

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 2 «Палех»
города Обнинска

Игровой самомассаж для детей подготовительной к школе группы

Подготовила
инструкторы по
физической
культуре:
Самбунова Г.В.,

2020 г.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Он повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов ребенка. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные «лекарственные» вещества, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Приемы массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей. В периоды повышенной простудной заболеваемости массаж необходимо делать ежедневно.

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Массаж спины <u>«Суп»</u> Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего. Чики-чики-чики-ща! Вот капуста для борща. Похлопывать ладонями. Покрошу картошки, Свеколки, морковки, Полголовки лучку, Да зубок чесночку. Постукивать рёбрами ладоней. Чики-чики-чики-чок! Поколачивать кулачками. И готов борщичок! Поглаживать ладонями.	Массаж ключицы и груди Я мочалочку возьму Растирение правым кулачком левой ключицы. И ключицу разотру. Растирение левым кулачком правой ключицы. И кругами, и кругами Грудь массирую руками. Поочерёдно круговыми движениями рук поглаживать и растирать грудь. А потом, а потом Будет весело кругом! Поколачивание по груди, ключицам, шее. Закончить массаж поглаживанием груди и ключицы.
Массаж спины <u>«Дождик»</u> Дождик бежит по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам. Дома, дома посидите, - Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите, - Бом! Бом! Бом! Постукивают пальчиками. Почитайте, поиграйте, - Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом! Поколачивают кулачками.	<u>«Ладони»</u> Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлоп другая. Хлопки в ладоши. Правой, правою ладошкой Мы пошлёпаем немножко. Шлепки по левой руке от плеча к кисти. А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай! То же по правой. А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём. Хлопки по щекам. Вверх ладошки – хлоп, хлоп. По коленкам шлёп, шлёп. Хлопки над головой и по коленям. По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай.

Дождик бежит по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! Поглаживают ладошками.	Хлопки по плечам, по бокам. Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой. Хлопки 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.
---	--