

**Консультация для педагогов:
«Комплексы по самомассажу
и массажу»**

Выполнила: Арсланова Р.Х.

Комплексы по самомассажу и массажу

Растирание ладони

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

*Очень холодно зимой,
Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!
Надо ручки нам согреть,
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

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

*«Крепко пальчики сожмём,
После резко разожмём» -*

«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 поочередно 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.*

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

*«Вот все пальцы на виду!
Бух! – теперь их не найду»*

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

*«Ручкой ручку поддержи,
Сильно ею потрясу»*

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 рисуем
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

«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.*

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 1 разу.

*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, шустрой,
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 «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.*