**«Игровой самомассаж по методике А.А.Уманской»**

**Комплексы массажа головы, рук, ушей**

*№ 1 Точечный массаж*

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

*№ 2 Массаж рук*

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1.     Подготовительный этап.

2.     Дети растирают ладони до приятного тепла.

3.     Основная часть

o        Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

o        Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

o        Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

o        Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

o        Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

4.     Заключительный этап. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

 Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрей 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

*№ 3   Массаж волшебных точек ушек*

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 возростов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

*«Поиграем с ушками»*

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

*«Найдём и покажем ушки»*

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.

*«Потянем ушки»*

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

*«Покрутим козелком»*

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

*«Погреем ушки»*

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это сотавляет 7-8 раз, для малышей 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.  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко кажется замёрзло  
Отогреть его так можно.  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,   
Наступила ти-ши-на!

*№ 4   Массаж рук.*

    Раз, два, три, четыре, пять!

|  |  |
| --- | --- |
| Вышли пальчики гулять  Этот пальчик гриб нашел,  Этот пальчик чистил стол,  Этот – резал,  Этот – ел,  Ну, а этот лишь глядел! | Соединить пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца; растирание ладоней друг о друга, растирание тыльной поверхности кисти кругообразными движениями; массаж концевых фаланг пальцев рук: зажать указательным и большим пальцем, делая вращательные движения с нажимом. |
| Раз, два, три, четыре, пять!  Мы вернулись отдыхать! | Тонизация точки в центре ладошки большим пальцем другой руки. |
| Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик прыг в кровать,  Этот пальчик раз зевнул,  Этот пальчик прикорнул,  Этот пальчик уж уснул. | Массаж концевых фаланг пальцев другой руки; тонизация точки в центре ладошки. |
| Встали пальчики: «Ура!»  В детский сад идти пора. | Сжимать и разжимать пальцы рук. |

*№ 5  Массаж ушей.*

|  |  |
| --- | --- |
| Теперь к ушам мы перейдем,  Их мы немного разотрем,  И лучше слышать мы начнем. | Ухо зажимаем между указательным и большим пальцем |
| Сначала сверху, посередке,  Мы мочку нежно разотрем.  Давайте уши мы потянем,  И убедимся, что же станет; | Вращательными движениями массируем каждую складку |
| Сначала вверх, как обезьянки,  И вниз, как у слона.  Вот здорово!  Еще немного покрутить,  И уши можно отпустить! | Мягко и медленно потянуть вверх, вниз, в сторону. Кругообразные движения вперед, назад. |

*№ 6    Самомассаж волосистой части головы.*

|  |  |
| --- | --- |
| Хорошо всем слонам,  Носорогам и моржам,  И китам, посмотри!  У них самая толстая кожа.  Что хорошего? - скажешь мне ты.  Не страшны им порезы, занозы,  И царапины, и синяки.  Пожалей свою тонкую кожу  И начни со своей головы. | Подушечками 10 пальцев сдвигаем кожу головы относительно черепа: от уха к центру, ото лба к центру, от шеи к центру, двумя руками навстречу друг другу. |