**МДОУ «Детский сад №120»**

**Консультация для родителей**

**«Самомассаж и его роль в**

**профилактике ОРЗ»**

**Подготовила: Слугина О.И.**

Саранск 2018 г.

Одной из базовых ценностей человеческой жизни является здоровье. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная, психическая гармония человека, доброжелательные и спокойные отношения с людьми, с природой, с самим собой. Известно, что здоровье взрослого человека формируется в детстве.

В настоящее время все чаще используют нетрадиционные методы оздоровления дошкольников. Одним из таких средств оздоровления является игровой самомассаж. Упражнения игрового самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями (совокупность движений тела, мелкой моторики рук, в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.

**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.

**Точечный массаж с дыхательной гимнастикой**

|  |  |
| --- | --- |
| "Греем наши ручки" | Соединить ладони и потереть ими до нагрева |
| "Проверяем носик" | Нажимать указательным пальцем точку под носом |
| "Лепим ушки" | Указательным и большим пальцем "лепим" ушки |
| "Правая ноздря, левая ноздря" | Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем |
| "Сдуваем листик" | Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот |

**Самомассаж «Петушок»**

Раз и два! Раз и два! Трут ладони друг о друга

Начинается игра!

Красим крылья и живот, Поглаживают ладонями руки

Красим грудочку и хвост, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.

Красим спинку,

Красим ножки,

Гребешок покрась немножко.

Вот какой стал петушок, Ставят руки на пояс,

Ярко-красный гребешок. Горделиво выпрямляются и делают

Вот какой стал петушок несколько полуоборотов

Ярко красный гребешок.

**Массаж носа**

«Поиграем с носиком»

Подойди ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты скорей найди, показ указат. пальцем носа

И мне носик покажи.

Надо носик очищать, массаж крыльев носа указат. пальцами

Чтобы носиком дышать,

Чтоб ребяткам не болеть,

Чтобы песни петь.

Вот он - носик баловник постукивают пальчиками по крыльям

Он шалить у нас привык носа

Тише, тише, не спеши, Вдох-выдох через правую (левую) ноздрю

Ароматом подыши закрывая их указательным пальцем

Надо носик нам погреть, растирание носа указат.

Его немного потереть. пальцами от переносицы

Нагулялся носик мой, к крыльям и наоборот

Возвращается домой.

**Массаж носа**

«Улитка»

Повышение иммунитета к заболеваниям верхних дыхательных путей.

От крылечка до калитки

Три часа ползли улитки,

Три часа ползли подружки,

На себе таща избушки.

Трут указательные пальцы, массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх.

**Игровой самомассаж как средство развития мелкой моторики рук**

Растирание

Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.

Чьи руки зимою всех рук горячей?

Они не у тех, кто сидел у печей,

А только у тех, а только у тех,

Кто крепко сжимал обжигающий снег,

И крепости строил на снежной горе,

И снежную бабу лепил во дворе. (В. Берестов)

**Пиление ладони пальцами противоположной руки.**

Принялась она за дело.

Завизжала и запела.

Ела, ела дуб, дуб.

Поломала зуб, зуб. (С. Маршак)

**Примечание. Обратите внимание ребенка на то, что суставы сложенных пальцев напоминают зубья пилы.**

**Разминание**

Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.

Толстушка – ползушка,

Дом-завитушка,

Ползи по дорожке,

Ползи по ладошке,

Ползи, не спеши.

Рога покажи. (Немецкая народная песенка)

**Примечание. Желательно вместе с ребенком вспомнить, как медленно ползет улитка.**

Поглаживание

Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти.

Во дворе у Толика

Маленькие кролики.

Беленькие кролики,

Целых восемь штук.

По утрам мы с Толиком

Кормим наших кроликов,

И едят морковку

Кролики из рук.

(В. Кодрян)

**Примечание. Массируемая рука «изображает» кролика, а массирующая гладит ласковыми, аккуратными движениями**.

**Литература:**

1. Васечкин В. И «Справочник по массажу», Ленинград, 1990.
2. Бочарова Н. И. «Физическая культура дошкольника в ДОУ», М.,

2007 г.