



Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад №2 «Золотой ключик»
Барабинского района Новосибирской области



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

с элементами музыкального развития

Составитель:
Музыкальный руководитель
Петрова А.Н.

2022 г.

№ 1 Точечный массаж

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика, поется плавно, напевно.

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
 - Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
 - Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
 - Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
 - Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

- Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

4. Заключительный этап. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. *(релаксация)*

Примечание. Упражнение можно сопроводить стихами или пропеванием.

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь 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 возрастов. 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. При 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 аккомпанемент «Звуки природы».

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 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!

<p> <i>Вышли пальчики гулять Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистил стол, Этот – резал, Этот – ел, Ну, а этот лишь глядел!</i> </p>	<p> <i>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.</i> </p>
<p><i>Раз, два, три, четыре, пять!</i></p>	<p><i>Тонизация точки в центре ладошки</i></p>

<i>Мы вернулись отдохнуть!</i>	<i>большим пальцем другой руки.</i>
<i>Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик прыг в кровать, Этот пальчик раз зевнул, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж уснул.</i>	<i>Массаж концевых фаланг пальцев другой руки; тонизация точки в центре ладошки.</i>
<i>Встали пальчики: «Ура!» В детский сад идти пора.</i>	<i>Сжимать и разжимать пальцы рук.</i>

№ 5 Массаж ушей.

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

<p><i>Еще немного покрутить, И уши можно отпустить!</i></p>	
---	--

№ 6 Самомассаж волосистой части головы.

<p><i>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.</i></p>	<p><i>Подушечками 10 пальцев сдвигаем кожу головы относительно черепа: от уха к центру, ото лба к центру, от шеи к центру, двумя руками навстречу другу другу.</i></p>
--	--

«Птичка»

Упражнение начинается в тональности до мажор, каждый последующий куплет – на одну ступень выше. Дети легко массируют указанные точки указательным пальцем, пропевая текст.

1. На березовую ветку Дети легко массируют

Птичка прилетела. точку зоны № 1.

Села, посидела,

Песенку запела:

– Чив-чив! Тю-тю-тю! Машут «крылышками».

Тирли-тирли! Лю-лю-лю! *Хлопают в ладоши.*

2. И на веточку повыше *Массаж зоны № 2.*

Птичка прилетела.

Села, посидела,

Песенку запела:

– Чив-чив! Тю-тю-тю! *Машут «крылышками».*

Тирли-тирли! Лю-лю-лю! *Хлопают в ладоши.*

3. Еще выше на березку *Массаж зоны № 8.*

Птичка прилетела.

Села, посидела,

Песенку запела:

– Чив-чив! Тю-тю-тю! *Машут «крылышками».*

Тирли-тирли! Лю-лю-лю! *Хлопают в ладоши.*

4. Вот на самую верхушку *Массаж зоны № 7.*

Птичка прилетела.

Села, посидела,

Песенку запела:

– Чив-чив! Тю-тю-тю! *Машут «крылышками».*

Тирли-тирли! Лю-лю-лю! *Хлопают в ладоши.*

«Гусенок Тимошка»

Гусенок Тимошка пошел погулять,	<i>Шлепают ладошками по коленям.</i>
Зеленой и сочной травы пощипать .	<i>Щиплют пальцами мочки ушей.</i>
Гусенок: «Га-га!»	<i>Показывают пальцами рук «клювики».</i>
Веселый всегда, Он травку пошел пощипать.	<i>Хлопают. Щиплют пальцами мочки ушей.</i>
Гусенок Тимошка пошел на лужок,	<i>Шлепают ладошками по животу.</i>
Увидел красивый и вкусный цветок.	<i>Гладят шею сверху вниз.</i>
Гусенок: «Га-га!»	<i>Показывают пальцами рук «клювики».</i>

Веселый всегда,	<i>Хлопают.</i>
Уж очень был вкусный цветок!	<i>Делают круговые движения по животу.</i>
Гусенок Тимошка на речку пошел,	<i>Шлепают ладошками по груди.</i>
В высокой осоке лягушку нашел.	<i>Щиплют щечки.</i>
Гусенок: «Га-га!»	<i>Показывают пальцами рук «клювики».</i>
Лягушка: «Ква-ква!»	<i>Качают ладонями с растопыренными пальцами.</i>
Подружку себе он нашел.	<i>Хлопают.</i>

«Осень»

Ходит осень по тропинке,	<i>Плавно ведут пальчиками по лицу.</i>
Разукрасила осинки,	
Огонечками зажгла	<i>«Рисуют» пальцами глаза, брови, нос.</i>
Стройные рябинки.	

Осень не одна пришла –	<i>То же самое, но</i>
Дождь с собою привела.	<i>легко барабаня</i>
Он стучит по лужам звонко	<i>пальцами.</i>
И смеется, как девчонка!	
Рядом веет ветерок,	<i>«Отряхивают» лоб,</i>
Непоседливый дружок:	<i>виски, щеки.</i>
То помчится всех быстрее,	<i>Спиралевидные</i>
	<i>движения</i>
	<i>указательными</i>
	<i>пальцами по лицу.</i>
То уснет среди ветвей.	<i>Мягко гладят лицо.</i>

«ВЕСЕЛЫЕ МЕДВЕЖАТА»
(комплекс игрового массажа тела
по «Гимнастике маленьких волшебников»)

«Медвежата проснулись»

Н а дворе звенит весна!

Нашим мишкам не до сна.

Дети лежат расслабленно на спине.

Мохнатые проснулись,

Сладко потянулись!

Вдох – тянутся левая нога и левая рука. Дыхание задерживается, рука и нога максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «Д-д-да-а-а».

То же самое, но правой рукой и правой ногой. После задержки дыхания на выдохе ребенок произносит: «Весна-а-а».

Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести: «Шум-м-но».

«Медвежата проголодались»

Кушать мишки захотели –

Зиму целую не ели.

Дети поглаживают живот по часовой стрелке, похлопывают ребром ладони, кулачком, снова поглаживают, пощипывают.

Надо мишек накормить,

Пирогам угодить.

Мы замесим тесто.

«Месят тесто», снова поглаживают живот.

Сделаем начинку

С лесными грибами

И сладкой малинкой.

С левой стороны пальчиками нажимают несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяют готовность теста, воздействуя на сигмовидную кишку.

«Мишки играют»

Мишки шерстку причесали.

Дети сидят по-турецки, поглаживают область грудной клетки, воздействуя на биоактивные точки грудного отдела.

И в машинки поиграли!

Дети ставят пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делают вращательные движения 5–6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж» – «заводят машину». Затем 5–6 раз совершают вращательные движения против часовой стрелки. Сняв все пальцы с грудины, со звуком «пи-и-и» нажимают на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал – «машина завелась»).

«Мишки и лебеди»

Мишки погулять пошли,

Мишки к озеру пришли.

Дети сидят по-турецки, указательным и средним пальцами «шагают» по всему телу.

На воде, смотри скорей, –

Пара белых лебедей!

Поглаживают шею от грудного отдела к подбородку; развернув плечи, гордо поднимают голову на вытянутой шее; ласково похлопывают по подбородку тыльной стороной кисти рук; любят шею, как будто она отражается в зеркале.

«Мишкины ушки»

Наши мишки слепят уши,

Новые, большие!

Поглаживают ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами; оттягивают ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5–6 раз в каждую сторону); нажимают на мочки ушей («красивые сережки!»).

Будут наши медвежата

Самые красивые!

«Лепят» ушки – 7–8 вращательных движений внутри раковины по часовой, затем против часовой стрелки.

«Мишки лепят»

Чтоб всегда здоровым быть,

Будем с мишками лепить.

Слепим брови и реснички,

Носик будет, как у птички.

Слепим лобик, щечки, глазки.

Мы – волшебники из сказки!

Выполняют движения по тексту, мягко поглаживая и легко надавливая пальцами на соответствующие точки.

«Мишки нюхают цветы»

К ак в лесу-лесочке

Расцвели цветочки!

Мишки прибежали,

Цветочки нюхать стали.

Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Там – подснежник,

Тут – ромашка,

Ароматный ландыш,

Кашка.

Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

Вот черемуха цветет,

Мать-и-мачеха растет.

Наклоны головы вправо, затем влево.

«Мишки купаются»

Мишки к речке побежали,

Дружно все купаться стали.

«Моют» кисти рук, активно трут ладони до ощущения сильного тепла. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

В тепленькой водице

Приятно мишкам мыться!

Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду».

Смешные медвежата

Страхнули воду с лапок.

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга.

«Мишкины лапки»

Любят ножки топотать,

Любят бегать и скакать.

Дети разминают пальцы ног, поглаживают между пальцами, раздвигая их. Сильно нажимают на пятку, растирают стопу, пощипывают, похлопывают по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, проговаривая слова: «Хорошие ножки, крепкие ножки, будьте здоровы!»

Пусть попляшут от души!

Наши ножки хороши!

Делают стопой вращательные движения – «пляшут».

И гра «Покачай мишку»

Мишки бегали, играли,

Мишки к вечеру устали.

Мы на ручки их возьмем,

Колыбельную споем.

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «мишку», касается лбом колена, стопы, поднимает «мишку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

ВЕСЕЛЫЕ ПОТЕШКИ ДЛЯ МАССАЖА

«Веселый музыкант»

Дети стоят парами по всему залу.

Я на скрипочке играю:

Первая пара

*«рисует» полоски на
спинах второй пары.*

Ти-ли-ли, ти-ли-ли!

Вторая пара

«рисует»

*полоски на спинах
первой пары.*

Пляшут зайки на лужайке, *Вместе прыгают, как*
Ти-ли-ли да ти-ли-ли! *зайчики.*

Заиграл на балалайке: *Первая пара стучит*
легко пальчиками по
спинам второй пары.

Тренди-брень, тренди-брень . *Меняются местами.*

Пляшут зайки на лужайке *Прыгают.*

Целый день, целый день!

А теперь на барабане: *Первая пара стучит*
кулачками по спинам
второй
пары.

Бум-бум-бум! Грам-там-там! *Меняются местами.*

В страхе зайки разбежались *Прыгают в «домик».*

По кустам, по кустам.

«Две тетери»

На лугу, на лугу *Дети глядят животик*

Стоит миска творогу. *по часовой стрелке.*

Прилетели две тетери, *«Бегают» пальчиками по телу.*

Поклевали, *Щиплют двумя пальцами.*

Улетели. *Машут руками.*

«Били лён»

Дети стоят «паровозиком».

Били лён, били, *Стучат друг другу кулачками по спине.*

Топили, топили, *Растирают ладонями.*

Колотили, колотили, *Шлепают ладошками.*

Мяли, мяли, *Разминают пальцами.*

Трепали, трепали, *Трясут за плечи.*

Белы скатерти ткали, *«Чертят» по спине ребрами ладоней.*

На столы накрывали. *Поглаживают ладонями.*

«Ходит конь»

Ходит конь по бережку, *«Шагают» пальцами*

Вороной по зелёному. *по спине.*

Он головушкой помахивает, *Гладят ладонями.*

Чёрной гривушкой потряхивает, *«Стряхивают пылинки»*

Золотой уздой побрякивает. *со спины.*

Все колечушки-то –

Бряк, бряк, бряк! *Стучат кулачками.*

Золотые они – звяк, звяк, звяк! *Стучат пальцами.*

«Кошкин дом»

Тили-бом! Тили-бом! *Стучат кулачками по спине.*

Загорелся кошкин дом! *Хлопают в ладоши.*

Загорелся кошкин дом,

Идет дым столбом! *«Рисуют» на спине спирали –*

«дым».

Кошка выскочила! *Шлепают ладошками по спине.*

Глаза выпучила.

Б ежит курочка с ведром, *«Бегают» по спине пальцами.*

Заливает кошкин дом, *Гладят по спине сверху вниз.*

А лошадка – с фонарем, *Стучат кулачками.*

А собачка – с помелом, *Гладят по спине вправо-влево.*

Серый заюшка – с листом. *Стучат ребром ладони.*

Раз! Раз! *Хлопают в ладоши.*

Раз! Раз!

И огонь *Гладят по спине сверху вниз.*

Погас!

«Что в горбу?»

Дети стоят «паровозиком».

– Что в горбу? *Стучат по спине кулачками.*

– Денежки! *Поворачиваются в другую сторону, глядят по спине.*

– Кто наклал? *Поворачиваются, стучат кулачками.*

– Дедушка! *Поворачиваются в другую сторону, глядят.*

– Чем он клал? *Поворачиваются, стучат.*

– Ковшичком! *Поворачиваются в другую сторону, глядят.*

– Каким? *Поворачиваются, стучат.*

– Позолоченным, *Поворачиваются, стучат ребрами ладоней.*

Сверху медью околоченным!

«Две Наталочки»

Дети легко щиплют себя в соответствии со словами текста.

Две бойкие Наталочки

Не играют в «салочки».

Две смелые Наталочки

Играют – Ах! – в «щипалочки».

Щиплют ушки,

Щиплют щечки,

Щиплют ручки,

Локоточки.

Щиплют шейку,

Щиплют ножки,

А потом живот немножко.

Не ругайте вы Наташ –

Они делают... массаж!