

Комплекс игрового самомассажа

1. Потягивания

1. «И-и-и-а-а...»

Цель: Расслабление мышц; прочистка энергетических каналов; подготовка к самомассажу.

Исходное положение (И.п.) – Лежа на спине. Левая рука – на полу над головой, правая – вдоль туловища. Представить, как мы тянемся по утрам в кровати. Вдохнем и начинаем продвигать пятку левой ноги и левую руку как можно дальше, словно собираемся ими до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задерживаем дыхание, расслабляемся и на выдохе произносим «И-и-и-а-а».

Примечание. Дети старше трех лет произносят «Ид-д-да-а...».

2. «А-а-а-а...»

Цель: Почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела; прочистка энергетических каналов; подготовка к самомассажу.

И.п. – лежа на спине. Правая рука – на полу над головой, левая – вдоль туловища. Вдохнем и начинаем продвигать пятку правой ноги и правую руку как можно дальше, словно собираемся ими до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задерживаем дыхание, расслабляемся и на выдохе произносим «А-а-а-а...».

Примечание. Дети старше трех лет произносят «Пин-гал-ла-а...».

3. «У-у-у-на...»

Цель: Почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление; прочистка центрального энергетического канала. Вдохнем и вытягиваем как можно дальше пятки обеих ног и обе руки, словно собираемся до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задерживаем дыхание расслабляемся и на выдохе произносим «У-у-у-на...».

Примечание. Дети старше трех лет произносят «Су-шум-м-на-а...»

Ну-ка делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз,
Потянись,
Окончательно проснись.

Ощущения. Какое из этих упражнений вам понравилось больше? Легко ли тебе было выполнять потягивания? Почему? Что ты чувствовал во время подтягивания?

II. Массаж живота

1. «Месим тесто»

Цель: Снятие напряжения с мышц живота; улучшение работы кишечника.

И.п. – лежа на спине. Представим, что сейчас мы будем месить тесто. По часовой стрелке поглаживаем животик, пощипываем его, похлопываем ребром ладони и кулачками. Снова «замешиваем тесто»: повторяем все движения.

А теперь с левой стороны животика нажимаем несколько раз пальчиками, словно проверяя готовность теста.

Мы спросили нашу печь:

- Что сегодня нам испечь?

Печку мы спросили,

Тесто замесили.

Ощущения. Что ты чувствовал во время упражнения? Приятны ли были поглаживания животика? Пощипывания? Похлопывания? Испытывал ли ты болевые ощущения? Если да, то в каком месте?

III. Массаж грудной области

1. «Моемся»

Цель: Воздействие на биоактивные точки грудного отдела; воспитание бережного отношения к своему телу, учить любить себя.

И.п. – сидя по-турецки. Представим, что мы сидим в тазике и моем грудку. Кладем обе ладони на грудь и начинаем ее поглаживать со словами:

«Я милый, чудесный, прекрасный,

Умный, любимый и добрый»

Дети выполняют продольные, вертикальные и круговые поглаживания, имитируя принятие водных процедур.

Ощущения. Понравилось ли тебе упражнение? Почему? Что ты чувствовал?

2. «Заводим машину»

Цель: Воздействие на биоактивные токи грудного отдела; воспитание бережного отношения к своему телу; почувствовать радость от звукового сопровождения.

И.п. – Сидя по-турецки. Представим, что мы превратились в большую грузовую машину, которую нам надо завести. Ставим пальчики обеих рук на середину груди и делаем ими 5 – 6 вращательных движений по часовой стрелке со звуком «Ж-ж-ж...». А теперь повторим эти движения в обратную сторону. Снимаем пальчики. Ищем точку на середине груди и со звуком «пи-и-и...» с усилием на нее нажимаем. Наша машина завелась.

Качу, лечу во весть опор.

Я сам – шофер

Я сам – мотор.

Нажимаю на педаль

И машина мчится вдаль.

Ощущения. Какое у тебя настроение? Понравилось ли тебе упражнение? Почему?

IV. «Массаж шеи»

1. «Лебединая шея»

Цель: Снятие напряжения с мышц шеи; увеличение гибкости шейного отдела позвоночника; почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

И.п. – сидя по-турецки. Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя. Нежно поглаживаем шею от груди вверх к подбородку. Попеременно шевелим пальцами обеих рук, ласкового похлопываем их внешней стороной по подбородку. Распрямляем плечи и очень медленно поднимаем подбородок как можно выше. Медленно поворачиваем голову влево затем вправо (4раза).
Вдоль по речке лебёдушка плывёт

Выше бережка голову несет
Белым крылышком помахивает
На цветы водичку стряхивает.

Ощущения. Какое у тебя настроение? Какой ты лебедь? Нравится ли лебедю его красивая шея? Что ты чувствовал, когда был лебедем?

2. «Шея гуся»

Цель: Расслабление мышечных зажимов верхних шейных позвонков.

И.п. – сидя по – турецки. Представим, что мы превратились в гуся. Вспомним, как гусь вытягивает шею, когда шипит. А теперь прижимаем подбородок к шеи и наклоняем голову 4 раза налево, а затем – направо. Выдвигаем подбородок 4 раза влево, а затем – вправо.

Га-га-га! –

Гогочет гусь, -

Я семьёй своей горжусь!

На гусят и на гусыню

Всё гляжу, гляжу, гляжу.

Ощущения. Какое у тебя настроение? Каким гусем ты стал: гордым или спокойным?

V. «Массаж ушных раковин»

1. «Чебурашка»

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

И.п. – сидя по-турецки. Представим, что мы превратились в доброго Чебурашку. А какие у чебурашки уши? Давайте погладим их. Нежно поглаживаем ушные раковины по краям, снаружи, а затем по бороздкам внутри, растираем пальчиками за ушами.

Ласково оттягиваем ушки 6 раз вверх и вниз, а затем в стороны. Чтобы ушки были чистыми и смогли всё слышать, ставим пальчики внутрь ушных раковин и делаем ими 5 вращательных движений по часовой стрелке, а затем

в обратную сторону. А потом поглаживаем пальчиками вокруг основания ушек.

Приходи ко мне дружок

И садись скорей в кружок

Ушки ты свои найди

М скорей их покажи

Будем сними мы играть

Ощущения. Какие поглаживания тебе понравились? Покажи?

VI. «Массаж головы»

1. «Моем голову»

Цель. Улучшение мозгового кровообращения путём воздействия на активные точки головы.

И.п. – сидя по- турецки. Представим, что мы моем голову. Сильно нажимая пальцами на кожу головы, ведём ими, словно граблями от затылка, а затем от висков и ото лба к макушке, как будто сгребая сено в стог.

Теперь подушечками пальцев потираем кожу головы в направлении от висков к затылку. Пальчики обеих рук «бегают» по поверхности головы и в «играют в догонялки». Вот мы и вымыли голову, а сейчас, словно расчёской, ласково «расчёсываем» волосы пальчиками.

Ощущения. Какое у тебя настроение? Что тебе понравилось больше – мыть голову или расчёсывать волосы?

VII. «Массаж лица»

1. «Лепим красивое лицо»

Цель. Предотвращение простудных заболеваний путём воздействия на активные точки лица. Формирование умения управлять мимикой лица.

И.п. – сидя по - турецки. Представим, что мы будем лепить красивое лицо. Кладём обе ладони на лицо и начинаем нежно поглаживать лоб, щёки, нос от центра лица к вискам. Надавливаем пальчиками на переносицу и брови, делаем 6 вращательных движений по часовой стрелки, а затем в обратную сторону.

Чтобы кожа была упругой, попеременно постукиваем по ней подушечками пальцев.

Ставим указательные пальчики на брови и усилием ведём по ним от переносицы к вискам. Пощипываем брови большими и указательными пальцами в направлении от переносицы к вискам.

Мягко и нежно надавливаем указательными пальчиками на веки, а затем на внешние и внутренние уголки глаз, «расчёсываем» пушистые реснички. Надавливаем на крылья носа, начиная от переносицы, и представляем, какой красивый нос у нас получился. Гладим ладошками по щекам, лбу и подбородку. Постукиваем по щекам пальчиками. «Смотрим в зеркало» и любуемся красивым лицом.

Ощущения. Какое лицо у тебя получилось? Нравится ли оно тебе? Как ты думаешь, на какого ты похож?

2. «Угадай, кто перед тобой»

Цель. Развитие зрительной и эмоциональной памяти; формирование умения управлять мимикой.

И.п. – сидя по – турецки. Попробуем изобразить лицо мамы, когда она радуется; лицо Золушки, когда огорчена; лицо сердитого Карабаса – Барабасса; лицо хитрого Буратины.

А теперь каждый по очереди покажет выражение лица какого -нибудь сказочного героя, чтобы можно было угадать.

Ощущения. Выражение лица какого героя тебе понравилось изображать? Почему? Как менялось твоё настроение, когда ты изображал разные лица?

VIII. «Массаж шейных позвонков».

1. «Буратино»

Цель. Создание терапевтического эффекта для шейного отдела, почувствовать приятное ощущение от плавных и медленных движений.

И.п. – сидя по – турецки. Представим, что мы превратились в Буратино. Вспомните, какой у него нос. Давайте «сделаем Буратино длинный и красивый нос». Обхватываем пальчиками кончик носа, три раза вытягиваем

воображаемый нос вперёд. Буратино так понравился нос, что он хотел порисовать. Он обмакнул нос в краску и рисует солнышко (круговые движения головой по часовой стрелки и против), морковку, домик.

Получились замечательные рисунки! Буратино отпустил голову и отдыхает.

Ах, был бы я художник,

Вставал бы я чуть свет

И рисовал бы только

Бумажки от конфет!

Ощущения. Какое у тебя настроение? Расскажи, какие рисунки у тебя получились?

IX. «Массаж рук».

1. «Моем руки»

Цель. Воздействие на активные зоны рук и пальцев, благодаря которому улучшается работа внутренних органов; прочистка энергетических каналов рук.

И.п. – сидя по – турецки. Представим, что мы моем руки. Сначала мы «намыливаем» ладошки – растираем ладошки друг о друга. Соединяем кончики пальцев обеих рук и надавливаем ими друг на друга.

Теперь помоем пальчики – крепко обхватываем поочередно каждый пальчик и с усилием «вытягиваем» его вперёд.

«Отмываем» ноготки – обхватываем поочередно каждый ноготок и растираем его круговыми движениями.

Затем складываем пальцы правой руки в кулачок и трём ими по фалангам левой. Меняем ручки.

Вот и отмылись ладошки, а теперь вымоем ручки. С усилием трем, как мочалкой, ладошкой правой руки по плечу, а затем по предплечью левой. Меняем ручки.

А теперь «смываем мыло» - ведём лошадкой правой руки вдоль левой ручки, а затем наоборот. Расслабляем кисти рук и болтаем ими, словно стряхиваем капельки воды.

Руки мыть мы начинаем
И ладошки растираем
Моем с мылом и водой
Победим микроб любой!

Ощущения. Какое у тебя настроение? А какое настроение у твоих рук? Какое «мытьё» понравилось им больше всего? Покажи.

2. «Солнечные брызги».

Цель. Воздействие на активные зоны рук и пальцев; расслабление мышц плечевого пояса; развитие воображения; ощущение внутренней радости.

И.п. – сидя по – турецки. Представим, что мы хотим обрызгать друг друга капельками воды. Сгибаем руки в локтях, расслабляем кисти и встряхиваем ими.

Словно солнечные зайчики заблестели на солнце капельки. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда попали брызги?

Собрались все капельки вместе и построили радугу. Тянемся раскрытыми ладошками вверх к радуге, представляя, как в нас вливается хорошее настроение.

Держим руки вверху как можно дольше. Опускаем руки, отдыхаем.
Ах ты, радуга – дуга,
Ты высока и туга!
Не дай дождичка,
Дай мне вёдрышко.

Ощущения. Какое у тебя настроение? Как ты думаешь, почему?

3. «Птичка»

Цель. Снятие напряжения с мышц рук; почувствовать радость освобождения и полёта.

И.п. – сидя по – турецки. Ладони сложены вместе, руки прижаты к груди.

Представим, что мы превратились в птичку, которая бьётся в клетке, пытаясь вырваться на свободу. Напрягаем руки и с усилием двигаем ими

вдоль груди Наконец птичка вырвалась на свободу. Расслабляем руки и через стороны поднимаем и опускаем их, словно машем крыльями. Делаем четыре взмаха.

Птичка летала

Птичка играла!

Птички уж нет!

Где же ты, птичка?

Где ты, певичка?

Ощущения: Какая ты птичка? Что чувствовала птичка, когда сидела в клетке? А когда вырвалась на свободу?

Х. «Массаж ног».

1. «Моем ноги»

Цель. Развитие гибкости суставов путём воздействия на биологически активные центры ног; прочистка энергетических каналов ног.

И.п. – сидя по – турецки. Представим, что мы сидим в тазике и моём ножки. Начинаем мытьё с левой ноги. Подтягиваем стопу левой ноги к животику. Разминаем ручками пальцы ноги, поглаживаем между пальцами, раздвигаем пальцы руками.

Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, пощипываем её и слегка похлопываем ребром ладони по пальцам, пятке, а затем по внешней стороне стопы.

Делаем стопой вращательные движения по часовой стрелке и в обратную сторону. Тянем вперед мысочек, а затем пяточку, и похлопывая ладошкой по всей стопе, говорим: «Будь здоровым, сильным, ловким, добрым, красивым, счастливым».

Левая нога чистая, теперь вымоем правую ножку. После того как вымоли ножки, поглаживаем голени и бёдра, пощипываем их, сильно растираем. Делаем пассивные движения над всей ногой. Плотнo обхватив ногу руками, «надеваем» на неё «чулок» в направлении снизу вверх. «Сбрасываем» ножкой «чулок» и встряхиваем ручки.

Что за ножки, что за ножки

У тебя, у нашей крошки!

Эти ножки, эти ножки

Будут бегать по дорожке.

Ощущения. Какое у тебя настроение? Что ты сейчас чувствуешь? Какое настроение у твоих ног?

2. «Покачай малыша»

Цель. Развитие гибкости суставов ног; Ощущение радости от гармоничного движения ног.

И.п. - сидя по – турецки. Представим, что одна из наших ножек превратилась в малыша. Он капризничает, не засыпает. Прижимаем малыша к груди, укачиваем его, касаемся лба и делаем им вращательные движения вокруг лица. Покажите, как вы любите своего малыша. Малыш успокоился и уснул. Отдыхаем.

Баю, бай, мой крошка,

Подремли немножко

На огне кипит овсянка

Для тебя, мой крошка.

Ощущения. Какой у тебя малыш? Как ты думаешь, что он сейчас чувствует?

XI. «Массаж спины»

1. «Качалка»

Цель. Улучшение работы позвоночных дисков; выведение шлаков из организма; расслабление мышц туловища.

И.п. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки – вдоль тела. Представим, что мы превратились в качалку. Обхватываем колени руками, подтягиваем их к животику. Находясь в этом положении, начинаем раскачиваться; сначала 4 раза взад и вперёд (вдоль позвоночника), а затем 4 раза с боку на бок.. Хорошо у вас получилось. Лежим, отдыхаем.

Я в качалку превращусь

Буду куколку качать

Раз, два, три, четыре, пять

Как нам весело играть.

Ощущения. Какая ты качалка? Умеешь ли ты сильно раскачиваться? Как ты думаешь, понравилось кукле качаться?

2. «Велосипед»

Цель. Улучшение кровообращения в ногах; улучшение работы кишечника; расслабление мышц ног.

И.п. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки - вдоль тела. Представим, что мы катаемся на велосипеде. Со звуком «ж-ж-ж...» делаем плавные движения ногами, словно крутим педали велосипеда. Молодцы! Опустим ноги, отдыхаем.

Сам качу, сам качу

Велосипед куда хочу!

Ощущения. Какое у тебя настроение? Что ты чувствовал, когда «крутил педали» велосипеда? Что чувствовали твои ноги?

3. «Жучок на спине»

Цель. Улучшение кровообращения в ногах; расслабление мышц туловища.

И.п. – лёжа на спине. Руки и ноги в свободном положении. Представим, что мы превратились в жучка, который упал на спинку и пытается перевернуться на животик. Без поряочно размахиваем руками и ногами. Раскачиваемся с боку на бок. Теперь рывком пытаемся перевернуться на бок, затем встать на локти и на колени.

Помните, что жучок не может помочь себе ни головой, ни плечами, поэтому, чтобы перевернуться на животик, нужно раскачиваться всем туловищем одновременно. Молодец, жучок! Перевернулся на животик, лёг и отдыхает.

Жук упал

И встать не может.

Ждёт он,

Кто ему поможет.

Ощущения. Расскажи, какой ты жучок? Что ты чувствовал, когда пытался перевернуться на животик? А когда отдыхал?