

Консультация для родителей

«Игровой самомассаж»

Инструктор по ФК: В.М.Егозарьянц

Самомассаж для детей имеет очень важное значение, поскольку таким образом они учатся лучше понимать свое тело и развивают мелкую моторику рук. Предлагаемый игровой самомассаж можно начинать проводить в любом возрасте с пользой для здоровья малыша.

Самомассаж кистей рук, пальцев и ладоней.

Самомассаж рук для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, на руках, так и на ногах детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми. Самомассаж пальцев рук позволяет улучшить мозговую активность и ускоряет психологическое развитие малыша.

Перед занятием дома или в саду для концентрации внимания предложите детям помассировать следующую точку:

«**Точка ума**» - указательным пальцем массировать между бровей над носом (9 раз в одну сторону, 9 – в другую).

«**Растирание ладоней**» - трем правую руку о левую, пока не почувствуем тепло.

Этот самомассаж ладоней и пальцев рук для детей является подготовительным этапом, нужно чтобы ребенок почувствовал тепло.

«**Браслетик**» - растирание запястья одной руки другой.

«**Снятие перчатки**» - большим, указательным и средним пальцами «снимаем» перчатку с каждого пальчика.

«Пальчик, где твой домик?»

Пальчик, где твой домик? Как тебя зовут?

Я – большой пальчик, *(растираем большой палец левой руки пальцами правой руки)*

А дом мой тут *(сгибаем большой палец левой руки «спрятался в домик»)*.

Далее массаж каждого пальчика (указательного, среднего, безымянного, мизинчика) проводится отдельно.

Со стопами делаем то же самое: растираем, поглаживаем, массируем каждый пальчик, стучим кулачком по пяточке.

Аурикуломассаж или самомассаж ушей для детей.

Аурикуломассаж – это массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает человеческий зародыш или продольный разрез больших полушарий мозга. На ухе находятся множество биологических активных точек, через которые мы можем отправить послание любому органу организма человека.

Правильно проводимый самомассаж ушей для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.

«Согревание ушек»

Большой палец руки заводим сзади ушной раковины и с помощью указательного и среднего пальцев растираем уши от мочек к верхнему краю ушной раковины, затем в противоположном направлении (10-12 сек).

«С днем рождения»

Напоминаем детям, что при поздравлении с днем рождения принято потягивать именинника за уши вверх, с пожеланием расти большим и здоровым. Потягиваем верхнюю часть ушной раковины вверх 7-10 раз.

«Возьмем силы от Земли»

Потягиваем мочку уха 7-10 раз.

«Чебурашка»

Оттягиваем уши в стороны. Устраиваем «конкурс», кто больше всех похож на Чебурашку (7-10 сек).

«Слоник»

«Похлопаем» ушками, как слоник в зоопарке. Сначала заворачиваем ушные раковины вперед, затем – назад. Каждое движение повторяем 5-7 раз.

«Наушники»

Вначале «разогреваем» ладошки, потерев правую руку о левую в течении 5-7 сек. Затем плотно закрываем ушные раковины. Выполняем вращение вперед, затем вращение назад. Каждое вращение повторить 5-7 раз.

«Насос»

Плотно придавливаем ладони к ушным раковинам, затем быстро отпускаем. Повторить 7-10 раз. Это упражнение меняет давление в наружном слуховом проходе, в результате проводится массаж барабанной перепонки уха.

Все упражнения проводятся парно, одновременно обеими руками.

Рекомендуется делать массаж регулярно. Он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань.

Массаж биологических активных зон

для профилактики простудных заболеваний «Неболейка»

Чтобы горло не болело мы погладим его смело

(поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать

(указательными пальцами растираем крылья носа).

Лоб мы тоже разогреем, ладошку держим козырьком

(прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растираем лоб движениями в стороны)

Вилку пальчиками сделай, массируй ушко ты смело

(разжать указательные и средние пальцы, растирать пальцами за и перед ушами).

Знаем. Знаем-да-да-да! Нам простуда не страшна

(потирать ладони друг о друга).