

КАРТотеКА САМОмАССАЖА

Составила:

Гусейнова Людмила Васильевна,
воспитатель высшей квалификационной категории
МБДОУ №41 «Рябинушка», 2024 г.

Картотека самомассажа

Цель: Самомассаж благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала 1) взрослый массирует(демонстрирует) уши, голову ребенка сам, затем 2) руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого 3) ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите ребенка описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?» Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, тяжелыми и т.п.

Самомассаж лица, ушей, головы.

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект

г) Растопырив пальцы рук, трем ими голову «моем голову»

Упражнение «Думающая шляпа»

Ухо — это сложный орган, на поверхности которого находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать или говорить.

Одной рукой следует растянуть края ушей. Проводить действия рекомендовано от 4 до 5 раз. Далее придется помассировать сосцевидный отросток. Длительность занятия составляет от 4-9 мин.

Упражнение «Третий глаз»

Открывайся, третий глаз,

Научи скорее нас. (массажируем точку на переносице) Лучше станет наша память.

Вы проверьте это сами. (массажируем точки на висках) Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

Упражнение «Точечный массаж»

На полянке стоит дом.

В этом доме умный гном. (массажируем точку между бровей)

Он в окошечки глядит,

Что увидит — говорит. (массажируем точки на висках)

Энергетическая зевота

Имитируйте зевок. Зевните громко (со звуком), одновременно положите пальцы рук на точки вдоль челюстных суставов и аккуратно массируйте эти точки.

Думающий колпак

Обхватите пальцами свои уши и аккуратно массируйте их. Используя ваши большие и указательные пальцы, потяните и разворачивайте ваши уши назад.

Повторите это упражнение 2–3 раза.

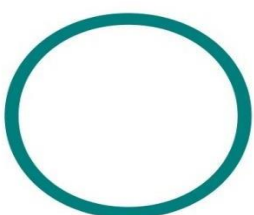
Игра «Угадай»

Дети стоят в парах, и первый ребенок рисует на спине другого рисунок (см.картинки), а второй ребенок должен отгадать что ему нарисовали. Затем меняются ролями.

 ПИЛА	 ЗАБОР	 ТИРЕ	 ТОЧКИ и ТИРЕ
 СОЛНЦЕ	 ДУГА ВВЕРХ	 ДУГА ВНИЗ	 ДОЖДИК

			
СНЕГ	СНЕЖИНКА	СТРЕЛКА ВВЕРХ	СТРЕЛКА ВНИЗ
			
СТРЕЛКА ВПРАВО	СТРЕЛКА ВЛЕВО	ЛЕСЕНКА	ЁЛОЧКА

<http://games-for-kids.ru/>

			
КРУГ	КВАДРАТ	ТРЕУГОЛЬНИК	ДОРОЖКА
			
СТЕНА	КРЕСТ	СПИРАЛЬ	ЗМЕЙКА

<http://games-for-kids.ru/>