

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 13 «ВЕСНА» Г.НОВОКУБУАНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НОВОКУБУАНСКИЙ РАЙОН

**Методическое пособие**

## **«Сборник игр для самомассажа»**



**Егиазарян Татьяна Анатольевна**

**г.Новокубанск, 2019г.**

Автор-составитель: Егиазарян Т.А.. «Сборник игр для самомассажа». Методический сборник для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – Новокубанск, 2019. –27 страниц.

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. И поэтому, оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность. В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

## *Содержание.*

1.Пояснительная записка	4
2.Игры для самомассажа	5
3.Используемая литература	27

## Пояснительная записка

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Я хотела представить картотеку «Игрового самомассажа». В данном сборнике подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, апробированные с детьми дошкольного учреждения. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю. Картушиной, А.А Уманской.

Обучение простейшим массажным приёмам происходит в игре. На музыкальных занятиях проводится под музыку – слова пропеваются, или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Воспитанники закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую моторику пальцев рук. Чтобы детям было еще интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Непременным условием является постоянное наблюдение за

самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

### **« Наши ушки »**

**Дети выполняют массаж ушей.**

- 1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);**  
**Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».**
- 2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить.** (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
- 3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.** (Полезно при закаливании горла и полости рта)
- 4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавлив-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.** (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
- 5. Растирание ушей ладонями.**

### **« Кто пасется на лугу »**

**Дети выполняют массаж спины**

**Далеко, далеко**

Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.

<b>На лугу пасутся</b>	Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника вперёдистоящего.
<b>Ко...</b>	Покачать плечами вперед-назад.
<b>-Козы?</b>	Наклонить голову вперед
<b>Нет, не козы!</b>	Покачать головой вправо-влево.
<b>Далеко, далеко</b> куплета	Повернуться на 180 и повторить движения 1
<b>На лугу пасутся</b>	
<b>Ко...Кони? Нет, не кони!</b>	
<b>Далеко, далеко</b> движения	Опять повернуться на 180 и повторить те же
<b>На лугу пасутся</b>	
<b>Ко...Коровы?</b> на поясе	Повернуться на 90, покачать головой, руки
<b>Правильно, коровы!</b>	
<b>Пейте, дети, молоко,</b> быстро встать	Постепенно присесть. На последний слог
<b>Дети выполняют массаж ног</b>	
<b>Будете здоровы!</b>	и поднять руки вверх.

### « Божьи коровки »

<b>Божьи коровки, папа идет,</b> сверху донизу	Сидя, поглаживать ноги
<b>Следом за папой мама идет,</b>	Разминать ноги
<b>За мамой следом детишки идут,</b>	Похлопывать ладошками
<b>Вслед за ними малышки бредут</b>	Поколачивать кулачками
<b>Юбочки с точками черненькими.</b>	Постукивать пальцами
<b>На солнышко они похожи,</b> скрестить кисти,	Поднять руки вверх и
<b>Встречают дружно новый день.</b>	широко раздвинув пальцы
<b>А если будет жарко им,</b> ладонями и спрятать	Поглаживать ноги
<b>То спрячутся все вместе в тень.</b>	Руки за спину.

## « Черепаха »

### Самомассаж тела

**Шла купаться черепаха**  
пощипывание

**И кусала всех со страха**  
**Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!**  
**Никого я не боюсь!**

**Черепаха Рура!**  
ладонями,

**В озеро нырнула,**  
движения и

**С вечера нырнула**  
**И пропала... Э-эй,**  
**Черепашка Рура,**  
**Выгляни скорей!**

Дети выполняют легкое

пальцами рук груди, ног.

Дети поглаживают себя

выполняя круговые

приговаривают.

## «Ириски от киски»

### Массаж глаз (по китайской медицине)

**В гости к нам явилась киска.**  
пальцы рук

**Всем дает она ириски:**  
**Мышке, лебедю, жуку,**  
провести паль-

**Псу, зайчонку, петуху.**  
кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.

**Рады, рады все гостинцам!**  
зрачками

**Это видим мы по лицам.**

**Все захлопали в ладошки,**

**Побежали в гости к кошке.**  
пальцев друг о друга.

Потереть друг о друга средние

Прикрыть неплотно глаза и

цами, не надавливая сильно на

Совершать круговые движения

глаз вправо и влево

Хлопки в ладоши

Постучать подушечками

## « Наши глазки »

### Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставит на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);

- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;
- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасают-ся к глазам;
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, погла-живание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;
- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

### «Пирог»

**Дети выполняют самомассаж тела**

**За стеклянными дверями**

ладонью по левой руке от кисти к плечу.

**Ходит мишка с пирогами**

**Здравствуй, Мишенька-дружок,**

**Сколько стоит пирожок?**

**Пирожок-то стоит три,**

**А готовить будешь ты!**

вниз

**Напекли мы пирогов,**

последовательное погла-

**К празднику наш стол готов!**

Выполнять хлопки правой

То же по правой руке

Хлопки по груди

Хлопки по бокам

Хлопки по пояснице

Хлопки по ногам сверху

Выполнять

живание рук, корпуса, ног

### « Вот какая борода »

**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**

**Да – да – да – есть у деда борода.**

Потереть ладони друг о друга

**Де – де – де – есть сединки в бороде.**  
затылка до яремной ямки.

Руками провести по шее от

**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 и, мягко надавливая, поглаживать лоб.  
**Ды – ды – ды – больше нет бороды.** Раздвинув указательный и средний  
пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растереть кожу

### « Жарче, дырчатая тучка »

#### Дети выполняют самомассаж

<b>Жарче, дырчатая тучка,</b>	Растереть ладошки.
<b>Поливай водичкой ручки,</b>	
<b>Плечики и локоточки,</b>	Постукивать пальцами
по плечам,	
<b>Пальчики и ноготочки,</b>	локоткам, кистям, <b>Мой</b>
<b>затылочек, височки,</b>	затылку, вискам, подбородку,
щекам.	
<b>Подбородочек и щечки!</b>	
<b>Трем мочалкою коленочки,</b>	Растереть ладонями
колени,	
<b>Щеточкой трем хорошенечко</b>	ступни и пальцы ног.
<b>Пяточки, ступни и пальчики...</b>	
<b>Чисто-чисто моем мальчика!</b>	
<b>Чисто-чисто моем девочку,</b>	
<b>Нашу девочку-припевочку!</b>	

### « Белый мельник »

#### Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

<b>Белый-белый мельник</b>	Провести пальцами по лбу от
середины	
<b>Сел на облака.</b>	к вискам.
<b>Из мешка посыпалась</b>	Легко постучать пальцами
по вискам	
<b>Белая мука.</b>	
<b>Радуются дети,</b>	Сжав руки в кулаки,
возвышениями	

**Лепят колобки.**  
растереть крылья носа.  
**Заплясали санки,**  
средний  
**Лыжи и коньки.**  
перед собой

больших пальцев быстро  
Раздвинув указательный и  
пальцы, массировать точки  
и за ушными раковинами.

### « Лиса »

#### Гимнастика для глаз

**Ходит рыжая лиса,**  
**Щурит хитрые глаза.**  
**Смотрит хитрая лисица,**  
**ищет, где бы поживиться.**  
указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.  
**Пошла лиска на базар,**  
прослеживая  
**Посмотрела на товар.**  
**Себе купила сайку,**  
часовой стрелке и  
**Лисятам балалайку.**

Крепко зажмурить и открыть глаза  
Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме  
Поднять руку и опустить,  
взглядом.  
Описать рукой круг по  
против нее.

### « Солнышко »

#### Гимнастика для глаз

**Солнышко, солнышко, в небе свети!**  
**Яркие лучики к нам протяни.**  
**Ручки мы вложим в ладошки твои,**  
головой  
**Нас покружи, оторви от земли.**  
вверх  
**Солнечный лучик быстро скакал,**  
руку, медленно  
**И на плечо он к ребятам упал.**  
пальцем к  
глазами.

Потянуться руками вверх  
Похлопать в ладоши над  
Покружиться, подняв руки  
Вытянуть вперед правую  
прикоснуться указательным  
правому плечу. Проследить

<b>Весело лучик песенку пел,</b> левой рукой	Повторить то же самое с
<b>Каждый себе на плечо посмотрел.</b>	
<b>Солнечный лучик быстро скакал,</b> коснуться паль-	Вытянуть руку вперед и
<b>И на маленький носик к ребятам попал.</b> Проследить глазами.	цем кончика носа.
<b>Весело лучик песенку пел,</b>	
<b>Каждый на носик себе посмотрел.</b>	
<b>Хлопают радостно наши ладошки,</b>	Похлопать в ладоши.
<b>Быстро шагают резвые ножки.</b>	Ходьба на месте.
<b>Солнышко скрылось, ушло на покой,</b> руки под щеку	Закрывать глаза и положить
<b>Мы же на место сядем с тобой.</b>	Сесть на стульчики

### «Дедушка Егор»

#### Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

<b>Из-за лесу, из-за гор</b>	Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,
<b>Едет дедушка Егор.</b>	стараясь поднимать выше пятки.
<b>Сам на лошадке,</b>	Ходьба на пятках, руки за спиной
<b>Жена на коровке,</b>	Ходьба на носках, руки за головой
<b>Дети на телятках,</b>	Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе
<b>Внуки на козлятках.</b>	Ходьба с высоким подниманием ног,
согнутых в колене, руки в стороны	
<b>Гоп, гоп, гоп!</b>	Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.
<b>Приехали!</b>	Присесть

### «Снежинки»

#### Гимнастика для глаз

<b>Закружились, завертелись</b>	«Фонарики»
<b>Белые снежинки.</b>	
<b>Вверх взлетели белой стаей</b>	Поднять руки вверх и посмотреть на них
<b>Легкие пушинки.</b>	
<b>Чуть затихла злая выюга-</b>	Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом
<b>Улеглись повсюду.</b>	

**Заблестали, словно жемчуг,-  
Все дивятся чуду  
Заискрились, засверкали  
ницы»  
Белые подружки.  
Заспешили на прогулку  
Дети и старушки.**

Развести поочередно руки в стороны  
и проследить за ними взглядом  
Выполнить руками движение «нож

Шаг на месте

### **« Самолет »**

**Гимнастика для глаз  
Пролетает самолет,  
пальцем  
С ним собрался я в полет  
Правое крыло отвел, посмотрел.  
проследить  
Левое крыло отвел, поглядел.  
Я мотор завожу  
перед  
И внимательно гляжу.  
Поднимаюсь ввысь, лечу,  
кругу  
Возвращаться не хочу.**

Посмотреть вверх и провести  
за «пролетающим» самолетом  
Отвести руки попеременно и  
взглядом  
Делать вращательные движения  
грудью  
Встать на носочки и легко бежать по

## «Липы»

### Гимнастика для глаз

(все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)

**Вот полянка, а вокруг**

в стороны

**Липы выстроились в круг.**

головой

**Липы кронами шумят,**

стороны в

**Ветры в их листве гудят.**

**Вниз верхушки пригибают**

**И качают их, качают.**

туловищем из

Широким жестом развести руки

Скругленные руки сцепить над

Руки вверх, покачать ими из

сторону

Наклониться вперед

Наклонившись, покачать

стороны в сторону

Выпрямиться, руки поднять

Плавно опустить руки,

Руки вниз, встряхивать кистями

Хлопать в ладоши, описывая

сначала в одну, потом в

«Уронить руки»

Погладить сначала одну, потом

Сжать кулаки

**После дождика и гроз**

**Липы льют потоки слез.**

перебирая пальцами

**Каждый листик по слезинке**

**Должен сбросить на тропинки.**

**Кап и кап, кап и кап –**

руками круг

**Капли, капли, капли – кап!**

другую сторону

**До чего же листик слаб!**

**Он умоется дождем,**

другую руку

**Будет крепнуть с каждым днем.**

## «Петух»

**Дети выполняют упражнения для мышц шеи**

**Ах, красавец-петушок!**

в горизон-

**На макушке – гребешок,**

влево.

**А под клювом-то борода.**

вперед-на-

Клевательные движения головой

тальной плоскости вправо –

Клевательные движения головой

параллельно полу

**Очень гордая походка:**

руками и

**Лапы кверху поднимает,**

**Важно головой кивает.**

**Раньше всех петух встает,**

**Громко на заре поет:**

**-Кукареку! Хватит спать!**

поднимая

**Всем давно пора вставать!**

зад, подбородок движется

Идти по кругу, делая махи

поднимая

голову – вдох, а опуская - выдох

Наклоны головы вправо-влево

Помахать руками, как крыльями,

опуская голову

### « Зайка »

**Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз**

**Вот и зайка к нам идет,**

китайской медицине),

**Он нас лапкою зовет.**

заболева-

**Бедный зайнышка чихает,**

дыхательных путей:

**Как поправиться – не знает.**

пальцы и мас-

**Лекарство для тебя найдем:**

сверху вниз и

**Мы носик лапкою потрем.**

**В руках у нас морковка.**

выполняя

**Продолжаем тренировку.**

влево,

за ней взглядом.

**Вот поправился наш зайка,**

**Он ребятам очень рад,**

**Приглашает поиграть.**

Массаж носа (по

укрепляющий иммунитет к

ниям верхних

Потереть указательные

сировать ими ноздри

снизу вверх 10 – 20 раз.

Дети держат в руке морковку,

ею медленные движения вправо-

вверх-вниз, по кругу и прослеживая

## «Снегопад»

### Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

**Белых хлопьев белый пух**

Медленно опускать сверху

вниз сначала

**Плавно и спокойно**

ладную правую руку, потом

левую.

**Над деревьями кружит**

**И над колокольной.**

**Каждый дом и каждый куст**

Поочередно вытягивать

руки вправо,

**Греет, одевает**

влево.

**Снеговая шубка и**

Вытянуть руку вперед и

коснуться

**Шапка снеговая.**

ее лба.

**Белых хлопьев белый пух**

Поднимать и опускать

руку от уровня

**С неба валит валом,**

груди до пояса.

**Укрывая белый свет**

**Белым одеялом.**

**Чтобы слева, впереди,**

Указательным пальцем коснуться

левого плеча

**Позади и справа**

вытянуть руку вперед, коснуться

левого.

**Сладко спали до весны**

Закрывать глаза ладонями.

**Дерева и травы.**

**Это сколько ж наметет**

Развести руки в стороны, глаза

широко

**Снега за ночь-то!**

**Это как же полетят**

**С горки саночки!**

## « Жарче, дырчатая тучка »

### Дети выполняют самомассаж

**Жарче, дырчатая тучка,**

Растереть ладошки.

**Поливай водичкой ручки,**

Постукивать пальцами

**Плечики и локоточки,**

по плечам,

**Пальчики и ноготочки,**

локоткам, кистям,

затылку, вис-

**Мой затылочек, височки,  
щекам.  
Подбородочек и щечки!  
Трем мочалкою коленочки,  
колени,  
Щеточкой трем хорошенечко  
Пяточки, ступни и пальчики...  
Чисто-чисто моем мальчика!  
Чисто-чисто моем девочку,  
Нашу девочку-припевочку!**

кам, подбородку,  
  
Растереть ладонями  
  
ступни и пальцы ног.

### «Медведь»

#### Гимнастика для глаз

**Медведь по лесу бродит,  
слегка согнув-  
От дуба к дубу ходит.  
согнутыми руками  
Находит в дуплах мед  
достаёт и ест мед  
И в рот себе кладет.  
Облизывает лапу  
Сластена косолапый,  
А пчелы налетают,  
Медведя прогоняют.  
А пчелы жалят мишку:  
поочередно  
Не ешь наш мед, воришка!  
прослеживая дви-  
  
поворачивая головы  
Бредет лесной дорогой  
Медведь к себе в берлогу.  
Ложится, засыпает  
И пчелок вспоминает.**

Ходьба вперевалочку,  
  
шись, загребая чуть  
  
Изображать, как он  
  
«Отмахиваться от пчел»  
  
Отвести руку вперед и  
  
касаться носа, щек,  
  
жение глазами, не  
  
Ходьба вперевалочку  
  
Прилечь, руки под щеку



## « Заяц белый »

**Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)**

**(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)**

**Заяц белый, заяц белый,  
Ты куда за лыком бегал?**

Быстро моргают глазами.

**Заяц белый отвечал:**

Наклонять и выпрямлять

голову вперед,

**«Я не бегал, я скакал».**

закрыв глаза

**Заяц белый, заяц белый,**

Опять быстро сжимать и

разжимать веки

**Ну а где же ты обедал?**

**Заяц белый отвечал:**

Наклоны головы вправо-

влево

**«Я сегодня голодал».**

Закрывать глаза ладонями,

расслабив глаза

## «Медведюшка »

**Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)**

**Покажи-ка нам, медведюшка,  
стопы**

Ходьба на внешнем своде

**Как собирались красны девушки**

**За брусникой, за малиной**

**Да за ягодой калиной,**

**Как с корзинками шли по лесу,  
на носок**

Ходьба с перекатом с пятки

**Набирали ягод доверху,**

**Отдохнуть они садились,**

**Ко пенечку прислонились.**

**Покажи-ка нам, медведюшка,  
разводя руки**

Вставать на носки, делая вдох и

**Как зевали красны девушки,  
всю стопу.**

в стороны, и опускаться на

**Как накрылись платочком  
сзади  
Да уснули под кусточком.  
выпрямлять**

**Как вскочили, потянулись,  
Меж собой переглянулись,  
Звонко песню запевали,  
Хороводы затевали.**

### « Часовой »

**Дети выполняют массаж ушей  
На дальней границе  
И в холод, и в зной,  
В зеленой фуражке  
Стоит часовой.  
На дальней границе  
ушей в стороны,  
И ночью, и днем  
Он зорко, он зорко  
Следит за врагом.  
И если лазутчик  
помассировать  
Захочет пройти,  
Его остановит  
Солдат на пути!**

Сесть на пол, руки-упор  
Попеременно вытягивать и  
носки ног  
Встать, потянуться  
Повороты в стороны  
Ходьба топающим шагом

Загнуть руками уши вперед

Потянуть руками мочки

вверх, вниз, опустить.

Указательным пальцем

слуховые отвороты.

### « Дождь »

**Гимнастика для глаз**

**Приплыли тучи дождевые:  
руками,  
Лей, дождь, лей!  
Дождинки пляшут, как живые:  
перебирая паль-  
Пей, рожь, пей!  
движения взглядом.  
И рожь, склоняясь к земле зеленой,  
пружинящие**

Покачать поднятыми вверх

посмотреть на них.

Опустить плавно руки,

цами, прослеживая

Наклониться, делая мягкие,

**Пьет, пьет, пьет.**

посмотреть вниз

**А теплый дождь неугомонный**

пальцем движе-

**Льет, льет, льет.**

взглядом.

движения руками,

Показать указательным

ние сверху вниз и проследить

### « Подарок маме »

**Массаж пальцев**

**Маме подарок я сделать решила.**

ладонью о ладонь

**Коробку с катушками тихо открыла.**

левой руки,

**Нитки и пяльцы достала я с полки,**

палец

**Вдела зеленую нитку в иголку.**

правой руки

**Мамин наперсток - на дочкином пальце.**

**Белую ткань я надела на пяльцы.**

**Иголкой веду за стежочком стежочек.**

правой руки

**Я вышиваю чудный цветочек:**

**Сначала – зеленые стебельки,**

**После – веселые лепестки,**

**В центре кружка – ярко-желтый кружок.**

**Я закрепляю последний стежок.**

**Я разминаю уставшие пальцы.**

**Я убираю старинные пяльцы.**

**Нитку с иголкой в шкатулку кладу.**

и сделать

**В мамину комнату тихо иду.**

**Встану на низкую табуретку**

**И на комод постелю я салфетку.**

**В комнату мама войдет, удивится:**

руки на пояс

**-Дочка, какая же ты мастерица.**

Скользящие движения

Поочередно растирать пальцы

как бы надевая на каждый

«Колечко» из сжатых пальцев

Поочередно растирать пальцы

Потереть ладони друг о друга

Сжимать и разжимать пальцы

Переплести пальцы обеих рук

«качельку»

Встают на ноги

Протягивают руки вперед

Покачать головой, поставив

### « Колобок »

#### Упражнение для профилактики плоскостопия

**Тише, тише, Колобок!**

подниманием ног,

**Вдруг услышит серый волк.**

**Тихо ножками пойдём,**

хорошую

**Незаметно прошмыгнем.**

**Но румяный Колобок**

опускаться

**Прыгнул прямо в огород,**

**Через грядки вдоль забора**

**Скачет, словно от Федоры.**

Ходьба с высоким

согнутых в коленях.

Ходьба на носках, сохраняя

осанку

Приподниматься на носки и

на всю стопу

Перекаты с носка на пятку.

### « Наши спинки »

**Дети выполняют массаж спины**

**В колоночку в круг встали,**

тексту

**Ладонками по спинке застучали.**

50 секунд

**Хлопаем по лопаточкам,**

**Спинка радуется.**

**Дети спинку подставляют,**

**Со спинками играют,**

**Здоровья спинкам добавляет.**

Движения соответствуют

Выполнять в течение 40 -

### « Плотник »

**Дети выполняют самомассаж рук**

**Мастер в руки взял фуганок,**

кисти 4 раза

**Остро наточил рубанок,**

**Доски гладко отстругал,**

**Взял сверло, шурупы взял,**

**Доски ловко просверлил,**

правой руки от

Поглаживать левую руку от плеча к

Поглаживать правую руку

Разминать левую руку

Разминать правую руку

Круговые движения пальцами

плеча к левой кисти

То же левой рукой

**Поработал долотом,  
Сколотил все молотком.  
Получилась рама –  
руки, прой-**

**Загляденье прямо!  
Прекрасный тот работник  
Зовется просто: плотник.**

Поколачивание по левой руке  
Поколачивание по правой руке  
Быстро перебирая пальцами правой

ти ими по левой от плеча до локтя  
То же левой рукой  
Погладить левую руку  
Погладить правую руку

### **« Цветочек и бабочка »**

**Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз**

**Набухай скорей бутон,  
Распусти цветок – пион.**

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладони образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

**Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.**

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

**Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,  
Посмотрим глазками, как она летает.**

(Дети сидят, двигаются только глаза)

**Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз. (Повторить 4 раза). Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.**

### **« Паровоз »**

**Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом  
и положив друг другу на плечи ладони**

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,  
ладонями**

Похлопывание по спине

**Стоять на месте не хочу!**  
**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,**  
поколачивание ку-  
**Стоять на месте не хочу!**  
**Колесами стучу, стучу,**  
постукивание паль-  
**Колесами стучу, стучу,**  
**Колесами стучу, стучу,**  
поглаживание ладо-  
**Садись скорее, прокачу!**  
**Чу, чу, чу!**  
пальцами  
(Закрывают глаза на 30 секунд)

Поворот на 180,  
лачками  
Поворот на 180,  
цами  
Поворот на 180,  
нями  
Легкое поглаживание

### « Лес зеленый »

**Массаж лица по китайской медицине ( улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз )**

**Теплый ветер гладит лица,**  
слишком  
**Лес шумит густой листвой.**  
подбородка и

Двумя ладонями провести, не  
надавливая, от бровей до

**Дуб нам хочет поклониться,**  
большим пальцем  
**Клен кивает головой.**  
проводя пальцем

обратно 4 раза  
От точки между бровями  
левой руки массировать лоб,  
до середины лба у основания

волос – 4 раза  
**А кудрявая березка**  
большими пальцами  
**Провожает всех ребят.**  
вращательные

Массаж висковых впадин  
правой и левой рук, совершая  
движения – 8 раз

**До свидания, лес зеленый,**  
сверху вниз -  
**Мы уходим в детский сад!**

Поглаживание лица ладонями  
4 раза.

## « Жук »

**Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед )**

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

**К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»**

**Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.**

**Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.**

**Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.**

**Жук наш приземлился, зажужжал и закружился. « Ж-ж-ж...»**

**Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.**

**Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.**

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

**Жук наверх полетел и на потолок присел.**

**На носочки мы привстали, но жука мы не достали.**

**Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп, Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»**

## « Дождик »

**Гимнастика для глаз**

**Капля первая упала – кап!**

траекторию

**И вторая прибежала – кап!**

ее взглядом

**Мы на небо посмотрели,**

**Капельки кап-кап запели,**

перебирают

**Намочились лица,**

**Мы их вытирали.**

**Туфли – посмотрите –**

смотрят на обувь

**Мокрыми стали.**

**Плечами дружно поведем**

Сверху пальцем показывают

движения капель и прослеживают

Смотрят вверх

Подняв руки вверх, быстро

пальцами

Вытирают лицо руками

Показывают руками вниз и

Движения плечами

**И все капельки стряхнем.  
От дождя убежим,  
Под кусточком посидим.**

Приседают

### « Ладочки »

#### Самомассаж

**Вот у нас игра какая: хлопок, ладошка,**

Хлопки в ладоши

**Хлоп, другая!**

**Правой, правую ладошкой  
плеча к кисти**

Шлепки по левой руке от

**Мы пошлепаем немножко.**

**А потом ладошкой левой**

Шлепки по правой руке

**Ты хлопки погромче делай.**

**А потом, потом, потом  
щекам**

Легкое похлопывание по

**Даже щечки мы побьем.**

**Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!**

Хлопки над головой

**По коленкам – шлеп, шлеп!**

Хлопки по коленям

**По плечам теперь похлопай!**

Шлепки по плечам

**По бокам себя пошлепай!**

Шлепки по бокам

**Можем хлопнуть за спиной!**

Шлепки по спине

**Хлопаем перед собой!**

Шлепки по груди

**Справа – можем! Слева – можем!**

Поколачивание по груди

**справа, слева**

**И крест-накрест руки сложим!**

**И погладим мы себя.**

Поглаживание по рукам,

**груди, бокам,**

**Вот какая красота!**

спине, ногам.

### Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

**«Кран, откройся!»-** правой рукой делаем вращательные движения,  
«открывая» кран.

**«Нос, умойся!»-** растираем указательными пальцами обеих рук крылья  
носа.

**«Мойтесь сразу оба глаза» -** нежно проводим руками над глазами.

**«Мойтесь, уши!» -** растираем ладонями уши.

**«Мойся, шейка!» -** аккуратными движениями гладим шею спереди.



**«Шейка, мойся хорошенько!»** - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

**«Мойся, мойся, обливайся!»** – аккуратно поглаживаем щеки.

**«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»** - трем ладошки друг о друга.

### **Массаж рук:**

Исходное положение: сидя на полу или стуле, руки перед собой. Ребенок начинает медленно растирать ладоши, приговаривая:

**Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари.**

**Останутся деньги, куплю Маше серьги.**

**Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.**

**Останутся грошки, куплю Маше ложки.**

**Останутся полушки, куплю Маше подушки.**

С каждой строчкой темп растирания должен возрастать. Количество повторений: 2-3. После теплыми ладошками греют горло, обхватив его со всех сторон.

**Как у нас на грядке,  
сколько цветиков цветут:**

**розы, маки, ноготки,**

**астры пестрые цветки,**

**георгины и левкой.**

**Выбираешь ты какой?**

Этот стишок подойдет для сгибания и разгибания кулачков.

Поочередный массаж пальцев (каждый пальчик необходимо растирать отдельно) осуществляют под следующие слова:

**Мы блинов напекли:**

**Первый дали зайке, зайке - попрыгайке.**

**А второй лисенке, рыженькой сестричке.**

**Третий дали мишке, бурому братишке.**

**Блин четвертый – котик, котик с усами.**

**Пятый блин поджарили и съедим мы сами.**

### **Массаж ног:**

Ладонями необходимо похлопывать себя по направлению от лодыжек к бедрам. Затем ножки растирают ребрами ладоней и после - кулачками. Все это

время следует приговаривать:

**Туки-токи, туки-токи,  
застучали молоточки.  
Туки-туки-туки-точки,  
застучали молоточки.  
Туки-ток, туки-ток,  
так стучит молоток,**

### **Массаж стоп:**

Исходное положение: сидя на стуле, закинув одну ногу на другую. Ладонками при этом легко дотянуться до стоп и начать их потирание и разминание.

**Баю-баю-баиньки,  
купим сыну валенки  
наденем на ноженьки,  
пустим по дороженьке.  
Будет ваш сыночек ходить,  
новые валенки носить.**

### **« Прогулка »**

#### **Упражнение для профилактики плоскостопия**

**Дружно за руки возьмемся,  
В лес зеленый мы пойдем,  
По полянке мы пройдемся,  
Песню весело споем.**

**Нагибайся, погляди-ка,  
Что краснеет по кустом?  
Ты не прячься, земляника,  
Все равно тебя найдем!**

**Комары звенят над нами,  
толстом шнуре**

**Комары кусают в лоб.**

**Мы воюем с комарами,  
выполнять хлопки в**

**Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!  
справа, слева, внизу.**

Ходьба с перекатом с пятки на носок

Ходьба боком по толстому шнуру

Перекаты с носка на пятку, стоя на

Одновременно с перекатами

ладоши перед собой, над головой,

## Литература

1. Абрамова Л. П., Бардышева Т. Ю., Моносова Е. Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.- М:Карапуз, 2003.
2. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». - Волгоград: Учитель, 2007
3. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2012.
4. Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 5-6 лет». - Москва: 2009.
5. М.Кузнецова «Современные пути оздоровления дошкольников». - // Дошкольное воспитание. - №6, 2002.
6. Банникова Л. П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях.- ТЦ Сфера, 2007.
7. Берсневой З. И.. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. -М.: Творческий центр, 2003.

