

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

Игровой самомассаж для детей средней группы

Подготовила
инструкторы по
физической
культуре:
Самбулова 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.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

<p>Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки. «Солнышко»</p> <p><i>Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух-пяти пальцев – это “лучи солнца”.</i> Солнышко лучами, Гладит нас, ласкает. Солнце, как и мама, Лишь одно бывает.</p> <p><i>Примечание.</i> Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.</p>	<p>Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины (средними и концевыми фалангами). «Мурка лапкой носик мыла»</p> <p>Мурка лапкой носик мыла, Сидя утром у окошка. Мурка моется без мыла, Потому что Мурка – кошка.</p> <p><i>Примечание.</i> Предварительно вместе с ребенком желательно вспомнить, как умывается кошечка.</p>
<p><u>«Петушок»</u></p> <p>Раз и два! Раз и два! Начинается игра! Тереть ладони друг о друга. Красим крылья и живот, Поглаживать ладонями руки, живот, Красим грудочку и хвост, грудь, поясницу, Красим спинку, спину, Красим ножки, ноги, Красим гребешок немножко. голову. Вот какой стал петушок, Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться. Ярко-красный гребешок. Сделать несколько полуоборотов вправо-влево.</p>	<p>Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. Речитатив соответственно двигательному действию:</p> <p>Разотру ладошки сильно, Растирание ладоней. Каждый пальчик покручу. Поздороваюсь с ним сильно И вытягивать начну. Захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги. Затем ручки я помою. «Моют» руки. Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу. Пальцы в «замок». Выпущу я пальчики, Пусть бегут как зайчики. Пальцы расцепить и пошевелить ими.</p>

