**МБДОУ «Красносопкинский детский сад «Аленка»**

**Картотека**

**«Игровой самомассаж для детей»**

**Воспитатель: Скорнякова Н.В.**

**п. Красная Сопка, 2023г.**

*Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.*

*В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.*

*В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять  нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.*

*Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.*

*Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.*

*Я хочу представить картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения  игрового самомассажа, опробированные с детьми моего дошкольного учреждения.*

*«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.*

*Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.*

**« Наши ушки »**

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);

Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. Растирание ушей ладонями.

**« Кто пасется на лугу »**

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко                                Встать друг за другом паровозиком, положить руки на

                                                           плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.

На лугу пасутся                              Загнуть большой палец на правой руке и рисовать че-

                                                           тырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоноч-

                                                           ника впередистоящего.

Ко…                                                  Покачать плечами вперед-назад.

-Козы?                                              Наклонить голову вперед

Нет, не козы!                                   Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко                                Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета

На лугу пасутся

Ко…Кони? Нет, не кони!

Далеко, далеко                                Опять повернуться на 180 и повторить те же движения

На лугу пасутся

Ко…Коровы?                                  Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе

Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко,                      Постепенно присесть. На последний слог быстро встать

Будете здоровы!                              и поднять руки вверх.

**« Утка и кот »**

 Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет                                   Поглаживать шею ладонями сверху

Всех утят с собою,                                             вниз.

А за ними кот идет,                                         Указательными пальцами растирать

Словно к водопою.                                     крылья носа.

У кота хитрющий вид,                                    Пальцами поглаживать лоб от середины

Их поймать мечтает!                                       к вискам.

Не смотри ты на утят-                                    Раздвинуть указательный и средний

Не умеешь плавать!                                        пальцы, сделать «вилочку» и массировать

                                                                             точки  около уха.

**«Чтобы не зевать от скуки»**

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на слова

  Чтобы не зевать от скуки,                                                 Постучим и тут, и там,

  Встали и потерли руки,                                                      И немного по бокам.

  А потом ладошкой в лоб                                                    Не скучать и не лениться!

  Хлоп-хлоп-хлоп.                                                                   Перешли на поясницу.

  Щеки заскучали тоже?                                                      Чуть нагнулись, ровно дышим,

  Мы и их похлопать можем.                                               Хлопаем как можно выше.

  Ну-ка дружно, не зевать:

  Раз-два-три-четыре-пять*.                                       показывает ежика.*

  Вот и шея. Ну-ка, живо

  Переходим на загривок.                                                    По сухой лесной дорожке-

                                                                                                  Топ-топ-топ-топочут ножки.

  А теперь уже, гляди,                                                           Ходит-бродит вдоль дорожек

  Добрались и до груди.                                                        Весь в иголках серый ежик.

  Постучим по ней на славу:

  Сверху, снизу, слева, справа.

**« Гусь »**

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

   Где ладошка?  Тут? Тут!                                            Показывают правую ладошку.

   На ладошке пруд? Пруд!                                            Гладят левой ладонью правую.

   Палец большой-                                                            Поочередно массируют

   Это гусь молодой,                                                         каждый палец.

   Указательный-поймал,

   Средний-гуся ощипал,

   Безымянный-суп варил,

   А мизинец-печь топил.

   Полетел гусь в рот,                                                       Машут кистями, двумя ладонями,

   А оттуда в живот.                                                          прикасаются ко рту, потом к животу

   Вот!                                                                                  Вытягивают ладошки вперед.

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

     Летели утки                                                                       Слегка касаясь пальцами,

     Над лесной опушкой,                                                       провести по лбу 6 раз

     Задели ели                                                                          Слегка касаясь пальцами,

     Самую макушку,                                                               провести по щекам 6 раз

     И долго елка                                                                       Указательными пальцами

     Ветками качала…                                                             массировать крылья носа

                                                                                                    по кругу от себя

« Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,                                      Сидя, поглаживать ноги сверху донизу

Следом за папой мама идет,                                     Разминать ноги

За мамой следом детишки идут,                              Похлопывать ладошками

Вслед за ними малышки бредут                              Поколачивать кулачками

Юбочки с точками черненькими.                           Постукивать пальцами

На солнышко они похожи,                                        Поднять руки вверх и скрестить кисти,

Встречают дружно новый день.                               широко раздвинув пальцы

А если будет жарко им,                                             Поглаживать ноги ладонями и спрятать

То спрячутся все вместе в тень.                              Руки за спину.

« Черепаха »

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха                                                   Дети выполняют легкое пощипывание

И кусала всех со страха                                            пальцами рук  груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха Рура!                                                           Дети поглаживают себя ладонями,

В озеро нырнула,                                                        выполняя круговые движения и

С вечера нырнула                                                      приговаривают.

И пропала… Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

« Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.                             Потереть друг о друга средние пальцы рук

Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку,                                        Прикрыть неплотно глаза и провести паль-

Псу, зайчонку, петуху.                                         цами, не надавливая сильно на кожу, от

                                                                                  внутреннего края глаза к внешнему.

Рады, рады все гостинцам!                                 Совершать круговые движения зрачками

Это видим мы по лицам.                                     глаз вправо и влево

Все захлопали в ладошки,                                   Хлопки в ладоши

Побежали в гости к кошке.                                 Постучать подушечками пальцев друг о

                    друга.

« Наши глазки »

Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);

- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;

- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасают-ся к глазам;

- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, погла-живание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;

- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

« Пироги »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями                                         Выполнять хлопки правой ладонью

                                                                                        по левой руке от кисти к плечу.

Ходит мишка с пирогами                                          То же по правой руке

Здравствуй, Мишенька-дружок,                               Хлопки по груди

Сколько стоит пирожок?                                           Хлопки по бокам

Пирожок-то стоит три,                                                Хлопки по пояснице

А готовить будешь ты!                                               Хлопки по ногам сверху вниз

Напекли мы пирогов,                                                  Выполнять последовательное погла-

К празднику наш стол готов!                                     живание рук, корпуса, ног.

« Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

    Да – да – да – есть у деда борода.               Потереть ладони друг о друга

    Де – де – де – есть сединки в бороде.         Руками провести по шее от затылка до

                                                                              яремной ямки.

    Ду – ду – ду – расчеши бороду.                    Большими пальцами мягко провести по

                                                                               шее от подбородка вниз

    Да – да – да – надоела борода.                    Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-

                                                                              ших пальцев быстро растереть крылья носа

    Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.             Положить три пальца на лоб всей плоскостью

                                                                              и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

    Ды – ды – ды – больше нет бороды.          Раздвинув указательный и средний пальцы,

                                                                       положить их перед и за ушами и с силой

                          растирать кожу

« Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

  Жарче, дырчатая тучка,                                                   Растереть ладошки.

  Поливай водичкой ручки,

  Плечики и локоточки,                                                      Постукивать пальцами по плечам,

  Пальчики и ноготочки,                                                     локоткам, кистям, затылку, вис-

  Мой затылочек, височки,                                                 кам, подбородку, щекам.

  Подбородочек и щечки!

 Трем мочалкою коленочки,                                              Растереть ладонями колени,

 Щеточкой трем хорошенечко                                           ступни и пальцы ног.

 Пяточки, ступни и пальчики…

 Чисто-чисто моем мальчика!

 Чисто-чисто моем девочку

Нашу девочку-припевочку!

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

 Белый-белый мельник                                           Провести пальцами по лбу от середины

 Сел на облака.                                                          к вискам.

 Из мешка посыпалась                                             Легко постучать пальцами по вискам

 Белая мука.

 Радуются дети,                                                          Сжав руки в кулаки, возвышениями

 Лепят колобки.                                                         больших пальцев быстро растереть

                                                                                       крылья носа.

 Заплясали санки,                                                      Раздвинув указательный и средний

 Лыжи и коньки.                                                        пальцы, массировать точки перед собой

                                                                                       и за ушными раковинами.

« Лиса »

                                                           Гимнастика для глаз

 Ходит рыжая лиса,                                                Крепко зажмурить и открыть глаза

 Щурит хитрые глаза.

 Смотрит хитрая лисица,                                       Вытянуть вперед правую руку, на кото-

 Ищет, где бы поживиться.                                   рой все пальцы, кроме указательного,

                                                                                    сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево

                                                                                    и следить за движением указательного

                                                                                    пальца глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар,                                          Поднять руку и опустить, прослеживая

 Посмотрела на товар.                                            взглядом.

 Себе купила сайку,                                               Описать рукой круг по часовой стрелке и

 Лисятам балалайку.                                            против нее.

**« Дедушка Егор »**

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

 Из-за лесу, из-за гор                                           Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,

 Едет дедушка Егор.                                            стараясь поднимать выше пятки.

 Сам на лошадке,                                                 Ходьба на пятках, руки за спиной

 Жена на коровке,                                               Ходьба на носках, руки за головой

 Дети на телятках,                                              Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки

                                                                                на поясе.

 Внуки на козлятках.                                          Ходьба с высоким подниманием ног, сог-

                                                                                нутых в колене, руки в стороны

 Гоп, гоп, гоп!                                                       Приподниматься на носки и опускаться

                                                                                на всю ступню.

 Приехали!                                                            Присесть

« Снегопад »

Гимнастика для глаз

 (за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух                                         Медленно опускать сверху вниз снача-

Плавно и спокойно                                                      ла правую руку, потом левую.

Над деревьями кружит

И над колокольней.

Каждый дом и каждый куст                                      Поочередно вытягивать руки вправо,

Греет, одевает                                                               влево.

Снеговая шубка и                                                        Вытянуть руку вперед и коснуться

Шапка снеговая.                                                          ею лба.

Белых хлопьев белый пух                                          Поднимать и опускать руку от уровня

С неба валит валом,                                                    груди до пояса.

Укрывая белый свет

Белым одеялом.

Чтобы слева, впереди,                                    Указательным пальцем коснуться левого пле-

Позади и справа                                                ча, вытянуть руку вперед, коснуться левого.

Сладко спали до весны                                               Закрыть глаза ладонями.

Дерева и травы.

Это сколько ж наметет                                               Развести руки в стороны, глаза широ-

Снега за ночь-то!

Это как же полетят

С горки саночки!