**Массаж, самомассаж с дошкольниками.**

**Комплекс по самомассажу и массажу.**

**Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.**

 Выполняя движения, нужно проговаривать действия, показ давать на себе или ребёнке.

Подобранные упражнения комплексно влияют на развитие речи и интеллектуальные способности детей.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, к м массажным приемам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у детей возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

**Самомассаж лица.**

**Самомассаж лица «Озорные мишки»**

 Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

 Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.

А теперь по кругу щёчки

Дружно разотрём:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для щёчек

Нужно делать всем.

Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1разу.

На подбородке круг черчу:

Мишке я помочь хочу

Чётко, быстро говорить,

Звуки все произносить.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Чтобы думали получше

озорные мишки,

Мы погладим лобики

Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.

Чтобы мишка лучше видел,

Стал внимательней, шустрей,

Мы волшебные очки

Нарисуем поскорей.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.

Мы подушечками пальцев

В точки попадём:

Так курносому мишутке

Носик разомнём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем.

 Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой…

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой…

Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

**Самомассаж лица «Снежок»**
Белый-белый мельник         Провести пальцами полбу от
Сел на облака.                                     середины к вискам.

Из мешка посыпалась         Легко постукивать пальцами по
Белая мука.                                                        щекам.

Радуются дети,                         Указательными пальцами, сжатыми
Лепят колобки.                                 в кулак, растирать крылья носа.

Заплясали сани,                    Указательными пальцами массировать
Лыжи и коньки.                         углубления на верхней челюсти под
                                                                   ноздрями и за ушными раковинами.

**Самомассаж «Игра с ушками»**

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.

**Самомассаж рук.**

 Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух-пяти пальцев-это " лучи солнца".
Солнышко лучами
Гладит нас, ласкает.
Солнце ,как и мама,
Лишь одно бывает
Г.Виеру.

( Предварительно изобразить солнышко. Расправить пальцы массирующей руки. Направление движения от кончиков пальцев к лучезапястному суставу).

**Растирание ладоней**

**«Ручки греем»**- упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

 **«Добываем огонь»**- энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

**«Стряпаем»** - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

 **Растирание пальцев**

 «Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

 **«Зажигалка»** - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

 «Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

 **«Мельница»** - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

 **«Точилка»** - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

 **«Точим ножи»** - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть,

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

 **«Пила»** - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

«Сильным я родился,

А ну, стена, подвинься!»

Опереться руками о стену. Нажать сильнее, расслабить кисти.

«Вот все пальцы на виду!

Бух! – теперь их не найду»

Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

«Ручкой ручку поддержу,

Сильно ею потрясу»

Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

 **Растирание предплечья**

**«Надеваем браслеты»** - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).

Мы браслеты надеваем,

Крутим, крутим, продвигаем,

Влево-вправо, влево-вправо,

На другой руке сначала.

**«Пружинка»** - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем

Длинную и крепкую.

Мы возьмём её растянем,

А потом обратно стянем.

 **«Гуси»** - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

**«Человечки»**- указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут».

Для маршировки:

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке,

Левой-правой, левой-правой

Человечки ходят браво.

Для прыжков:

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке,

Прыг-скок, прыг-скок,

Всё быстрее: скок -поскок.

Для бега:

Человечки на двух ножках

Стали бегать по дорожке,

Побежали, побежали,

Вдруг споткнулись и упали.

**Массаж пальцев рук.**

Пой-ка,подпевайка:
Десять птичек-стайка.
Эта птичка-соловей,
Эта птичка-воробей,
Эта птичка-совушка,
Сонная головушка.
Эта птичка-свиристель,
Эта птичка-скворушка,
Серенькое пёрышко.
Эта -зяблик.
Эта -стриж.
Эта-развесёлый чиж.
Ну,а эта-злой орлан.
(Дети сжимают и разжимают пальцы.
Поочерёдно массируют пальцы на левой и правой руке.)
Птички,птички,по домам!
(Дети прячут руки за спину)

**Игра-кураж**

Эй.ребята все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
 А ну быстрей лови кураж.
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю
Друг о друга их потру.
Потом руки "помочалю"
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою
Пальчик в пальчик я вложу
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики
Пусть бегут,как зайчики.
Раз-два,раз-два
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

**СТИРКА**

Буду маме помогать

Буду сам бельё стирать

(трём кулачками друг о друга)

Мылом мылю я носки,

(водим кулачком по ладошке)

Крепко трутся кулачки

(трём кулачками друг о друга)

Сполосну носки я ловко

(двигаем кистями рук вправо-влево)

И повешу на верёвку

(поднимаем руки вверх, кисти сгибаем).

**Точечный массаж**

**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

**Массаж спины «Дождик»**
                            Встать друг за другом «паровозиком»

Дождик бегает по крыше                               и похлопывать друг друга по спине
-БОМ! БОМ! БОМ!
По весёлой звонкой крыше
БОМ! БОМ! БОМ!

Дома, дома посидите                                     Постукивание пальчиками
БОМ! БОМ! БОМ!
Никуда не выходите
БОМ! БОМ! БОМ!

Почитайте, поиграйте                                  Постукивание кулачками
БОМ! БОМ! БОМ!
А уйду- тогда играйте
БОМ… БОМ… БОМ…

Дождик бегает по крыше                           Поглаживание ладошками
БОМ… БОМ… БОМ
По весёлой звонкой крыше
БОМ! БОМ! БОМ!

Затем дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют тот же массаж

**Массаж спины.**       Встать друг за другом «паровозиком»

Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил,как долотом.
(Дети похлопывают ладонями по спине впереди стоящего)
Тук-тук-тук,тук-тук-тук!
Долбит дятел крепкий сук.
(ПОКОЛАЧИВАЮТ ПАЛЬЦАМИ)
КЛЮВОМ,КЛЮВОМ ОН СТУЧИТ,
ДЯТЕЛ СТВОЛ УЖЕ ДОЛБИТ.
( ПОСТУКИВАЮТ КУЛАЧКАМИ)
ДЯТЕЛ В ДУБ ВСЁ ТУК ДА ТУК...
ДУБ СКРИПИТ:"ЧТО ТАМ ЗА СТУК?"
( Постукивают рёбрами ладоней)
Дятел клювом постучал,
Постучал и замолчал,
Потому что он устал.
(Поглаживают ладонями)