

ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД»

«Игровой массаж для дошкольников 4-7 лет»

Подготовила: Инструктор ФЗК
Ларюк Инна Владимировна

Игровой массаж.

«Поиграем с носиком»

«Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тете _____ покажи.

«Помоги носику собраться на прогулку».

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

Надо носик очищать,
На прогулку собирать.

«Носик гуляет».

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.

«Носик балуется».

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

Вот так носик баловник!
Он шалить у нас привык.

«Носик нюхает приятный запах».

Ребенок выполняет 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.

«Носик поет песенку».

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу»

Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».

«Погреем носик».

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

Надо носик нам согреть,
Его немного потереть.

«Носик возвращается домой».

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.
«Поиграем с ручками».

Эй, ребята, се ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну, быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

1. Большим и указательными пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
С ноготками поиграю,
Дуг о друга их потру,
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
Потом ручки разогрею,
Плечи мягко разомну.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и поносим к груди. Пауза.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут как зайчики.
6. Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

«Поиграем с ушками».

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

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

«Найдем и покажем ушки».

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.

«Похлопаем ушками».

Ребенок заводит ладони за ушки и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.

«Потянем ушки».

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

А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!

«Покрутим козелком».

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

А потом, а потом
Покрутим козелком.

«Погреем ушки».

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.
Ушко, кажется, замерзло, согреть его так можно.
Дети расслабляются и слушают тишину.

Раз-два. Раз-два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

«Поиграем с ножками».

1. Удобно сесть и расслабиться.

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем рядом отдохнем
И массаж подошв начнем.

2. Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

На каждую ножку
Крема понемножку.
Хоть они и не машины,
Смазать их необходимо!

3. Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.

4. Сделать разминание стопы всеми пальцами.

Разминка тоже обязательна,
Выполняй её старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.

5. Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно,
Это всем давно понятно.

6. Похлопать подошву ладонью.

Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильнеей.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!

7. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

Гибкость тоже нам нужна,
Без неё мы никуда.
Раз – сгибай, два – выпрямляй
Ну, активнее давай!

8. Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на неё.

Вот работа, так работа,

Палочку катать охота.

Веселее ты катай

Да за нею поспевай.

9. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

В центре зону мы найдем,

Хорошенько разотрем.

Надо с нею нам дружить,

Чтобы всем здоровым быть.

10. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

Посидеть спокойно, расслабившись.

Скажем все: «Спасибо!»

Ноженькам своим.

Будем их беречь мы

И всегда любить.