**Самомассаж и точечный массаж  для детей дошкольников.**

Массаж активных зон – это метод самолечения, вполне доступный для освоения не только взрослыми, но и детьми.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребенка, помогает малышу снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Самомассаж для детей выполняется в забавной игровой форме - точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги это прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения. Но при этом надо всегда помнить заповедь Гиппократа

**«Не навреди!»** Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми. Процесс самомассажа не должен причинять болевых ощущений, не быть утомительным, должен вызывать у детей положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

**Игровой самомассаж** служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

**Точечный** самомассаж используется в основном для нормализации нервных процессов чаще всего это самомассаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног и подошв. Так же точечный массаж предотвращает простудные заболевания, помогает детям научиться управлять мимикой лица.

     Выполняется такой массаж путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Нужно научить детей при выполнении точечного массажа не давить со всех сил на активные точки, а нажимать легонько, аккуратно.

Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект.

**Основные условия проведения самомассажа для детей**:

Не применять слишком активную силу во время надавливания на указанные точки;

Движения должны быть плавными, массирующими.

Начинать следует с поглаживания, затем переходить к растиранию.

Точечный массаж для дошкольников проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки.

Длится он всего 3-5 минут и хорошо воспринимается ребенком. Данная методика в нашей группе проводится регулярно во время игр или после сна.

**«Неболейка»**

*(Массаж для профилактики простудных заболеваний)*

**Чтобы горло не болело,   мы его погладим смело**

*(поглаживают шею ладонями сверху в низ)*

**Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать**

*(указательными пальцами растирают крылья носа)*

**Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком**

(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)

**«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело**

*(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)*

**Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна**.

*(потираем ладошки друг о друга)*

**Точечный самомассаж лица для детей**

Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

1. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
2. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
3. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
4. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

**Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»**

1. *«Кран, откройся!»*- правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. *«Нос, умойся!»*- растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. *«Мойтесь сразу оба глаза»*- нежно проводим руками над глазами.
4. *«Мойтесь, уши!»*- растираем ладонями уши.
5. *«Мойся, шейка!»*- аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. *«Шейка, мойся хорошенько!»*- гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. *«Мойся, мойся, обливайся!*– аккуратно поглаживаем щеки.
8. *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»*- трем ладошки друг о друга.

**Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»**

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

**«Азбукой здоровья».**

Чтобы носик наш дышал,

Ушки не болели,

Пальчик мы большой возьмѐм

И скорее разотрѐм.

Чтобы легче нам дышалось,

Мы поможем лѐгким нашим,

Кулачок скорей сожми,

Им попробуй разотри.

**«Волшебное колечко».**

Для этого понадобится эластичное массажное колечко ( приобрести его можно в аптеке).

Одевайте колечко на пальчик левой руки, а пальчиками правой перемещайте его вверх-вниз по подушечке пальца.

Теперь переоденьте колечко на правую руку и повторите все движения.

Нашим ножкам

Сильным, быстрым

Мы помочь хотим,

Сделаем массаж колечком

И скорее побежим!

Теперь энергии у вас прибавилось, бегать и прыгать будете не уставая!

**Самомассаж головы.**

Круговой массаж черепа: правая ладонь поглаживает правый висок, двигать при этом необходимо к затылку. Левой рукой в это время осуществляются массирующие движения на лбу. Все это можно выполнять под стишок:

На комод забрался ежик

У него не видно ножек

У него, такого злючки,

Не причесаны колючки.

И никак не разберешь –

- Щетка это или еж?

**Точечный массаж рук.**

Потереть ладошки друг об друга до ощущения тепла.

Вытянуть каждый пальчик, надавить на него

Потереть ногтями другой руки (стиральная доска)

**Точечный массаж ног.**

Сев по-турецки, потянуть стопы, размять пальцы, пятки.

Погладить, пощипать легко голени и бедра.

Ладонями похлопывать себя по направлению от лодыжек к бедрам.

Все это время можно проговаривать :

Туки – точки, туки – точки

Застучали молоточки.

Туки – точки, туки – точки

Застучали молоточки.

Туки – ток, туки – ток

Так стучит молоток.

**«Ёжики»**

Игровой самомассаж  ладоней ёжиком или колючими резиновыми шариками для активизации  речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук и повышения иммунитета детей.

|  |  |
| --- | --- |
| Наш волшебный мудрый ёжик  Не нашёл в лесу дорожек. | (*Прокатываем по левой руке)*  *(прокатываем по правой руке)* |
| Ежик колет нам ладошки,             Поиграем с ним немножко. | *(Катаем между ладоней вертикально)* |
| Если будем с ним играть               Ручки будем развивать. | *(Катаем между ладоней горизонтально)* |
| Ловкими станут пальчики,           Умными — девочки, мальчики. | *(Катаем между ладоней по кругу,*  *правая рука  вверху)* |
| Ежик нам ладошки колет,             Руки нам готовит к школе. | (*Катаем между ладоней по кругу,*  *левая рука  вверху)* |
| Уходи, колючий ёж,  В тёмный лес, где ты живёшь! | (*Убирают ёжика на край стола)* |
| Ёж ушёл ук себе домой                   Отдохнём и мы с тобой! | *(Пальчики "шагают" по столу,*  *дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время колючий шарик или ёжик «исчезает» и появляются что-то другое)* |

**Игровой самомассаж  бельевыми прищепками**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы весёлые прищепки,  Коль поймам держим крепко!  Раз, два, три, четыре, пять!  Прищепки будем мы катать! | *(Прищепка лежит на левой руке, любуемся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями)* |
| Большой пальчик мы поймаем  И немного покачаем! | *(Ловим прищепкой большой палец левой руки и качаем пальчик с прищепкой)* |
| Указательный поймаем   И немного покачаем! | *(Ловим указательный палец левой руки и качаем)* |
| Средний пальчик мы поймаем  И немного покачаем! | *(Ловим средний палец левой руки и качаем)* |
| Безымянный мы поймаем  И немного покачаем! | *(Ловим безымянный палец левой руки и качаем)* |
| И мизинец мы поймаем  И немного покачаем! | *(Ловим мизинец  левой руки и качаем)* |
| Раз, два, три, четыре, пять!  Прищепки будем мы катать! | *(Прищепка лежит на правой руке, накрываем её левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на правой руке)* |
| 1, 2, 3, 4, 5!  Мы закончили играть.  Пальчики свои встряхни  И немного отдохни! | *(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)* |

**Игровой самомассаж** **пружинками.**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять!  Пружинку будем  мы катать! | *(Пружинка лежит на левой руке, катаем между ладонями)* |
| Вот нашли большой мы пальчик Он попрыгает, как зайчик!  Вверх-вниз, вверх-вниз  Ты, пружиночка, катись! | *(Надеваем пружинку на большой палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)* |
| Указательный поймаем  И пружинку покатаем.  Вверх-вниз, вверх-вниз   Ты, пружиночка, катись! | *(Надеваем  пружинку на указательный палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)* |
| Где ты, наш середнячок,  Ты ложись-ка на бочок!  Вверх-вниз, вверх-вниз  Ты, пружиночка, катись! | *(Надеваем  пружинку на средний палец левой руки, прокатываем указательным  и большим пальцем правой руки вверх-вниз)* |
| Кольца любит безымянный.  Покажись-ка, наш желанный!  Вверх-вниз, вверх-вниз  Ты, пружиночка, катись! | *(Надеваем  пружинку на безымянный палец, любуемся, хвастаемся, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)* |
| Вот наш пальчик маленький  Самый он удаленький!  Вверх-вниз, вверх-вниз  Ты, пружиночка, катись! | *(Надеваем  пружинку на мизинец, прокатываем указательным  и большим пальцем правой руки вверх-вниз)* |
|  | *(Аналогично выполняем движения с пружинкой в соответствии с текстом на правой руке)* |
| Мы пружиночки снимаем  Свои пальчики считаем.  1, 2, 3, 4, 5!      1, 2, 3, 4, 5!  А сейчас мы проверяем  На двух ручках посчитаем!  1, 2, 3, 4, 5!  Мы закончили играть. | *(Снимаем пружинки, убирая их на край стола, загибаем и считаем пальцы сначала на правой руке, затем на левой, соединяем пальцы обеих рук, затем резко расцепляем)* |
| Пальчики свои встряхни  И немного отдохни! | *(Встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время пружинки «исчезают» и появляются что-то другое)* |

**Игровой самомассаж шестигранными карандашами**

**.**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!  Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два! | *(Прокатывание карандаша между двумя ладонями*  *в вертикальном положении карандаша)* |
| Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!  Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два! | *(Прокатывание карандаша тремя пальцами правой руки)* |
| Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!   Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два! | *(Прокатывание карандаша тремя пальцами левой руки)* |
| Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!  Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два! | *(Прокатывание карандаша между двумя ладонями*  *в горизонтальном положении карандаша)* |
| Мы лягушечек возьмём  На край стола их уберём. | *(Убираем карандаши-лягушки на край стола)* |
| Будем пальчики считать  1, 2, 3, 4, 5!   1, 2, 3, 4, 5! | *(Считаем пальцы на правой руке, затем на левой)* |
| А сейчас cоединяем,  На двух ручках посчитаем!  1, 2, 3, 4, 5!  Мы закончили играть. | *(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук)* |
| Пальчики свои встряхни  И немного отдохни! | *(Встряхиваем кисти обеих рук. .Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время карандаш «исчезает» и появляются прищепки, главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз. После релаксации можно сказать: "Раз, два, три! Глазками смотри!" и продолжить занятие.* |

**Игровой самомассаж** **каштаном или грецким орехом**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1, 2, 3, 4, 5!  С каштаном будем мы играть!-  С каштаном будем мы  играть *-*  Своим ручкам помогать. | *(Загибаем пальчики на обеих руках одновременно)*  *(разгибаем пальчики на обеих руках)*  *(катаем каштан между ладонями)* |
| Я каштан держу в руке,  И ладошками катаю.  Зажимаю в кулаке.  Отпускаю, разжимаю. | *(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)* |
| Я каштан держу в руке,  И ладошками катаю.  Зажимаю в кулаке.  Отпускаю, разжимаю. | *(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)* |
| 1, 2, 3, 4, 5!  Мы закончили играть. | *(Соединяем пальчики на обеих руках, пальчики здороваются)* |
| Пальчики свои встряхнём  И немного отдохнём! | *(Встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время орешек «исчезает» и появляются что-то другое)* |

**Игровой самомассаж  шишками сосны, кедра, ели**

**с элементами пальчиковой гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| Мишка по лесу ходил,  Много шишек находил,  Много шишек находил,  В детский сад нам приносил.  **(*Жене шишку подарил!*)** | *(Пальчики шагают по столу)*  *(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)*  *(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)*  *(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)*  **(***вариант для домашнего ребёнка***)** |
| Раз, два, три, четыре, пять!                 Будем с шишкой мы играть! | *(Загибают пальчики на обеих руках)*  *(Разгибают пальчики на обеих руках)* |
| Будем с шишкой мы играть,  Между ручками катать! | *(Прокатывание шишки между ладонями*) |
| В ручку правую возьмём  И сильней её сожмём!  Руку быстро разжимаем,  На столе её катаем. | *(Сильно сжимаем шишку в правой руке)*  *(Прокатываем шишку по столу правой рукой* |
| В ручку левую возьмём  И сильней её сожмём!  Руку быстро разжимаем,  На столе её катаем. | *(Сильно сжимаем шишку в левой руке)*  *(Прокатываем шишку по столу левой рукой* |
| Мы закончили катать,  Будем пальчики считать! | *(Убираем шишку на край стола)* |
| Раз, два, три, четыре, пять!                 На другой руке считаем,  Пальцы быстро загибаем.  Раз, два, три, четыре, пять! | *(Загибаем пальцы на правой руке)*  *(Загибаем пальцы на левой руке)* |
| 1, 2, 3, 4, 5!  Мы закончили играть.  Пальцы мы не потеряли,  Очень весело играли!  Пальчики свои встряхнём  И немного отдохнём! | *(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук*  *(Хлопаем в ладоши на каждое слово)*  *( Встряхиваем кисти рук,*  *закрываем глаза, отдыхаем)* |

**Игровой самомассаж рук**

**с использованием коврика "Травка".**

|  |  |
| --- | --- |
| 1, 2, 3, 4, 5! | *(Загибаем  пальчики*  *на обеих руках одновременно)* |
| По травке будем мы шагать!  По травке будем мы шагать! | (*Шагают все пальчики обеих рук )* |
| Свои ручки развивать! | *(Удары кулачками и ладошками попеременно)* |
| Пальчики потопали,  Потопали, потопали! | *(Все пальчики обеих рук "топают"*  *на месте по коврику "Травка"* |
| Ладошками похлопали,  Похлопали, похлопали! | (*Обе ладошки хлопают по коврику,*        *не отрывая запястья от стола)*, |
| А большой он умный самый  Потанцуй-ка вместе с нами! | *(Большой палец танцует по коврику)* |
| Указательный танцуй  И старайся не балуй! | *(Танцует  указательный палец)* |
| Средний пальчик попляши          Постарайся от души! | *(Танцует средний палец)* |
| Безымянный дорогой  Потанцуй и ты со мной. | *(Танцует безымянный палец)* |
| И мизинец маленький  Самый он удаленький! | *(Танцует  мизинец)* |
| 1, 2, 3, 4, 5!  Мы закончили играть! | *(Загибаем пальчики на обеих руках, (удары кулачками и ладошками)* |
| Пальчики свои встряхнём,  Заниматься мы начнём! | *(Интенсивно трясём ладошки,*  *продолжаем занятие)* |

**Игровой самомассаж  веточками ёлочки**

|  |  |
| --- | --- |
| 1, 2, 3, 4, 5!  С ёлкой будем мы играть!  С ёлкой будем мы играть!  Своим ручкам помогать! | *(Веточка ели  лежит на левой руке, накрываем правой рукой и*  *прокатываем веточку между ладонями горизонтально).* |
| Ёлочка, ёлочка,  Колкая иголочка  Нас несильно уколи,  Нашим ручкам помоги. | *(Меняем положение рук. Веточка ёлки  лежит на правой руке, накрываем левой рукой и прокатываем веточку между ладонями горизонтально).* |
| Ветку ёлочки возьмём  И в руках её помнём! | *(Веточка ёлки между ладонями, мнём  веточки между ладонями снизу вверх вертикально).* |
| 1, 2, 3, 4, 5!  Ёлка будет танцевать. | *(Веточка ёлки между ладонями, катаем веточку между*  *ладонями снизу вверх и сверху вниз вертикально).* |
| Свою ёлочку возьмём,  На край стола мы уберём. | *(Убираем веточку ёлки на край стола или парты)* |
| 1, 2, 3, 4, 5!  Мы закончили играть.  Пальчики свои встряхнём  И немного отдохнём! | *(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отд* |