

Этот полезный самомассаж

материал подготовил
воспитатель группы «Карпузы»
Белых И.Н.
первая квалификационная категория

В целях закаливания и оздоровления детей, для снятия мышечного напряжения, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, для создания чувства радости и хорошего настроения у ваших детей предлагаем проводить с ребёнком самомассаж.

Предлагаем несколько видов самомассажа биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний с использованием стихов.

Массаж «Неболейка»

Слова	Действия
Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать. «Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело. Знаем, знаем – да, да, да, Нам простуда не страшна.	<i>Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.</i> <i>Указательными пальцами растираем крылья носа.</i> <i>Раздвинуть указательный и средний пальцы.</i> <i>Растирать точки перед и за ушами.</i> <i>Потирать ладони друг о друга.</i>

Массаж «Ладшки»

Слова	Действия
Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлоп другая.	<i>Хлопки в ладоши</i>
Правой, правой ладошкой Мы пошлёпаем немножко.	<i>Шлепки по левой руке от плеча к кисти.</i>
А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай!	<i>Тоже по правой.</i>
А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём.	<i>Хлопки по щекам.</i>
Вверх ладошки – хлоп, хлоп. По коленкам шлёп, шлёп.	<i>Хлопки над головой.</i> <i>По коленям.</i>
По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай.	<i>По плечам,</i> <i>По бокам.</i>
Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой.	<i>По спине,</i> <i>По груди.</i>
Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим.	<i>Поколачивание ладонями по груди слева, справа.</i>
И погладим мы себя, Вот какая красота.	<i>Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.</i>

Массаж лица

Слова	Действия
Тёплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвой.	<i>Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.</i>
Дуб нам хочет поклониться, Клён кивает головой.	<i>От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза</i>
А кудрявая берёзка Провожает всех ребят.	<i>Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.</i>
До свиданья лес зелёный, Мы уходим в детский сад.	<i>Поглаживание лица</i>