

«ПОИГРАЕМ С РУЧКАМИ»

- Эй, ребята, все ко мне! - слова
взрослого
- Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее хватай кураж
И начинай игру массаж.
Разотру ладошки сильно, -
растирают ладошки интенсивно
- Каждый пальчик покручу. - круговые
движения
- С ноготками поиграю, - массаж
ноготков
- Друг о друга их потру. - потереть
их друг о друга
- Поздороваюсь со всеми, -
соединить пальцы попарно
- Никого не пропущу.
Потом руки я поглажу, -
погладить руки от кистей вверх
- Плечи мягко разведу, - руки к
плечам, круговое движение плеч
- Затем руки я помою, -
имитация мытья рук
- Пальчик в пальчик я вложу, - руки в
замок, с силой сжать
- И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики - пальцы
широко развести
- Пусть бегут как зайчики. -
волнообразные движения пальцами
- Раз, два, раз, два
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра - слова
взрослого
- Отдыхает детвора.
Все движения повторяются 8-10 раз.

Массаж уха (из китайской медицины)

◆ Загибание вперед ушных раковин:
быстро загнуть вперед всеми пальцами,
прижать, резко отпустить.
(Способствует улучшению
самочувствия всего организма.)

◆ Оттягивание ушных раковин:
кончиками большого и указательного
пальцев потянуть вниз обе мочки ушей
5-6 раз. (Полезно при закаливании горла
и полости рта.)

◆ Массаж козелка: захватить
большим и указательным пальцами
козелок. Сдавливать, поворачивать его
во все стороны в течение 20-30 секунд.
(Массаж стимулирует функцию
надпочечников, укрепляет нос, горло,
гортань, помогает при аллергии.)

◆ Растирание ушей ладонями.



МБДОУ ЦРР «Детский сад №141»
воспитатель
Белолипецкая О.О.

Игровой массаж

Шпартгалка для родителей



Барнаул - 2023



Игровой массаж

Уважаемые родители!

Предлагаем вашему вниманию несколько видов игрового массажа, который вы можете использовать в вашей повседневной жизни совместно с детьми.

Игровой массаж это и игра и польза одновременно.

Массах кистей рук это интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует приток крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий

Массаж ушных раковин 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. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

Подходи ко мне дружок - слова
взрослого

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди - ребенок
находит свои ушки

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем, - ребенок
заводит ладони за уши

Вот как хлопаем ушами. - прижать
уши к голове и резко их отпустить

А сейчас все тянем вниз, - обе
мочки ушей с силой тянуть вниз

Ушко, ты не отвались. - и
отпустить их

А потом, а потом - большим и
указательным пальцами захватить козелок

Покрутили козелком. -
сдавливать и покрутить его во все стороны 20-30сек

Ушко кажется замерзло, -
приложить ладони к ушкам

Отогреть его так можно. -
тщательно растереть ушную раковину

Раз, два, раз, два, - слова
взрослого

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра

Наступила ти-ши-на.



«ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ»

Раз – обмоем кисть руки – обмывает правой рукой левую кисть

Два – с другою повтори – обмывает левой рукой правую кисть

Три – до локтя намочили – мокрой правой ладонью провести кончиков пальцев левой руки до локтя

Четыре – с другою повтори – мокрой левой ладонью провести от кончиков пальцев правой до локтя

Пять – по шее проведи – мокрые ладони положить сзади на шею и вести одновременно вперед

Шесть – смелее по груди – мокрой правой ладонью делать кругов. движения по груди

Семь – лицо свое обмой – мокрыми ладонями провести по лицу ото лба к подбородку

Восемь – с рук усталость смой – ополоснуть руки

Девять – воду отжимай – отжимаем руки, слегка стряхивая

Десять – сухо вытирай – вытираем руки насухо.