

Самомассаж для здоровья

- ✓ 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.
- ✓ Стимуляция 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.



Не будем болеть!

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три;

И под носом себе утри – раз, два, три;

Брови нужно расчесать – 1, 2, 3, 4, 5;

Вытри пот теперь со лба – 1, 2;

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – 1, 2, 3;

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!



Поиграем с ушками

Массаж волшебных точек ушек

1. **Организационный этап:** дети собираются вокруг.
2. **Основная часть:**
 - «Найдём и покажем ушки» Показывают ушки;
 - «Похлопаем ушками» Ладони за уши и загибать их вперёд сначала мизинцем, потом всеми пальцами. Затем резко опускает их, ощутив хлопок.
 - «Потянем ушки» Кончиками пальцев захватить обе мочки ушей, потянуть вниз, затем опустить.
 - «Покрутим козелком» Захватив козелок, сдавить и покрутить во все стороны в течении 20-30 с.
 - «Погреем ушки» Приложить к ушкам ладони и растереть всю раковину.
3. **Заключительная :** дети расслаб-ся и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений зависти от возраста. В среднем 7-8 раз, для 5-6 раз. Можно выполнять в сопровождении стихов. Стих см. ниже.

Стихи:

*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 важно.

*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!

Ушки

Массаж ушей

Теперь к ушам мы перейдем,
Их мы немного разотрем,
И лучше слышать мы начнем.

Сначала сверху, посередке,
Мы мочку нежно разотрем.
Давайте уши мы потянем,
И убедимся, что же станет;

Сначала вверх, как обезьянки,
И вниз, как у слона.
Вот здорово!
Еще немного покрутить,
И уши можно отпустить!

*Ухо зажимаем
между указательным и большим пальцем*

Вращательными движениями массируем каждую складку

Мягко и медленно потянуть вверх, вниз, в сторону. Кругообразные движения вперед, назад.



Снеговик

Массаж биол. акт. точек (профил-ка ОРЗ)

Раз – рука, два – рука.

Вытягивают вперед поочередно руки.

Лепим мы снеговика.

Имитируют лепку снежков.

Три-четыре, три-четыре,

Поглаживают ладонями шею.

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдём морковь для носа,

Кулачки растирают нос.

Шесть – наденем шляпу косо,

Ладони ко лбу «козырьком» и растирают лоб.

Угольки найдём для глаз.

Надавливают начало бровей.

Пусть смеётся он у нас.

Надавливают точки у ноздрей.

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим.

Поглаживают колени ладошками.



Снеговик

Массаж биологически активных зон

Раз и два, раз и два –
Имитируют лепку снежков.

Лепим мы снеговика.

Мы покатаем снежный ком

Поочерёдно проводят ладонями по шее справа, слева.

Кувыркком, кувыркком.

Мы его слепили ловко.

Проводят пальцами по щекам сверху вниз.

Вместо носа есть морковка,

Растирают указательными пальцами крылья носа.

Вместо глазок – угольки,

Прикладывают ладони ко лбу «kozyрьком» и энергично
растирают лоб.

Ручки – веточки нашли.

Трут ладонями друг о друга.

А на голову – ведро.

Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними.

Посмотрите, вот оно!

Кладут обе ладони на макушку и качают головой.

Крокодил

Массаж биологически активных зон (дети сидят по-турецки)

Крокодил ждёт гостей,

Поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперёд к яремной ямке.

Пасть его полна гвоздей.

Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.

Я спросил у крокодила:

Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.

«Здесь овца не проходила?»

Приставляют ладони ребром о лбу и растирают его движениями в стороны – вместе.

А злодей лежит на дне

Сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними и с силой растирают кожу.

И подмигивает мне!

Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом.



В лесу

Массаж лица

*Тёплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвой.*

Двумя ладонями провести от бровей до подбородка и
обратно-4 р.

Дуб нам хочет поклониться,

От точки между бровями большим пальцем левой руки
массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у
основания волос-4р.

А кудрявая берёзка

Провожает всех ребят.

До свиданья, лес зелёный,

Массаж висковых впадин большими пальцами правой
и левой руки, совершая вращательные движения-8р.

Мы уходим в детский сад.

Поглаживание лица ладонями сверху вниз-4 р.

*Массаж улучшает питание кровью кожи
лица, успокаивает головную боль, снимает
усталость глаз.*



Утка и кот

Массаж биологических зон

Утка крикает, зовёт

Всех утят с собой,

Поглаживать шею ладонями сверху вниз.

А за ними кот идёт,

Словно к водою.

Указательными пальцами растирать крылья носа.

У кота хитрющий вид,

Их поймать мечтает!

Пальцами поглаживать лоб от середины к висам.

Не смотри ты на утят -

Не умеешь плавать!

Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать зону около уха.



Наши ушки

Массаж ушей

- 1. Загнуть руками уши вперед (4р);*
- 2. Прижать руками ушные раковины, затем отпустить (4р);*
- 3. Потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз (4р.);*
- 4. Указательным пальцем освободить слуховые отверстия от «воды».*

Игра с ушками

Массаж ушей

*Мы себе поможем сами,
Поиграем-ка с ушами.
Уши в трубочку свернем
И отпустим сразу,
Повторяем каждый день
По три-четыре раза.
Козелок чуть-чуть подавим,
С ним немного поиграем –
Крутим, вертим и вращаем,
Организм свой защищаем.*



Кукушки

Массаж лица



Летели кукушки

Над лесной опушкой,

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз.

Задели ели самую верхушку,

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз.

Долго еще не ёли

Перья кукушки висели.

Указательными пальцами массировать крылья носа по кругу от себя.

Расслабляюсь и дышу

Самомассаж для расслабления органов дыхания

- ✓ *Поглаживание от середины лба к вискам и вокруг под глазами до переносицы;*
- ✓ *Поглаживание от переносицы к ушам (как при умывании);*
- ✓ *Поглаживание переднюю поверхность шеи в направлении от подбородка к туловищу;*
- ✓ *Поглаживание рук и плеч в направлении от кистей к туловищу;*
- ✓ *Поглаживание живота круговыми движениями по часовой стрелке.*

(все по 5-20 раз)

Наши ушки

Массаж уха (по кит. медицине)

✓ *Загибание вперёд ушных раковин: быстро загнуть всеми пальцами, прижать, резко отпустить.*

Улучшение самочувствия всего организма;

✓ *Оттягивание ушных раковин: кончиками большого указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.*

Полезно при закаливании горла и полости рта;

✓ *Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать, поворачивать его во все стороны в течение 20-30 с.*

Стимуляция функций надпочечников, укрепление ЛОР-органов, помогает при аллергии;

✓ *Растирание ушей ладонями.*



Борода

Массаж биологически активных зон

Да-да-да – есть у деда борода.

Потереть ладони.

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 больших пальцев быстро растереть крылья носа.

Ду-ду-ду – сбреем деду бороду.

Положить три пальца на лоб всей плоскостью, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Ды-ды-ды – больше нет бороды.

Раздвинув указательный и средний пальцы (вилочкой) активно растереть околоушную область за ухом и козелка.



Белый мельник

Массаж лица

Белый-белый мельник

Сел на облака.

Провести пальцами от середины лба к вискам.

Из мешка посыпалась

Белая мука.

Легко постучать пальцами по щекам.

Радуются дети,

Лепят колобки.

Сжав руки в кулак, фалангами больших пальцев быстро растереть крылья носа.

Заплясали сани

Лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед и за ушными раковинами.



Часовой

Массаж ушей

На далёкой на границе

И в холод, и в зной,
Загнуть руками уши вперёд.

В зелёной фуражке

Стоит часовой.
Разминать ушную раковину.

На дальней границе

И ночью, и днём
Потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх,
вниз, опустить.

Он зорко, он зорко

Следит за врагом.
Растереть околоушную зону двумя пальцами.

И если лазутчик захочет пройти,

Его остановит солдат на пути!
Указательным пальцем помассировать слуховые
отвороты.



Лиса

Массаж от простуд

Са-са-са, вот идёт лиса.

Сы-сы-сы, хвост красивый у лисы.

Скользящими движениями растирать ладони, слегка касаясь пальцами, провести по щекам.

Су-су-су, ох, поймаю я лису.

Кулаками растирать крылья носа.

Са-са-са, это лисонька-краса.

«Пробежаться» пальчиками по лицу сверху-вниз.

Сы-сы-сы, лучше спрячусь я в кусты.

Большими пальцами рук провести по шее под челюстями сверху вниз.

Со-со-со, а-ну, брось-ка колесо.

Раздвинуть указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и растирать кожу.

Су-су-су, не поймать тебе лису.

Погладить ладонями лицо, шею.



Ушки - послушки

Массаж ушей

*Для того чтоб быть здоровым
И не капли не болеть,
Ты своей рукою должен
Мочку уха потереть.*

*Хочешь громко петь, как птица
Должен ты не полениться
И для улучшения слуха,
Потянуть себя за ухо.*

*Козелок возьми-ка пальцем
И тихонько подави.
Будет все в порядке с горлом,
Носом, почками внутри.*

*Утром мы пораньше встанем
За уши себя потянем,
Уши в трубочку свернем,
Дальше мы гулять пойдём.*