РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «МИР ДЕТСТВА»

Консультация для родителей

в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»

"Игровой самомассаж с детьми 2-3 лет"

Подготовила:

Специалист КЦ, консультант

Кузнецова Е.Г.

г.Набережные Челны,

2021год

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Массаж спины «Кто пасется на лугу»

(для старшего дошкольного возраста)

Далеко, далеко	Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника впередистоящего.
Ко…	Покачать плечами вперед – назад.
- Козы?	Наклонить голову вперед.
- Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко	Повернуться на 180 и повторить движения 1- го куплета.
На лугу пасутся	
Ко…	
- Кони?	
- Нет, не кони!	
Далеко, далеко	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.
На лугу пасутся	
Ко…	Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки на пояс.
- Коровы?	
· Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко,	Постепенно, медленно присесть. На последний слог быстро встать на ноги и поднять руки вверх.
Будете здоровы!	

Массаж спины “Свинки»

Как на пишущей машинке Две хорошенькие свинки Все постукивают Все похрюкивают: Туки-туки-туки-тук! Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!	Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать по спине ладонями впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два! Начинается игра.	Тереть ладони друг о друга.
Красим крылья и живот, Красим грудочку и хвост, Красим спину, Красим ножки, Красим гребешок немножко.	Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.
Вот какой стал петушок,	Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться.
Ярко-красный гребешок.	Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.

Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут? Тут!	Показывает правую ладошку.
На ладошке пруд? Пруд!	Гладят левой ладонью правую.
Палец большой – Это гусь молодой, Указательный – поймал, Средний – гуся ощипал, Безымянный – суп варил, А мизинец – печь топил.	Поочередно массируют каждый палец.
Полетел гусь в рот, А оттуда в живот.	Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу.
Вот!	Вытягивают ладошки вперед.

Массаж спины «Паровоз»
(Младший и старший дошкольный возраст)
Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,	Похлопывание по спине ладонями.
Стоять на месте не хочу!	
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,	Поворот на 180, поколачивание кулачками.
Стоять на месте не хочу!	
Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, постукивание пальцами.
Колесами стучу, стучу,	
Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, поглаживание ладонями.
Садись скорее, прокачу!	

Массаж спины «Паровоз»
(для младшего дошкольного возраста)
Дети встают друг за другом паровозиком.

Паровоз кричит: «Ду-ду!	Похлопывание ладошками.
Я иду, иду, иду!»	
А вагоны стучат, а вагоны говорят:	Поколачивание кулачками.
«Так-так-так! Так-так-так!	

Массаж спины «Борщ»
(для младшего и старшего дошкольного возраста)
Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.

Чики-чики-чики-ща!	Похлопывать ладонями.
Вот капуста для борща.	
Покрошу картошки,	Постукивать ребрами ладоней.
Свеколки, морковки,	
Полголовки лучку,	Поколачивать кулачками.
Да зубок чесночку.	
Чики-чики-чики-чок!	Поглаживать ладонями.
И готов борщичок!	