

## Самомассаж для дошкольников



старший воспитатель Бжицких И.М.    воспитатель Фролова Т.М.

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Как лечебное средство он был известен ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

### Массаж стоп «Молоточки»

Застучали в мастерской молоточки снова,  
Починить мы башмачки каждому готовы.  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук – всюду слышен перестук.  
Нам в работе нет тоски, наши молоточки  
Забивают в каблучки тонкие гвоздочки.  
Сил, сапожник не жалея, доставай колодки  
И посадим мы на клей тонкие подметки!

### Массаж ног «Свинки»

Как на пишущей машинке две хорошенькие свинки  
Все постукивали, все похрюкивали.  
Туки – туки – туки – туки – туки – туки – туки – тук.  
Все постукивали, все похрюкивали.

На руках у нас тоже находится много точек и зон, обладающих общим успокаивающим и тонизирующим действием на организм. Оказывается, рука каждого человека таит в себе чудодейственную силу излечения болезней. Непревзойденная роль в этом отводится пальчиковой гимнастике. Ведь даже регулярный массаж одного большого пальца способен повышать функциональную деятельность головного мозга; указательного активизирует

деятельность желудка; среднего – кишечника; безымянного нормализует функцию печени; мизинца – стимулирует работу сердца.

«Один, два, три, четыре кто живет в моей квартире?»

Раз, два, три, четыре  
Кто живет в моей квартире?  
Всех могу пересчитать;  
Раз, два, три, четыре, пять:  
Папа, мама, брат, сестренка,  
Кошка Мурка, два котенка,  
Мой щегол, сверчок и я.  
Вот и вся моя семья!

Массаж рук «Божья коровка»

Божья коровушка полети на облачко  
Принеси нам с неба, чтобы были летом  
В огороде бобы, в лесу ягоды, грибы,  
В роднике водица, во поле пшеница!

На лице у человека, также как на ногах и руках, есть представительство всех органов. Основная же цель массажа лица – это профилактика простудных заболеваний.

Массаж лица «Умывалочка»

Как пустился я по улице бежать  
Побежал я к умывальнику опять  
Мылом, мылом, мылом, мылом  
Умывался без конца,  
Смыл и ваксу, и чернила  
С неумытого лица.

Одна из важнейших рефлексогенных зон лица – нос. Он связан с желудком, кишечником, селезенкой, половыми органами, нервной системой.

Массаж носа «Вышел носик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять вышел носик погулять  
Нос не хочет простужаться и не хочет он чихать  
Значит надо нам, ребята, упражненья выполнять.

Массаж ушных раковин «Муха – горюха»

Муха – горюха села на ухо.  
Сидела, сидела, никуда не летела  
Жужжала, жужжала, ухо чесала,  
Вдруг запела: за-за-за и по уху поползла  
Посидела, посидела, дальше полетела.

Массаж шеи дает детям возможность почувствовать приятные ощущения медленных, плавных движений позвонков шейного отдела, что в свою очередь улучшает кровообращение головного мозга.

### Массаж шеи «Гуси – лебеди»

Гуси – лебеди летали, головой они кивали  
Раз, два, три; раз, два, три – мы красивы посмотри!  
Гуси – лебеди летели, головой они вертели  
Раз и два, раз и два – продолжается игра.  
Гуси – лебеди устали и головку наклоняли  
Раз и два; раз и два – вот и кончилась игра.

Самомассаж тела также оказывает огромное тонизирующее общеукрепляющее действие на организм ребенка.

### Самомассаж тела «Мойдодыр»

И сейчас же щетки, щетки, затрещали, как трещетки,  
И давай меня тереть, приговаривать:  
Моем, моем трубочиста,  
Чисто, чисто, чисто, чисто!  
Будет, будет трубочист –  
Чист, чист, чист, чист!

### Массаж биологически активных зон «Солнышко»

Солнце утром рано встало,  
Всех детишек приласкало!  
Гладит грудку,  
Гладит шейку,  
Гладит носик,  
Гладит лоб,  
Гладит ушки,  
Гладит ручки.  
Загорают дети. Вот!

Улучшить работу органов зрения помогает гимнастика для глаз. Такая гимнастика помогает снять зрительное напряжение и что самое главное повышает уровень снабжения органов зрения кислородом.

### Гимнастика для глаз «Муха»

Громко муха зажужжала,  
Над слоненком виться стала!  
Вот, вдруг, муха полетела  
И на нос слоненку села.  
Снова муха полетела, и на ухо она села,  
На другое... и опять кругом начала лететь.  
Муха вверх, и муха вниз, ну слоненок, берегись!  
Слоник наш закрыл глаза – улетела егоза!

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что массаж и самомассаж – это мощный биологический стимулятор, оказывающий всестороннее воздействие на организм ребенка. Массаж стимулирует рост и укрепление мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, и к тому же является средством повышения иммунитета.