

Самомассаж для детей дошкольного возраста

Самомассаж помогает улучшить мозговую активность, ускоряет умственное, психическое и физическое развитие ребенка. Хорошо бы находить время для самомассажа каждый день. Массажеры можно сделать своими руками, из того, что найдется у вас дома.

<https://www.youtube.com/watch?v=LlzaFc7Ca1Y>

Скачать:

Массаж лица «Летели утки»

Летели утки

Над лесной опушкой.

Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз

Заделали ели

Самую макушку.

Так же легко провести 6 раз по щекам

И долго елка

Ветками качала.

Указательными пальцами массировать крылья носа

А не начать ли нам массаж сначала?

Повторить

Расслабляющий массаж

(для снятия физического и эмоционального напряжения)

1. И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)
1. И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.
1. И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)
1. И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке (5-20 раз)

Массаж ног

На солнышко они похожи,

Встречают дружно новый день.

Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.

А если будет жарко им,

То прячутся все вместе в тень.

Погладить ноги ладонями, спрятать руки.

Массаж тела «Пирог»

За стеклянными дверями
Стоит мишка с пирогами.
Хлопки по левой руке от кисти к плечу.
Хлопки по правой руке так же.
Здравствуй мишенька – дружок.
Сколько стоит пирожок?
Хлопки по груди.
Хлопки по бокам.
Пирожок – то стоит три,
А лепить их будешь ты!
Хлопки по ногам сверху вниз.
Напекли мы пирогов
К празднику и стол готов!
Поглаживание в той же последовательности.

Массаж биологически активных зон «Борода»

Да-да-да, да-да-да
Есть у деда борода.
Потереть ладони друг о друга.
Де-де-де, де-де-де
Есть сединки в бороде.
Провести руками от затылка до ямки.
Ду-ду-ду, ду-ду-ду
Расчешу-ка бороду.
Большими пальцами провести по шее от подбородка.
Да-да-да, да-да-да
Надоела борода.
Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.
Ду-ду-ду, ду-ду-ду
Сбреем деду бороду.
Положить три пальца на лоб и погладить.
Ды-ды-ды, ды-ды-ды
Нету больше бороды.
Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.

Массаж тела «Жарче»

Жарче, дырчатая тучка
Поливай водичкой ручки.
Растереть ладошки.
Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,

мой затылочек, височки,
Подбородочек и щёчки.
*Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам,
подбородку и щекам.*
Трём мочалкою коленочки,
Щёточкою хорошенечко,
Пяточки, ступни и пальчики.
Моем девочек и мальчиков!
Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.

Массаж ушей

На дальней границе
И в холод и в зной,
В зелёной фуражке
Стоит часовой.
Легко загнуть руками уши вперёд
На дальней границе
И ночью и днём,
Он зорко, он зорко,
Следит за врагом.
Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.
И если лазутчик
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути.
Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.

Массаж лица «Мельник»

Белый, белый мельник
Сел на облака.
Провести пальцами по лбу от середины к вискам.
Из мешка посыпалась
Белая мука.
Легко постучать пальцами по щекам.
Радуются дети,
Лепят колобки.
Косточками больших пальцев растереть крылья носа.
Заплясали сани,
Лыжи и коньки.
*Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед
ушами.*

Массаж пальцев «Подарок маме»

Маме подарок я сделать решила,
Короб с катушками тихо открыла.

Тереть ладонь о ладонь.
Нитки и пальцы достала я с полки,
Вдела зелёную нитку в иголку.
Растирать пальцы как бы одевая кольцо.
Вот получился красивый цветок.
Я закрепляю последний стежок.
Потереть ладони.
В комнату мама войдет – удивится:
Дочка, какая же ты мастерица.
Встряхнуть пальцы.

Массаж рук «Плотник»

Мастер в руки взял фуганок
Остро наточил рубанок.
Поглаживание рук от плеча к кисти.
Доски гладко остругал,
Взял сверло, шурупы взял.
Разминать поочерёдно руки пальцами.
Доски ловко просверлил,
Их шурупами свинтил.
Круговые движения пальцами от плеча к кисти.
Поработал долотом,
Сколотил всё молотком.
Постукивание по рукам от плеча к кисти.
Получилась рама,
Загляденье прямо!
Быстро перебирая пальцами, пройтись от плеча до локтя.
Прекрасный тот работник
Зовётся просто плотник.
Погладить обе руки.

Массаж «Ладонки»

Вот у нас игра какая:
Хлоп ладошка, хлопок другая.
Хлопки в ладоши
Правой, правой ладошкой
Мы пошлёпаем немножко.
Шлепки по левой руке от плеча к кисти.
А теперь ладошкой левой
Ты хлопки погромче делай!
Тоже по правой.
А потом, потом, потом,
Даже щёки мы побьём.
Хлопки по щекам.
Вверх ладошки – хлопок, хлопок.

По коленкам шлёп, шлёп.
Хлопки над головой.
По коленям.
По плечам теперь похлопай,
По бокам себя пошлёпай.
По плечам,
По бокам.
Можешь хлопнуть за спиной,
Хлопаем перед собой.
По спине,
По груди.
Справа – можем, слева – можем!
И крест – накрест руки сложим.
Поколачивание ладонями по груди слева, справа.
И погладим мы себя,
Вот какая красота.
Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.

Массаж лица

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

Массаж спины «Паровоз»

(дети встают «паровозиком»)
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.
Стоять на месте не хочу.
Похлопывание ладонями по спине
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.
Стоять на месте не хочу.
Похлопывание кулачками по спине
Колёсами стучу, стучу,
Колёсами стучу, стучу.
Постукивание пальцами
Садись скорее, прокачу!

Чу, чу, чу!

Поглаживание ладонями

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

Массаж спины «Дождик»

(дети встают «паровозиком»)

Дождик бегаёт по крыше –

Бом, бом, бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом, бом, бом!

Похлопывание ладонями по спине

Дома, дома посидите –

Бом, бом, бом!

Никуда не выходите –

Бом, бом, бом!

Постукивание пальцами

Почитайте, поиграйте –

Бом, бом, бом!

А уйду – тогда гуляйте..

Бом, бом, бом!

Поколачивание кулачками

Дождик бегаёт по крыше –

Бом, бом, бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом, бом, бом!

Поглаживание ладонями

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

Массаж тела «Черепашка»

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха:

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами : рук, ног, груди.

Массаж спины

(Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд)

В колонночку в круг встали,

Ладонками по спинке застучали.

Дети спинку подставляют,

И со спинками играют,

Здоровья спинкам прибавляют.

Массаж стоп

Дети садятся на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.

Ладонью энергично трут ступню.

Двумя руками разминают пальцы.

Пальцами разминают пятку.

Ладонью поглаживают ступню.

Повторяют всё с другой ногой.

Оздоровительный массаж

(Движения по тексту)

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб –

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем!

Ну-ка, дружно, не зевать!

1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди!

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Потянулись – выше, выше!

«Подвижные игры для всей семьи»

Лучший способ объединиться семье и улучшить отношения между детьми и родителями — это завести традицию семейных игр с участием родителей и детей. **Подвижные игры для всей семьи** сплачивают, делают яркими и запоминающимися проведенное вместе время, поднимают настроение и развивают двигательные способности, содействуют развитию творчества, умения управлять своим поведением, радоваться и сопереживать друг другу.

<https://www.youtube.com/watch?v=mlcqLLGqss0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bz5U9e53DvY>

<https://www.youtube.com/watch?v=T5a973bfNEE>

<https://www.youtube.com/watch?v=XZD8OO7ExrI>

Скачать:

Мини – квест «ПОИСК КЛАДА»

Нарисуйте план-карту, как отыскать клад, где будет нарисована окончательная цель и промежуточные точки. В этих промежуточных точках спрячьте сладость и записку или карточку, где искать следующую подсказку. Для самых маленьких это могут быть не записки, а картинки с изображением, например, ванной или окна. Так, в каждом месте ребенок будет получать сюрприз и очередную подсказку, которая приведет его к главному подарочку. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».

«КАНАТОХОДЕЦ»

По длинной веревке, расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, ни разу не сворачивая с пути и не оступаясь. «Канат» можно положить волнистой линией, в руках у канатоходца может быть зонтик, а на голове книга.

«МИШЕНЬ»

Тренируем меткость детей в домашних условиях. Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или детское ведерко. Далее из фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: целимся по очереди левой и правой руками. Можно устроить семейные соревнования: кто забросит больше шариков в мишень за определенное время или одновременно после команды «Начали!».

«ИГРУШКА – ХРЮШКА»

Под ритмичную музыку перебрасываем игрушку друг другу. Как только музыка остановится, игрок с игрушкой в руках должен выполнить задание: выполнить приседания, попрыгать на двух ногах, пройти «гусиным шагом», прокукарекать.

«ЭТО Я!»

Минимальное количество игроков – 4 человека.

Встаньте все в круг. Или сядьте в круг на стулья. Один игрок (его выбираем по считалке) – водящий. Он называет двух других игроков, например: «Мама и Даша». На эти слова мама и Даша должны поменяться друг с другом местами, то есть мама должна сесть на Дашино место, а Даша – на мамино. При этом ведущий старается успеть первым занять чужое место – либо мамино, либо Дашино. Кто остался без места — водит в следующей игре. Игра развивает внимание и быстроту реакции.

«ЯБЛОЧКО»

Дети садятся в круг, выбирается водящий. Ему завязывают глаза. Мяч передается по кругу со словами:

Яблочко, катись, катись.

Ты румяное, катись.

Мне в ладошки прикатись.

А теперь остановись!

В этот момент все участники быстро прячут руки за спину, в том числе и тот, у кого оказался мячик. Ведущий снимает повязку и старается угадать, у кого мяч за спиной, просит участника показать руки, если отгадал, то меняются местами. Если нет, водит еще.

«СЪЕДОБНОЕ НЕ СЪЕДОБНОЕ»

Садитесь на пол друг напротив друга и катите мяч. Если назвали съедобный предмет, ребенок ловит и называет свой предмет. Если не съедобное, то катит его обратно со словом «*Нет*».

«ШУСТРОЕ ПЕРЫШКО»

Поделите комнату на две части: одна половина ваша, другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача малышки – выдуть перышко на мамину половину комнаты, твоя – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

«ФУТБОЛИСТЫ»

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в две параллельные линии: одна – для мамы, другая – для ребенка. Толкайте мячики ногами, обходя каждую игрушку. Победит тот, кто первым пройдет всю линейку.

«ДОГОНЯЛКИ»

Поиграйте в автодогонялки. Задача каждого игрока состоит в том, чтобы его механический «конь» быстрее пересек всю комнату и приехал первым к противоположной стене. Одновременно с ребенком разгоняйте машинки – и за ними вслед. Автомобиль остановился? Повторите гонку! Мама, на старт! Играем всей семьей! Для малыша настоящий праздник, если родители решили порезвиться вместе с ним. Делайте это как можно чаще. Ведь так замечательно, когда собирается вся семья. Идей для забав – масса! А мы предлагаем самые интересные!

«ВЫБИВАЛЫ»

Бросаться подушками очень весело: они легкие, мягкие; если попадут, не больно. А еще они разные по величине и форме. В этой игре нет каких-либо правил. Просто забавляйтесь всей семьей, пока не надоест. Будьте готовы: в такую игру маленький непоседа способен играть без усталости хоть целый день!

«ПРЯТКИ» Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и маленького карапуза).

«ПОПРЫГУНЧИКИ»

Помните, как во дворе и в школе на переменах вы играли в резиночку? Первый уровень, потом второй, третий... Четвертый – это уже высший пилотаж. Научите и своего ребенка этой замечательной игре. Держите с папой ногами резинку сначала на самом низком уровне. Малыш не сможет сразу выполнять сложные прыжки, но простые перешагивания и перепрыгивания ему вполне под силу. Попрыгунчик устал? Пришло время и родителям продемонстрировать свое мастерство!

«ВОЛШЕБНАЯ ДОРОЖКА»

Приготовьте несколько небольших ковриков или просто вырежьте из бумаги различные картинки. Девочкам будет интересно «порхать», как бабочки, с ромашки на ромашку, мальчикам – «перелетать» с планеты на планету. Разложи изображения по комнате на небольшом расстоянии друг от друга. Пусть малыши перепрыгивают с одного на другой! Раскладывайте ромашки и планеты каждый раз по-новому.

«ПУЗЫРИ»

Все детки любят играть с пузырями. Позвольте малышам просто порезвиться, хватая мыльные шарики. Можно выдувать маленькие – кто какой поймает? Или постарайся сделать один большой пузырь. Кто быстрее достанет?

«ПОСКАЧЕМ»

Скакалка – один из самых любимых детьми атрибутов игры. Пусть двое малышей попробуют синхронно ее крутить. Или поиграйте в «Рыбака и рыбку». Вы, наклонившись, кружитесь со скакалкой в руке на месте, а дети пытаются ее перепрыгнуть. Чьих ног она коснулась, тот и пойман. Победит тот, кто лучше всех прыгает.

«ФОРМУЛА 1»

Классная игра, которая понравится карапузам любого возраста. Соорудите в комнате «тоннель» из различных предметов. В ход пойдут и табуретки, и стол, и коробки. Главное, чтобы ребята могли пролезть под ними. Чем больше вы найдете подходящих приспособлений, тем интереснее. Предложите крохам представить, что они – машины. Победит тот, кто первым придет к финишу, одолев, пять «кругов». Во время гонок можно включить музыку – будет очень весело!

«ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЧКИ!»

Попросите детей представить себя птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты. По сигналу «полетели!» малыши, подняв ручки-крылья в стороны, «вылетают» из гнезда и бегают по комнате. После слова «дождь» возвращаются в гнездышко и укрываются от непогоды