

«Игровой самомассаж по методике А.А.Уманской»

Комплексы массажа головы, рук, ушей

№ 1 Точечный массаж

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

№ 2 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»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть

Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

4. Заключительный этап. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

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

№ 3 Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

«Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

«Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

«Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко кажется замёрзло

Отогреть его так можно.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

№ 4 Массаж рук.

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли пальчики гулять
Этот пальчик гриб нашёл,
Этот пальчик чистил стол,
Этот – резал,
Этот – ел,
Ну, а этот лишь глядел!

Соединить пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца; растирание ладоней друг о друга, растирание тыльной поверхности кисти кругообразными движениями; массаж концевых фаланг пальцев рук: зажать указательным и большим пальцем, делая вращательные движения с нажимом.

| | |
|---|---|
| Раз, два, три, четыре, пять! Мы вернулись отдыхать! | Тонизация точки в центре ладони большим пальцем другой руки. |
| Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик прыг в кровать, Этот пальчик раз зевнул, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж уснул. | Массаж концевых фаланг пальцев другой руки; тонизация точки в центре ладони. |
| Встали пальчики: «Ура!» В детский сад идти пора. | Сжимать и разжимать пальцы рук. |

№ 5 Массаж ушей.

| | |
|---|--|
| Теперь к ушам мы перейдем, Их мы немного разотрем, И лучше слышать мы начнем. | Ухо зажимаем между указательным и большим пальцем |
| Сначала сверху, посередине, Мы мочку нежно разотрем. Давайте уши мы потянем, И убедимся, что же станет; | Вращательными движениями массируем каждую складку |
| Сначала вверх, как обезьянки, И вниз, как у слона. Вот здорово! Еще немного покрутить, И уши можно отпустить! | Мягко и медленно потянуть вверх, вниз, в сторону. Кругообразные движения вперед, назад. |

Хорошо всем слонам,
Носорогам и моржам,
И китам, посмотри!
У них самая толстая кожа.
Что хорошего? - скажешь мне ты.
Не страшны им порезы, занозы,
И царапины, и синяки.
Пожалей свою тонкую кожу
И начни со своей головы.

Подушечками 10 пальцев
сдвигаем кожу головы
относительно черепа: от уха
к центру, ото лба к центру,
от шеи к центру, двумя
руками навстречу друг
другу.