкая народная песенка)

*Примечание.* Желательно вместе с ребенком вспомнить, как медленно ползет улитка.

### **Поглаживание**

*Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.*

Во дворе у Толика

Маленькие кролики.

Беленькие кролики,

Целых восемь штук.

По утрам мы с Толиком

Кормим наших кроликов,

И едят морковку

Кролики из рук.

(В. Кодряк)

*Примечание.* Массируемая рука «изображает» кролика, а массирующая гладит ласковыми, аккуратными движениями.

Васечкин В. И «Справочник по массажу», Ленинград, 1990.

Бочарова Н. И. «Физическая культура дошкольника в ДОУ», М., 2007 г.