

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 15 «ВАСИЛЕК»

Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук

Воспитатель: Исаева К.М

Цели:

Укрепление и сохранение психического и физического здоровья детей.

Профилактика различных заболеваний.

Приобщение детей к основам здорового образа жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

Учить вызывать ощущение внутренней радости.

Комплекс игрового самомассажа для младшей группы:

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

Подготовительный этап:

Дети растирают ладони до приятного тепла.

Основная часть:

Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Заключительный этап:

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Массаж волшебных точек ушек.

Этот вид основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

«Поиграем с ушками»

Подготовительный этап:

Дети привлекаются к игре и собираются вокруг воспитателя.

Основная часть.

«Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому.

«Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

«Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

Заключительный этап:

Дети расслабляются и слушают тишину.

Действия сопровождаются стихами:

*Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!*

Массаж лица.

Улучшается кровоснабжение мышц лица, происходит стимуляция тактильных ощущений.

«Летели утки»

Подготовительный этап:

Дети садятся на ковер, выбирая удобную позицию.

Основная часть:

Слегка касаясь пальцами, дети проводят по лбу 5 раз.

Слегка касаясь пальцами, проводят по щекам 5 раз.

Указательными пальцами массируются крылья носа по кругу от себя.

Заключительный этап:

Дети расслабляются и слушают тишину.

Действия сопровождаются стихами:

*Летели утки
Над лесной опушкой,
Задели ели
Самую макушку,
И долго елка
Ветками качала...*