

# Игровой самомассаж для дошкольников

## МАССАЖ ГОЛОВЫ

**Цель:** улучшение мозгового кровообращения путем воздействия на активные точки головы.

### «Моем голову»

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

- ото лба к макушке,
- ото лба до затылка,
- от ушей к шее.

### «Обезьянка расчесывается»

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к левой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка.

*В более сложном варианте руки перекрещиваются.*

### «Ушки»

Уши растираются ладонями, как будто они замёрзли; разминаются три раза сверху вниз (*по вертикали*); возвратно-поступательными движениями растираются в другом направлении (*по горизонтали*).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трёх раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга.

### «Глазки отдыхают»

Закрывать глаза. Подушечками пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить те же движения под глазами.

После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

### «Веселые носики»

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз.

После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. *Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.*

### **«Почешем губки»**

Покусывание и «почёсывание» губ зубами;  
то же – языка зубами от самого кончика до середины языка.

### **«Расслабленное лицо»**

Руками проводить по лицу сверху вниз,  
слегка нажимая как при умывании (3-5 раз).  
Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук  
мягкими движениями провести от подбородка к вискам;  
«разгладить» лоб от центра к вискам.

### **«Гибкая шея, свободные плечи»**

Массировать шею сзади (*сверху вниз*) двумя руками:

- поглаживание,
- похлопывание,
- пощипывание,
- растирание,
- спиралевидные движения.

### **МАССАЖ КИСТЕЙ РУК**

**Цель:** улучшение кровообращения  
путем воздействия на активные точки головы.

### **«Домик»**

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга  
сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

### **«Огород»**

Самомассаж фаланг пальцев.

Разминание фаланги одного пальца (*на одну строку получается один палец*)  
порядок движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца.

На каждую строчку разминать один палец:

Вырос у нас чесночок - *Указательный правой руки.*

Перец, томат, кабачок, - *Средний правой руки.*

Тыква, капуста, картошка, - *Безымянный правой руки.*

Лук и немножко горошка. - *Мизинец правой руки.*

Овощи мы собирали, - *Мизинец левой руки.*

Ими друзей угощали, - *Безымянный левой руки.*

Квасили, ели, солили, - *Средний левой руки.*

С дачи домой увозили. - *Указательный левой руки.*

Прощай же на год - *Большой левой руки.*

Наш друг – огород!!! - *Большой правой руки.*

### **«Медведь»**

Самомассаж подушечек пальцев.

Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены.  
Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь,  
катая его на подушечке вправо-влево.  
На каждую строчку разминать один палец:

Шёл медведь к своей берлоге  
*мизинец правой руки,*  
Да споткнулся на пороге  
*безымянный правой руки.*  
«Видно, очень мало сил  
*средний правой руки,*  
Я на зиму накопил»-  
*указательный правой руки,*  
Так подумал и пошёл  
*большой правой руки*  
Он на поиск диких пчёл  
*большой левой руки.*  
Все медведи – сладкоежки  
*указательный левой руки.*  
Любят есть медок без спешки  
*средний левой руки,*  
А наевшись, без тревоги  
*безымянный левой руки*  
До весны сопят в берлоге  
*мизинец левой руки.*

### **«Прищепки»**

Бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги  
от указательного к мизинцу и обратно на ударные слоги стиха.

После первого двустихья – смена рук.

Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котёнок-глупыш,  
Он думает: это не палец, а мышь.  
Но я же играю с тобою, малыш,  
А будешь кусаться,  
Скажу тебе: «Кыш!»

### «МАССАЖ НОГ»

**Цель:** воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах.  
**И. п.** - сидя по-турецки.

#### «Буду, буду я здоровым»

Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы, сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, по пятке, по выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонью по всей стопе.  
Словно вбивая пожелания, говорит:  
«Буду здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!..»  
То же - с правой ногой.

