

*Консультация  
для  
родителей  
«Игровой самомассаж»*

Одной из базовых ценностей человеческой жизни является здоровье. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная, психическая гармония человека, доброжелательные и спокойные отношения с людьми, с природой, с самим собой. Известно, что здоровье взрослого человека формируется в детстве.

В настоящее время все чаще используют нетрадиционные методы оздоровления дошкольников. Одним из таких средств оздоровления является игровой самомассаж. Упражнения игрового самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями (совокупность движений тела, мелкой моторики рук, в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.

**ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Точечный массаж с дыхательной гимнастикой**

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем точку под носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

### Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два!  
Начинается игра!  
Красим крылья и живот,  
Красим грудочку и хвост,  
Красим спинку,  
Красим ножки,  
Гребешок покрась немножко.

Вот какой стал петушок,  
Ярко-красный гребешок.  
Вот какой стал петушок  
Ярко красный гребешок.

*Трут ладони друг о друга*

*Поглаживают ладонями руки  
живот, грудь, поясницу, ноги, голову.*

*Ставят руки на пояс,  
Горделиво выпрямляются и делают  
несколько полуоборотов*

## Массаж носа

### «Поиграем с носиком»

Подойди ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты скорей найди,  
И мне носик покажи.  
Надо носик очищать,

*показ указат. пальцем носа*

*массаж крыльев носа  
указат. пальцами*

Чтобы носиком дышать,  
Чтоб ребяткам не болеть,  
Чтобы песни петь.  
Вот он - носик баловник  
Он шалить у нас привык  
Тише, тише, не спеши,

*постукивают пальчиками по крыльям  
носа*

*Вдох-выдох через правую  
(левую) ноздрю*

Ароматом подыши  
Надо носик нам погреть,  
Его немного потерять.  
Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

*закрывая их указательным пальцем  
растирание носа указат.  
пальцами от переносицы  
к крыльям и наоборот*

## Массаж носа

### «Улитка»

*Повышение иммунитета к заболеваниям верхних дыхательных путей.*

От крылечка до калитки  
Три часа ползли улитки,  
Три часа ползли подружки,  
На себе таща избушки.

*Трут указательные пальцы, массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх.*

## **Игровой самомассаж как средство развития мелкой моторики рук**

### Растирание

Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.

Чьи руки зимою всех рук горячей?

Они не у тех, кто сидел у печей,

А только у тех, а только у тех,

Кто крепко сжимал обжигающий снег,

И крепости строил на снежной горе,

И снежную бабу лепил во дворе. (В. Берестов)

### Пиление ладони пальцами противоположной руки.

Принялась она за дело.

Завизжала и запела.

Ела, ела дуб, дуб.

Поломала зуб, зуб.

(С. Маршак)

*Примечание.* Обратите внимание ребенка на то, что суставы сложенных пальцев напоминают зубья пилы.

### Разминание

*Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.*

Толстушка – ползушка,

Дом-завитушка,

Ползи по дорожке,  
Ползи по ладошке,  
Ползи, не спеши.  
Рога покажи. (Немецкая народная песенка)

*Примечание. Желательно вместе с ребенком вспомнить, как медленно ползет улитка.*

### **Поглаживание**

*Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.*

Во дворе у Толика  
Маленькие кролики.  
Беленькие кролики,  
Целых восемь штук.  
По утрам мы с Толиком  
Кормим наших кроликов,  
И едят морковку  
Кролики из рук.

(В. Кодрян)

*Примечание. Массируемая рука «изображает» кролика, а массирующая гладит ласковыми, аккуратными движениями.*