

" Игровой самомассаж "

Физическое и Художественно-эстетическое воспитание. Что может объединять два этих, казалось бы, разных направления? Отвечая на этот вопрос, подумайте, сможет ли вас покорить глубиной и проникновенностью танец артиста, физически не опытного в исполнении танцевального элемента? Будет ли голос певца чарующим или сможет ли он передать боевой настрой произведения, если упражнения по укреплению голосового аппарата будут не систематическими или и вовсе будут отсутствовать?... Ответ возникает сам по себе: не может художественно-эстетическое направление полноценно обходиться без физического развития! Именно по этому на музыкальных занятиях с дошкольниками важны такие разделы как: музыкально-ритмические движения, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения и мимический массаж.

Сегодня мы хотим предложить Вам "игровой самомассаж". Это набор некоторых игровых упражнений, которые помогут раскрыть творческое воображение, повлияют на развитие памяти, речи, расслабят мышцы лица и шеи, укрепят здоровье, поспособствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления и конечно же поднимут настроение Вам и Вашему ребенку!

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

Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи родителя. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза Ваших детей.

" Вот какая борода "

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода. -

Потереть ладони друг о друга.

Де – де – де – есть сединки в бороде. -

Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.

Ду – ду – ду – расчеши бороду. -

Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз.

Да – да – да – надоела борода. -

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. -

Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Ды – ды – ды – больше нет бороды. -

Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу.

" На границе "

Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии, полезен при закаливании горла и полости рта.

**На дальней границе И в холод, и в зной, -
В зеленой фуражке Стоит часовой.**

Загнуть руками уши вперед.

**На дальней границе И ночью, и днем -
Он зорко, он зорко Следит за врагом.**

Потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, опустить.

**И если лазутчик Захочет пройти, -
Его остановит Солдат на пути!**

Указательным пальцем помассировать слуховые отверстия.

" Петух "

Упражнения, направленные на расслабление мышц шеи.

Ах, красавец-петушок! На макушке – гребешок -

Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости вправо – влево.

А под клювом-то борода. Очень гордая походка:

Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу.

Лапы кверху поднимает, Важно головой кивает. -

Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опуская - выдох.

Раньше всех петух встает Громко на заре поет: -

Наклоны головы вправо-влево

**- Кукареку! Хватит спать! Всем давно пора -
вставать!**

Помахать руками, как крыльями, поднимая опуская голову.

" Лес зеленый "

Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз).

**Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвою.**

Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза

**Дуб нам хочет поклониться,
Клен кивает головой.**

От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза.

**А кудрявая березка
Провожает всех ребят.**

Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз.

**До свидания, лес зеленый,
Мы уходим в детский сад!**

Поглаживание лица ладонями сверху вниз -4 раза.