

Комплекс оздоровительного самомассажа после сна для детей

Комплекс оздоровительного самомассажа и гимнастики после сна для детей представлен в наиболее доступной пониманию форме – в форме сюжетно-ролевой игры, благоприятно сказывается на здоровье ребенка. Комплекс облегчает пробуждение организма, оказывает общеукрепляющее действие. Начинается гимнастика с выполнения перекатов в группировке, при этом происходит массаж позвоночника, затем проводится самомассаж кистей, головы, стоп, выполнение упражнений в положении, стоя на четвереньках. Регулярные занятия способствуют формированию у детей привычки следить за своим здоровьем, чувствовать состояние своего организма.

Комплекс оздоровительного самомассажа после сна для детей

«Медвежата просыпаются»

1. Медвежата спят в берлоге – лежат на боку в группировке, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лбом уткнувшись в колени.
2. Пришла весна, солнце светит ярче, снег тает, в берлоге становится сыро. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спине от головы к хвосту по 4 раза.
3. Медвежата проснулись – сели, потерли лапки друг о друга 4-6 раз, начали будить пальчики – поочередное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев 1-2 раза, сухое умывание рук – 1-2 раза, круговое растирание запястий – 2-4 раза.
4. Будим передние лапки – у медведя шерсть густая, длинная – сначала погладим шерстку снизу вверх, потом плотно прижимаем ладошки к руке – ладонное поглаживание, растирание, простучим слабо сжатым кулачком – все приемы проводим 1-2 раза.
5. Разбудим голову – потерли ладошки друг о друга, погладили теплыми ладошками по голове от затылка до темени, от ушей к темени, от лба к темени, граблеобразное поглаживание. Простучали слабо сжатым кулачками по тем же направлениям – по 2-4 раза.
6. Потерли ладошки друг о друга, подушечками пальцев погладили лоб над бровями снизу вверх, потерли ладошками от середины лба в стороны – 2-4 раза.
7. Будим глазки. Шея у медведя неповоротливая, увидел он пчелу и следит за ней глазами. И мы будем двигать только глазами: вдох – смотрим вверх, выдох – вниз, вдох – вправо, выдох – влево. Сделаем круги глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро и легко

- поморгаем. Медленные движения выполняем по 1-2 раза, быстрые – 4-8 раз.
8. Медвежата умываются. Потерли ладошки друг о друга, умыли мордочки сверху вниз, не прикасаясь к ним, по верх шерсти – бесконтактный массаж лица 1-2 раза.
 9. Будим уши. Потерли ладошки друг о друга – 4-6 раз, подергали оба уха за верхние края вверх, за мочку вниз, за середину – в сторону – по 4-6 раз. Большим и указательными пальцами гладим и разминаем завитки ушей – 1-2 раза.
 10. Будим шею. Потерли ладошки друг о друга, гладим, разминаем – 2 раза.
 11. Медвежата довольны. Переплели пальчики, прижали лапки к груди – вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапки вперед – выдох. прижали лапки к груди – вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапки вверх – выдох. Почувствовали как расправляется спинка, растут Медвежата
 12. Будим задние лапки. Потерли ладошки друг о друга, будим пальчики на ногах – растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы проснулся. Гладим, растираем, простукиваем кулачком стопы – 4-6 раз, вращаем в голеностопном суставе. Гладим, растираем, простукиваем кулачком икры ног, напрягаем, расслабляем, сгибаем колени – 4-6 раз.
 13. Медвежата играют. Встали на четвереньки, округлили спинку, зарычали, прогнули спинку, повиляли хвостиком
 14. Медвежата проснулись, размялись, готовы к играм.