

Игровой массаж *Методика А. Уманской, К. Динейки*

Массаж шеи “Лук”

/по китайской методике/ для детей 5 – 7 лет.

Зеленеет лук в воде,
ют шею с правой стороны и
Пузырьки – на бороде,
ладонью к основанию горла.
Пузыречки, пузырьки -
кой.

Шалуны, озорники!
Каждый этот пузыречек
шим пальцем руки оттягивают
Очень бороду щекочет.
ют ее /16 раз/.

Левой рукой обхватыва-
потирают ее, проводя

Повторяют правой ру-

Указательным и боль-
кожу на шее и отпуска-

Массаж ушных раковин

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

“Лепим” ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

И.п. – сидя по-турецки.

Поглаживаем ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны /по 5-6 раз в каждом направлении/.

Нажимаем на мочки ушей /“надеваем” на них красивые сережки/.

“Лепим” уши внутри. Пальцами внутри раковины делаем 7 – 8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки /пусть уши будут чистыми и всеслышащими/.

С усилием “примазываем глину” вокруг ушных раковин – проверяем прочность, заглаживаем поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1 – 1,5 см.

«Поиграем с носиком»

Организационный момент.

«Найди и покажи носик». Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

«Помоги носику собраться на прогулку». Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет». Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носом.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышал носу.

«Носик балуется». На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху. Надавливая большим и указательным пальцем одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поёт песенку». На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльшкам носа и поёт «Ба-бо-бу»

«Погреем носик». Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается растирание.

Игровой массаж

Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

Для рук и ног;

И.п. - сед на стуле.

Я в ладоши хлопаю

И ногами топаю.

Ручки разотру,

Тепло сохраняю.

Ладоньки, ладоньки

Утюжки - недотрожки.

Вы погладьте ручки,

Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки,

Чтоб бегали по дорожке.

« Парус »

И.п. основная стойка.

1. обычный вдох, 2-4 продолжительный выдох через рот (ветер надувает паруса).

2. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног.

Речитатив.

Пальчики на ножках

Как на ладошках.

Я их смело покручу

И шагать сейчас начну.

Разведу вперёд-назад

И сожму руками.

Здравствуйте пальчики,

Гномики лесные.

Здравствуйте пальчики,

Игрушки заводные.

« 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.

Переpletённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими. Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее 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.

« Поиграем с ножками»

Подготовительный этап.

Удобно сесть и расслабиться, смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

Основная часть:

Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

Сделать разминание стопы всеми пальцами.

Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

Похлопать подошву ладонью

Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на неё.

Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

Заключительный этап.

Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

Посидеть спокойно. Расслабившись.

Комплекс №1

1. СОЕДИНИТЬ ЛАДОНИ И ПОТЕРЕТЬ ИМИ ОДНА О ДРУГУЮ ДО НАГРЕВА

2. НАЖИМАТЬ УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦЕМ ТОЧКУ ПОД НОСОМ.

3. УКАЗАТЕЛЬНЫМ И БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ «ЛЕПИТЬ» УШИ.

4. ВДОХ ЧЕРЕЗ ЛЕВУЮ НОЗДРЮ (правая закрыта указательным пальцем), ВЫДОХ ЧЕРЕЗ ПРАВУЮ НОЗДРЮ (при этом левая закрыта).

5. ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС И МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ.

Комплекс №2

1. СОЕДИНИТЬ ЛАДОНИ И ПОТЕРЕТЬ ДО НАГРЕВА ОДНУ ЛАДОНЬ О ДРУГУЮ ПОПЕРЕК.

ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ.

2. СЛЕГКА ПОДЁРГАТЬ КОНЧИК НОСА.

3. УКАЗАТЕЛЬНЫМИ ПАЛЬЦАМИ МАССИРОВАТЬ НОЗДРИ.

4. РАСТИРАТЬ ЗА УШАМИ СВЕРХУ ВНИЗ УКАЗАТЕЛЬНЫМИ ПАЛЬЦАМИ: «ПРИМАЗЫВАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ОТКЛЕИЛИСЬ»

5. СДЕЛАТЬ ВДОХ, НА ВЫДОХЕ ПРОИЗНОСИТЬ ЗВУК «М-М-М», ПОСТУКИВАЯ ПАЛЬЦАМИ ПО КРЫЛЬЯМ НОСА.

6. ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС, ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ НА ЛАДОНЬ – «СДУВАЕМ СНЕЖИНКУ С ЛАДОНИ».

Комплекс №3

- 1.«МОЕМ» КИСТИ РУК.
УКАЗАТЕЛЬНЫМ И БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ НАДАВЛИВАЕМ НА КАЖДЫЙ НОГОТЬ ДРУ-
ГОЙ РУКИ.
2. « ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ». ЛЕГКО ПОГЛАЖИВАЕМ ШЕЮ ОТ ГРУДНОГО ОТДЕЛА К ПОД-
БОРОДКУ.
- 4.ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС, ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ, МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ.
5. НЕСКОЛЬКО РАЗ ЗЕВНУТЬ И ПОТЯНУТЬСЯ

