

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

Игровой самомассаж для детей старшей 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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Растирание пальцев <u>«Братцы»</u> Обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного пальца по мизинец), растирание каждого пальчика по 2 раза. Ну-ка, братцы, кто сильнее? Кто из вас поздоровее? Все вы, братцы, молодцы, Просто чудо-удальцы!	Растирание пальцев <u>«Точим ножи»</u> Активное растирание раздвинутых пальцев; движения рук вверх-вниз. Ножик должен острым быть. Будем мы его точить, Чтобы чистил он морковку И картошку на готовку. (Журнал «Логопед» 2004 год № 6 стр. 81)
Растирание предплечья <u>«Надеваем браслеты»</u> Одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке). Мы браслеты надеваем, Крутим, крутим, продвигаем, Влево-вправо, влево-вправо, На другой руке сначала.	Растирание ладоней <u>«Добываем огонь»</u> Энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо. Мы как древние индейцы Добываем огонёк. Сильно палочку покрутим – И огонь себе добудем.