Муниципальное бюджетное дошкольное образовательного учреждение

 детский сад № 7 «Жемчужинка»

**Комплекс игрового самомассажа**

Подготовила: музыкальный руководитель,

Абдуллаева М.В.

Ст. Егорлыкская,

2023 год

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

* улучшает кровообращение;
* помогает нормализовать работу внутренних органов;
* повышает функциональную деятельность головного мозга,
* тонизирует весь организм;
* является профилактикой простудных заболеваний.

**Задачи** самомассажа:

* воспитывать интерес к оздоровительному массажу;
* обучать элементам массажа;
* закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей;
* повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
* предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки;
* развивать интеллектуальные функции;
* развивать двигательную память;
* воспитывать бережное отношение к своему телу;
* развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.

**Виды** самомассажа, используемые в логопедической практике:

* самомассаж лицевых мышц;
* самомассаж язычной мускулатуры;
* аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);
* самомассаж кистей и пальцев рук;
* Самомассаж Су-Джок шарами

## Непременные условия!

* наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей
* упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка
* рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев
* Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому
* Продолжительность: 5-7 минут

**Приемы** самомассажа

* поглаживание
* растирание
* разминание
* вибрация

# Самомассаж лицевых мышц, мышц шеи.

## «Чтобы не зевать от скуки».

*Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова:*

Чтобы не зевать от скуки, Встали и потерли руки,

А потом ладошкой в лоб Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем. Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо Переходим на загривок. А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди. .

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там, И немного по бокам.

Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим, Хлопаем как можно выше.

## «Утка и кот».

*Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний:*

 А уточки, а уточки

 Все топают по улочке.

 Идут себе вразвалочку

 И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет *Поглаживать шею ладонями сверху*

Всех утят с собою, *вниз.*

А за ними кот идет, *Указательными пальцами растирать*

Словно к водопою. *крылья носа.*

У кота хитрющий вид, *Пальцами поглаживать лоб от*

Их поймать мечтает! *Середины к вискам.*

Не смотри ты на утят- *Раздвинуть указательный и средний*

Не умеешь плавать! *пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.*

## «Летели утки».

*Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.*

Летели утки *Слегка касаясь пальцами,*

Над лесной опушкой, *провести по лбу 6 раз*

Задели ели *Слегка касаясь пальцами,*

Самую макушку, *провести по щекам 6 раз*

И долго елка *Указательными пальцами*

Ветками качала… *массировать крылья носа по кругу от себя*

А не начать ли нам массаж сначала? *Повторяют все движения*

## «Борода».

*Массаж биологически активных зон*

Да-да-да, да-да-да Есть у деда борода.

Де-де-де, де-де-де Есть сединки в бороде.

Ду-ду-ду, ду-ду-ду Расчеши-ка бороду.

Да-да-да, да-да-да Надоела борода.

Ду-ду-ду, ду-ду-ду Сбреем деду бороду.

Ды-ды-ды, ды-ды-ды Нету больше бороды.

*Потереть ладони друг о друга.*

*Провести руками от затылка до ямки.*

*Большими пальцами провести по шее от подбородка.*

*Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.*

*Положить три пальца на лоб и погладить.*

*Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.*

## «Ириски от киски».

*Массаж глаз (по китайской медицине)*

В гости к нам явилась киска. *Потереть друг о друга средние пальцы*

Всем дает она ириски: *рук.*

Мышке, лебедю, жуку, *Прикрыть неплотно глаза и провести*

Псу, зайчонку, петуху. *пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.*

Рады, рады все гостинцам! *Совершать круговые движения*

Это видим мы по лицам. *зрачками глаз вправо и влево.*

Все захлопали в ладошки, *Хлопки в ладоши*

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

## «Белый мельник».

*Массаж лица для профилактики простудных заболеваний*

Белый-белый мельник *Провести пальцами по лбу от*

Сел на облака. *середины к вискам.*

Из мешка посыпалась *Легко постучать пальцами по вискам*

Белая мука.

Радуются дети, *Сжав руки в кулаки, возвышениями*

Лепят колобки. *больших пальцев быстро растереть крылья носа.*

Заплясали санки, *Раздвинув указательный и средний*

Лыжи и коньки. *пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.*

## «Мурка»

У нашей Мурки шерстка гладкая *гладят себя по голове*

А у деток волосики? Тоже!

У нашей мурки лапки мягкие. *поглаживают кисти рук*

А у деток ручки тоже?

У нашей Мурки ушки красивые. *щиплют ушки*

А у деток ушки? Тоже!

У нашей Мурки носик маленький. *гладят носик*

А у деток носик? Тоже!

Наша Мурка песенку поет: «Мяу!» *мяукают.*

## «Петух».

*Дети выполняют упражнения для мышц шеи.*

Ах, красавец-петушок! *Клевательные движения головой в*

На макушке – гребешок, *горизонтальной плоскости вправо – влево.*

А под клювом-то бородка. *Клевательные движения головой вперед-*

*назад, подбородок движется параллельно полу*

Очень гордая походка: *Идти по кругу, делая махи руками и поднимая*

Лапы кверху поднимает, *голову – вдох, а опуская - выдох*

Важно головой кивает.

Раньше всех петух встает, *Наклоны головы вправо-влево*

Громко на заре поет:

- Кукареку! Хватит спать! *Помахать руками, как крыльями,*

Всем давно пора вставать! *Поднимая и опуская голову.*

## «Умная головка».

Наша умная головка

Думала сегодня ловко *погладить себя по голове*

Ушки все услышали *погладить ушки,*

Глазки посмотрели *погладить веки* Ручки все исполнили *погладить ручки*

А ножки посидели. *погладить ножки.*

# Самомассаж для укрепления губ

### «Смешная песенка».

Указательным пальцем перебирать по губам, произнося при этом звук, похожий на

«Б-Б-Б….»

### «Индейцы».

Широко открываем рот, произносим звук «А» и одновременно похлопываем ладонью по рту, то открывая, то прикрывая его.

### «Помада».

Обводим губы указательным пальцем: первое – рот широко открыт, как при произнесении звука «А», второе – губы вытянуты вперёд трубочкой, как при произнесении звука «У» ,третье – губы в улыбке, как при произнесении звука «И»

### «Расчёска».

Слегка прикусываем нижнюю губу и несколько раз скоблим её верхними зубами, как бы причёсывая. Затем прикусываем верхнюю губу и поскоблим её нижними зубами.

### «Прятки».

Втягиваем губы так, что с наружи они становятся не видны, а затем выпускаем их, можно несколько раз провести языком по губам, когда они спрятаны. Это упражнение поможет девочкам сохранить естественный цвет губ, а мамам – предотвратить появление морщин на верхней губе и второго подбородка.

# Самомассаж мышц языка.

1.Покусали кончик языка, покусали спинку языка, жуём как жвачку один бочок язычка, затем другой бочок.

2.Язычок погладим ласково губами, а затем похлопаем бережно губами, язычок погладим ласково зубами, а затем похлопаем бережно зубами, …..

3.Массаж каштанами —переворачивать во рту каштаны рекомендуется при малоподвижном, паретичном (вялом) языке.

4.Перекатывать во рту виноградинку, стараться не раздавить её.

5.Облизывать ложку, начиная с большой (работает вся поверхность языка), затем уменьшая её размер до десертной (тонкие дифференцированные движения языка).

### 6. Причешем язычок. Ребенок с силой проталкивает язык через сомкнутые зубы.

#  Массаж ушных раковин.

## «Наши ушки».

*Дети выполняют массаж ушей.*

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

## «Часовой».

*Дети выполняют массаж ушей.*

На дальней границе *Загнуть руками уши вперед*

И в холод, и в зной,

В зеленой фуражке

Стоит часовой.

На дальней границе *Потянуть руками мочки ушей в стороны,*

И ночью, и днем *вверх, вниз, опустить.*

Он зорко, он зорко Следит за врагом.

И если лазутчик *Указательным пальцем помассировать*

Захочет пройти, *ушную раковину.*

Его остановит Солдат на пути!

# Самомассаж кистей и пальцев рук.

## «Гусь».

*Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев.*

Где ладошка? Тут? Тут! *Показывают правую ладошку.*

На ладошке пруд? Пруд! *Гладят левой ладонью правую.*

Палец большой- *Поочередно массируют*

Это гусь молодой, *каждый палец.*

Указательный-поймал,

Средний-гуся ощипал, Безымянный-суп варил,

А мизинец-печь топил.

Полетел гусь в рот, *Машут кистями, двумя ладонями,*

А оттуда в живот. *прикасаются ко рту, потом к животу*

Вот! *Вытягивают ладошки вперед.*

## «Подарок маме».

*Массаж пальцев.*

Маме подарок я сделать решила. *Скользящие движения ладонью о ладонь*

Коробку с катушками тихо открыла. *Поочередно растирать пальцы левой*

 *руки,*

Нитки и пяльцы достала я с полки, *как бы надевая на каждый палец*

Вдела зеленую нитку в иголку. *руки.*

 *«Колечко» из сжатых пальцев правой*

Мамин наперсток - на дочкином пальце. Белую ткань я надела на пяльцы.

Иголкой веду за стежочком стежочек. *Поочередно растирать пальцы правой*

Я вышиваю чудный цветочек: *руки.*

Сначала – зеленые стебельки,

После – веселые лепестки,

В центре кружка – ярко-желтый кружок.

Я закрепляю последний стежок. *Потереть ладони друг о др*

Я разминаю уставшие пальцы. *Сжимать и разжимать*

Я убираю старинные пяльцы.

Нитку с иголкой в шкатулку кладу. *Переплести пальцы обеих рук и сделать*

В мамину комнату тихо иду. *«качельку»*

Встану на низкую табуретку *Встают на ноги*

И на комод постелю я салфетку. *Протягивают руки вперед*

В комнату мама войдет, удивится: *Покачать головой, поставив руки на*

- Дочка, какая же ты мастерица. *пояс.*

## «Плотник».

*Дети выполняют самомассаж рук.*

Мастер в руки взял фуганок, *Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза*

Остро наточил рубанок, *Поглаживать правую руку*

Доски гладко отстругал, *Разминать левую руку*

Взял сверло, шурупы взял, *Разминать правую руку*

Доски ловко просверлил, *Круговые движения пальцами правой руки от*

*плеча к левой кисти*

Их шурупами свинтил, *То же левой рукой*

Поработал долотом, *Поколачивание по левой руке*

Сколотил все молотком. *Поколачивание по правой руке*

Получилась рама – *Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя*

Загляденье прямо! *То же левой рукой*

Прекрасный тот работник *Погладить левую руку*

Зовется просто: плотник. *Погладить правую руку*

## «Борщ».

Чики-чики-чики-ща! Вот капуста для борща, покрошу картошки, свеколки, морковки, полголовки лучку,

да зубок чесночку, чики-чок, чики-чок и готов борщичок.