**Картотека игрового самомассажа**

**1слайд**

Я хотела представить картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, введённых с детьми, нашего дошкольного учреждения. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М. Ю. Картушиной.

**2слайд**

Определение самомассажа вытекает из его названия. Массаж ребенок делает себе сам.   
Это может быть самомассаж мышц головы и шеи, ушных раковин, мышц языка, лица, самомассаж рук.  
 Самомассаж – благотворно влияет на внутренние органы, воздействуя на биологически активные точки тела.

Самомассаж – это один из методов коррекции речи детей.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навыка собственного оздоровления.

**3слайд**

**Возможности самомассажа:**

Самомассаж можно проводить индивидуально и с группой детей одновременно;

можно использовать многократно в течение дня;

может быть включен в непосредственно образовательную деятельность, перед или после артикуляционной гимнастики;

можно использовать без специального медицинского образования.

**4слайд**

**Простейшие виды самомассажа.**

Самомассаж мышц головы и шеи, ушных раковин, мышц языка, лица, самомассаж рук без использования предметов.

При применении данного вида самомассажа используются следующие приемы:

* поглаживание
* растирание
* пиление
* разминание
* вибрация
* постукивание
* похлопывание и т.д.

**А теперь рассмотрим каждый вид самомассажа по отдельности.**

***Массаж пальцев и ладоней. При применении данного вида самомассажа используются следующие приемы:***

* вытягивание каждого пальца с легким надавливанием
* легкое растирание каждого пальца без скручивания (как бы надевая колечко)
* различная пальчиковая гимнастика
* растирание ладоней
* хлопки в ладоши

**5слайд**

Массаж рук и пальцев рук также можно проводить с использованием предметов и с помощью специальных тренажеров:

Например:

* с помощью одного и двух грецких орехов

**6слайд**

* с прищепками

**7слайд**

* с шишками

**8слайд**

* с шестигранным карандашом

**9слайд**

* самомассаж колючим мячиком

**10слайд**

* с помощью шарика Су-Джок

**11слайд**

* с помощью массажных пружинок

**12слайд**

* самомассаж с помощью гороха

**13слайд**

* сухие бассейны

**14слайд**

* игры с песком

**15слайд**

* шары-шалуны .И многие другие.

**Используются упражнения: «**Мы погреем наши ручки», «Очень весело живем», «Добываем огонь», «Гусь», «Подарок маме», «Плотник», «Суп», «Строим дом», «Прогулка», «Рукавицы», «Мышка», «Паучок», «Прогулка» и другие;

**16слайд**

***Массаж рук***

поглаживание рук от кистей к плечам

постукивание рук от кистей к плечам

растирание предплечий

**Используются упражнения:** «Наши ручки отдохнут»,«Где же ручки», «Надеваем браслеты», «Теплые ручки», «Гуси», «Человечки».

**17слайд**

***Массаж ног***

поглаживание от стопы к бедру

похлопывание от стопы к бедру

**Используются упражнения:** «Божьи коровки», «Дедушка Егор», «Медведюшка».

**18слайд**

***Массаж стоп***

Цель: осуществлять профилактику плоскостопия, укреплять свод стопы, улучшать кровообращение, развивать мелкую моторику пальцев.

сжимание и разжимание пальцев ног

ходьба по массажным коврикам

ходьба по ребристым дорожкам

по камешкам

катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, карандаши, самодельные тренажеры).

Массаж стоп целесообразно проводить после дневного сна, как часть гимнастики - пробуждения.

**Используются упражнения*:*** «Божьи коровки», «Теплые ножки», «Поиграем с ножками», «Пальчики на ножках как на ладошках» и др.

**19слайд**

***Массаж спины***

Цель: расслаблять мышцы спины, улучшать кровообращение, оказывать помощь друзьям

при помощи гимнастической палки

используя дружескую помощь

 массаж специальными и самодельными массажерами

упражнения на мяче (большом)

**Используются упражнения:** «Веселый дождик»,«Два веселых гуся»,«Черепаха»,«Про лягушат», «Кто пасется на лугу». «Качалочка».

**20слайд**

***Массаж тела***

пощипывания за бока

поглаживание живота легкими круговыми движениями по часовой стрелке

поглаживание центральной линии груди движениями снизу-вверх

массаж специальными и самодельными массажерами;

растирание массажными рукавичками

**Используются упражнения:** «Гибкая шея», «Свободные плечи», «Чтобы не зевать от скуки», «Черепаха», «Пироги», «Дырчатая тучка» «Лисонька», «Лягушата», «Мурочка -Снегурочка» и другие;

**21слайд**

***Массаж головы***

Цель: научить детей снимать напряжение, восстанавливать внимание, способствовать улучшению кровообращения

поглаживание головы руками сверху вниз

**Используются упражнения:** «Ежик», «Умная голова», «Мытье головы», «Обезьянка расчесывается».

**22слайд**

***Массаж лица***

**Приемы массажа:**надавливание, поглаживание, постукивание,разминание, растирание,прищипывание.

**Используются упражнения:** «Веселые носики», «Глазки отдыхают», «Расслабленное лицо», «Щечки», «Индейцы», «Помада» и т.д.

**23-24-25 слайд**

**Самомассаж ложками**

Преимущества самомассажа

Самомассаж ложками может служить хорошей подготовкой к артикуляционной гимнастике.

Ребенок, делая самомассаж ложками, легко усваивает названия частей лица.

Ложкой можно провести такие движения, которые пальцем сделать невозможно.

Движения достаточно просты, и дети их легко усваивают, что позволяет проводить самомассаж в подгруппах.

Применение ложечного самомассажа дает еще и развитие мелкой моторики у ребенка.

С ложкой умеют обращаться все – они просты в применении и безопасны.

**26слайд**

**Массаж лица и биологически активных точек (профилактика простуды):**

**Используются упражнения**: «Бурундук», «Наступили холода», «Пчела», «Нарисуем лицо», «Снеговик» и др.;

**27слайд**

**Аурикулярный массаж (массаж ушных раковин)**

Массаж ушных раковин – может использоваться с **самого раннего возраста**. Он помогает лучше **работать**и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности.

Несложность этого массажа, отсутствие противопоказаний позволяют его широко применять на практике.

**Используются упражнения:** «Наши ушки», «Часовой».

Важно научить детей выполнять массирующие движения мягко, без усилий, слегка поглаживая, или легко надавливая на части тела.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от перифирии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу.

**28 слайд**

**Предлагаем примерную схему проведения массажа в течение дня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Режимные моменты** | **Выполняемые виды массажа** |
| 1. | Утро | Массаж рук «Мышка», «Рукавицы», пальчиковая гимнастика |
| 2. | Утренняя гимнастика | Массаж биологически активных зон «Наступили холода», «Снеговик», ходьба по массажным дорожкам. |
| 3. | Время после завтрака | Это время для массажа лучше не использовать. Энергетическая сила рук наиболее эффективна, когда желудок пуст. Во время пищеварения организм занят самим собой и мало способен к энергоконтакту. |
| 4. | На занятиях, между занятиями, физкультминутки | Взаимомассаж спины, самомассаж, массаж тела, массаж лица, массаж биологически активных зон, массаж от простуды. |
| 5. | После занятий, перед прогулкой | Массаж рук, массаж стоп, ходьба по массажной дорожке «Обезьянки» (руками и ногами). |
| 6. | На прогулке | Массаж пальцев рук «Рукавицы» |
| 7. | Возвращение с прогулки, перед обедом | Массаж тела и спины, массаж с использованием массажеров, взаимомассаж. |
| 8. | После сна | Массаж стоп, ходьба по массажным дорожкам, массаж биологически активных зон, растирание тела массажной рукавичкой. |
| 9. | Перед ужином | Массаж рук «Строим дом» |
| 10. | После ужина | Ходьба по массажным дорожкам, массаж с использованием специальных и самодельных массажеров (по желанию детей). |

**29слайд**

**Уважаемые коллеги незабываем, что есть все таки и противопоказания!**

**Противопоказания**

* острые и хронические заболевания кожных покровов, в т. ч. гематомы на массируемом участке;
* наличие герпеса на губах или др. инфекции полости рта;
* наличие увеличенных лимфатических узлов;
* болезни крови и капилляров;
* острая крапивница, отек Квинке в анамнезе;
* онкологические заболевания;
* Фурункулез;
* Эпилепсия;
* если ребенок недавно перенес ангину, ОРЗ, ОРВИ, то массаж противопоказан после полного выздоровления еще на протяжении 20 дней.

Картотеку самомассажа можно составить по возрастным группам, а также можно составить по лексическим темам, по частям тела, с предметами и без них и т.д.