**ИГРОВОЙ МАССАЖ**

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

Массаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми. В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний. Овладеть массажными приёмами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников. Особую тревогу вызывает широкое распространение среди дошкольников дефектов и заболеваний опорно-двигательной системы, таких как плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз.
Игровой массаж обладает не только лечебным действием,
проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью.
Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

 Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

**Виды массажа:**

**- массаж стоп:**

Ø ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам;

Ø самомассаж стоп (после сна в игровой форме «Поиграем с ножками»,«Пальчики на ножках как на ладошках»);

Ø катание стопами различных предметов (гимнастическая палка,массажный мяч, орехи, специальные тренажеры.)

**- массаж рук и пальцев рук:**

Ø самомассаж в игровой форме «Строим дом», «Прогулка», «Рукавицы»,«Мышка»;

Ø многочисленные пальчиковые гимнастики;

Ø массаж рук и пальцев рук с помощью специальных тренажеров, с помощью одного и двух грецких орехов;

Ø ходьба по массажным коврикам и дорожкам (упор на руки).

**- массаж спины:**

Ø игровой взаимомассаж «Дождь», «Поезд», «Барабан»;

Ø массаж специальными и самодельными массажерами;

Ø массаж гимнастическими палками;

Ø массаж при выполнении перекатов на спине «Качалочка» вперед –назад, в стороны;

Ø упражнения на мяче (большом)

**- массаж лица и биологически активных точек (профилактика простуды):**

Ø игровой самомассаж «Бурундук», «Наступили холода», «Пчела»,«Нарисуем лицо», «Снеговик» и др.;

**- массаж тела и ног:**

Ø игровой самомассаж «Лисонька», «Лягушата», «Мочалочка»;

Ø массаж специальными и самодельными массажерами;

Ø растирание массажными рукавичками;

Ø выполнение упражнений «Бревнышко», «Змея».

**Массаж рук.**
1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

**Массаж ладошек** «ежиком» (катать в ладошкам, сжимать в ладошках, нажимать на иголочки пальчиками)

**Массаж спины** «Борщ»

 «Чики-чики-чики-ща!

 Вот капуста для борща (*похлопывание ладонями по*

 *спинке другого ребенка*)

 Покрошу картошки,

 Свеколки, морковки (*постукивание ребрами ладоней*)

 Полголовки лучку, (*поколачивание кулачками*)

 Да зубок чесночку!

 Чики-чики-чики-чок! (*поглаживание ладонями*)

 И готов борщечок!

**Массаж ладоней сосновыми шишками**

Где сосны рвутся в небо, где много солнца, света,

Медведь пришел с корзинкой, принес подарок дивный,

И этому подарку был каждый очень рад!

Берем мы шишку в ручки, катаем по ладошке,

Как яблочко в тарелочке лежит себе оно.

А значит здоровеют рука и голова.

Полезны для здоровья, ведь собраны с любовью,

Они для наших деток, в корзиночке лежат!

Где сосны рвутся в небо, где быль живет иль небыль,

Мы шишек этих рады набрать для всех ребят!

4**.Закаливающий массаж «Мы и котик закаляемся»**

1. Любит котик умываться, вместе с нами закаляться:

Лапку правую вперед, он немножечко потрет,

А потом наоборот – лапку левую потрет.

***( Растирание рук)***

 2. Будет грудка чистой-чистой, а не как у трубочиста.

***(Растирание груди)***

3. Котик грудку помыл, к шее котик приступил:

Тер он шею лапками, лапками –царапками.

***(Растирание шеи)***

4. Котик шею вымыл тоже. Ну, а уши – не похоже…

Уши тоже надо мыть, а не с грязными ходить!

***(Растирание ушей)***

5. Котик, котик, все помыл? Носик вымыть не забыл?

Носик мой, носик мой, - будет чистым носик твой!

***(Растирание носа)***

6. Лобик тоже не забудь. Мой его ни как-нибудь:

Потри его немножко: ты – лапой, мы – ладошкой!

***(Растирание лба)***

**Самомассаж ушных раковин для детей.**

**Аурикулярный массаж.**

Большинство учёных представляют аурикулу (ушную раковину) как эмбрион человека в перевёрнутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности).

1. Самомассаж ушных раковин являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.
2. Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.
3. Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

**Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин**

1. Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук
2. При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.
3. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.
4. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.

С. Мартынова из книги «Главное – попасть в точку».

 1. Поглаживания уха сверху вниз, сзади и спереди, создавая постепенно ощущение приятного тепла.

 (При этом дети с повышенным психическим напряжением отнесутся к массажу чувствительнее, чем дети менее эмоциональные. Объясните им, для чего нужны эти процедуры, а малышам представьте свои действия как игру – ну может быть, в слоненка с большими ушами, которого мама-слониха ласкает хоботом).
2.Легкое разминание. Ушная раковина захватывается с обеих сторон подушечками первого и третьего-четвертого пальцев и разминается между ними.

( Выполняйте его щипцеобразным методом. Разминание продолжайте до тех пор, пока кожа слегка не покраснеет и ребенок ощутит тепло).
3. Быстро загните уши вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, затем опустите.

 (Повторите несколько раз так, чтобы ребенок ощущал в ушах легкий хлопок. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья).
4. Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потяните вниз, потом опустите. Повторите пять-шесть раз.

 (Этот прием особенно полезен при закаливании горла и полости рта, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны небных миндалин и ротовой полости).
5. Большой палец вводится в наружное слуховое отверстие, а указательный прижимает находящийся спереди выступ ушной раковины (так называемый козелок). Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны в течение двадцати-тридцати секунд.
(Рефлексотерапевты советуют сделать этот столь простой прием массажа регулярным: он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет слизистые оболочки носа, горла и гортани).

**Массаж волшебных точек ушей**

Этот вид закаливания 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.

 **«Поиграем с ушками»**

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг

.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «**Найдем и покажем ушки**»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если меша ют волосы, их закалывают вверху).

б) «**Похлопаем ушками**»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «**Потянем ушки**»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного паль цев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «**Покрутим козелком**»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной рако вины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «**Погреем ушки**»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зави сит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малы шей достаточно 5—6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом
Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

**Взяли ушки за макушки**.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и

указательными пальцами – большой палец находится сзади)

**Взяли ушки за макушки** (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

**Потянули**… (несильно потянуть вверх)

**Пощипали**… (несильные нажимы пальцами, с постепенным

**Вниз до мочек добежали** (продвижением вниз)

**Мочки надо пощипать**: (пощипывание в такт речи)

**Пальцами скорей размять**… (приятным движением разминаем между пальцами)

**Вверх по ушкам проведём** (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

**И к макушкам вновь придём** (указательным пальцами).

**«Быстрый» массаж**

Массажные действия:
- нежно подергать ушки вверх,
- подергать вниз,
- потянуть в стороны,
- зажать мочки ушей между большим и указательным пальцами и осторожно помассировать их,
- по краю пощипывать обе ушные раковины,
- оттянуть обе ушные раковины, поочередно согнуть и разогнуть их,
- потереть ушки всей ладонью по часовой стрелке, затем против часовой стрелке,
- несколько раз закрыть-открыть ушки ладонями.

**Комплекс игровых упражнений с носом «Поиграем с носиком»**

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

1. Организационный момент

**1. «Найди и покажи носик»**

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

**2. «Помоги носику собраться на прогулку»**

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

**3. «Носик гуляет»**

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

**4. «Носик балуется»**

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

**5. «Носик нюхает приятный запах»**

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

**6. «Носик поёт песенку»**

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

**7. «Поиграем носиком»**

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

Заключительный этап.

**8. «Носик возвращается домой»**

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрей найди,
Тёте ... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,

**Самомассаж «Маленькие волшебники»**

***I. Потягивание «Лепим человечка».***

***II. Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине).***

1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глу­боко, словно палочкой проверяет готовность теста.

***III. Массаж грудной области (сидя «по-турецки»).***

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрас­ная».

2. «Заводим машину» — вращательные движения пальчиками по се­редине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».

3. «Машина завелась» — нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».

***IV. Массаж шеи (сидя «по-турецки»).***

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку — «Лебедь», «Жираф».

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.

4. «Лебединая шея» — представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любуется ей, как в зеркале.

***V. Массаж ушных раковин (сидя «по-турецки»).***

Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

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

2. Ласково оттягивает ушки вверх, вниз, в стороны (по 5–6 раз).

3. Нажимает на мочки ушей ( «вешает на них красивые сережки»).

4. «Лепит» ушки внутри — пальцами внутри раковины делает 7–8 вращательных движений по часовой и против часовой стрел­ки. ( «Пусть ушки будут чистыми…»).

5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин, проверя­ет «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.

***VI. Массаж головы*.**

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. «Догонялки» — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. «Конкурс причесок» — с любовью и лаской расчесывает пальца­ми, словно расческой, волосы.

***VII. Массаж лица. «Лепим красивое лицо».***

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5–6 раз по часовой и против часовой стрелки.

3. С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы.

5. Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от перено­сицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

***VIII. Массаж шейных позвонков — игра «Буратино».***

Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дере­во. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные сто­роны

***V. Массаж ушных раковин (сидя «по-турецки»).***

Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

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

2. Ласково оттягивает ушки вверх, вниз, в стороны (по 5–6 раз).

3. Нажимает на мочки ушей ( «вешает на них красивые сережки»).

4. «Лепит» ушки внутри — пальцами внутри раковины делает 7–8 вращательных движений по часовой и против часовой стрел­ки. ( «Пусть ушки будут чистыми…»).

5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин, проверя­ет «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.

***VI. Массаж головы*.**

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

2. Пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. «Догонялки» — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. «Конкурс причесок» — с любовью и лаской расчесывает пальца­ми, словно расческой, волосы.

***VII. Массаж лица. «Лепим красивое лицо».***

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5–6 раз по часовой и против часовой стрелки.

3. С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы.

5. Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от перено­сицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

***VIII. Массаж шейных позвонков — игра «Буратино».***

Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дере­во. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные сто­роны

 **Блиц-самомассаж**

Перед массажем тщательно вымыть руки, вытереть.

1. Быстро потереть друг о друга пальцы ладони в течение 5 сек.

2. Быстро потереть разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх-вниз в

течение 5 сек.

3. Побарабанить пальцами по макушке головы в течение 5 сек.

4. Сжать руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предп­лечья (3 раза).

5. Осторожно надавить на щитовидную железу (ниже кадыка) средним и указательным пальцами (3 раза).

6. Найти на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под уг­лом нижней челюсти), осторожно нажать на артерию. Сосчитав до 5, отпустить. Дышать глубоко. Снова нажать и перейти на другую сто­рону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.

7. Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажать. Сосчитав до трех, от­пустить. Повторить 3 раза.

8. Массаж рефлекторных зон ног:

а) сжать кончик, затем подушечку большого пальца;

б) плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахил­лово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге;

в) быстро потереть верх ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).

9. Раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха

**Игры на укрепление глазных мышц**

1. «Моргунчики»

Мы играли, мы читали,

Наши глазки так устали,

Мы немножко поморгаем,

На минуточку замрем и опять играть начнем.

У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

2. «Золотые лучики»

Выглянуло солнышко,

Пташечки запели,

Золотые лучики

Всех ребят согрели.

Дети широко раскрыли глаза. Спрятались под «зонтик» или в свои «домики».

Тут со всех сторон

Тучки набежали,

И лица ребятишек

Мокрыми вдруг стали.

Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями паль­чика.

3. «Игра с пальчиком»

— Мальчик-с-пальчик, где ты был?

— С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

А на этот я смотрел.

4. Загадки

Воспитатель загадывает загадки, а дети глазами ищут отгадки на потолке, стенах:

Хожу в пушистой шубке, С хозяином дружит,

Живу в густом лесу. Дом сторожит.

В дупле, на старом дубе, Живет под крылечком,

Орехи я грызу. (Белка) А хвостик — колечком. (Собака)

Не влезает в книжку Хвост крючком,

Косолапый… (Мишка) Нос пятачком. (Поросенок)

Я колючий, меня не возьмешь. Мохнатенькая, усатенькая,

А зовут меня … (Еж) Ест и пьет, песенки поет. (Кошка)

Бью его, а он не злится,

Он все больше веселится. (Мяч)