

ЭТОТ ПОЛЕЗНЫЙ САМОМАССАЖ

В целях закаливания и оздоровления детей, для снятия мышечного напряжения, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, для создания чувства радости и хорошего настроения у ваших детей предлагаем проводить с ребёнком самомассаж.

Предлагаем несколько видов самомассажа биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний с использованием стихов.

«Неболейка»

Слова	Действия
Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растереть.	<i>Погладить ладонями шею мягкими движениями сверху вниз. Указательными пальцами растираем крылья носа.</i>
«Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело. Знаем, знаем – да, да, да, Нам простуда не страшна.	<i>Раздвинуть указательный и средний пальцы. Растирать точки перед и за ушами. Потирать ладони друг о друга.</i>

Массаж «Ладочки»

Слова	Действия
Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, хлопок другая.	<i>Хлопки в ладоши</i>
Правой, правую ладошкой Мы пошлёпаем немножко.	<i>Шлепки по левой руке от плеча к кисти.</i>
А теперь ладошкой левой Ты хлопки погромче делай!	<i>То же по правой.</i>
А потом, потом, потом, Даже щёки мы побьём.	<i>Хлопки по щекам.</i>
Вверх ладошки – хлопок, хлопок. По коленкам шлёп, шлёп.	<i>Хлопки над головой. По коленям.</i>
По плечам теперь похлопай, По бокам себя пошлёпай.	<i>По плечам, По бокам.</i>
Можешь хлопнуть за спиной, Хлопаем перед собой.	<i>По спине, По груди.</i>
Справа – можем, слева – можем! И крест – накрест руки сложим.	<i>Поколачивание ладонями по груди слева, справа.</i>
И погладим мы себя, Вот какая красота.	<i>Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.</i>



Массаж лица

Слова	Действия
Тёплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвой.	<i>Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.</i>
Дуб нам хочет поклониться, Клён кивает головой.	<i>От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно 4 раза</i>
А кудрявая берёзка Провожает всех ребят.	<i>Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.</i>
До свиданья лес зелёный, Мы уходим в детский сад.	<i>Поглаживание лица</i>