МБДОУ детский сад общеразвивающего вида №10

Ст. Старовеличковской

Комплекс оздоровительного массажа

«Медведь просыпается»

Из опыта работы

Воспитателя I категории

Сидоренко С. В.

20012г.

**Цель:**

Облегчает пробуждению организма, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует способность к естественному исцелению, способствует повышению работоспособности, психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения.

**Методические рекомендации:**

Заниматься лучше ежедневно, либо в одни и те же дни недели на голодный желудок, после сна. В детском саду лучше заниматься после дневного сна.

Массаж проводиться в игровой форме. Дети представляют себя медвежатами. Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот… Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо достижениям или иным событиям.

**Методика проведения:**

**1.Зима.** Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение, лежа на боку в группировке.

**2.Пришла весна.** Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро и не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро…

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

**3.Надо просыпаться**. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растирание по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук, круговое растирание запястий 2-4 раза.

**4.Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки.**

Погладили шерсть на передних лапках по тыльной поверхности до плеча, по ладонной – до пальчиков. С начала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой.

Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком, чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

**5.Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову**.

Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Постучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики – проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы. Все приемы проводим 2-4 раза.

**6.Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх.**

Погладили поверх шерсти. Коха едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладошками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы 2-4 раза.

**7.Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.**

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

**8.Пора будить глаза.** Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежата увидели первую бабочку, следят за ней. Поглядели на вдох – вверх, на выдох – вниз, на вдох – вправо, на выдох – влево, на вдох – влево, на выдох – вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили, что веки – это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняются с максимально комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

**9.Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти.**

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

**10.Начинаем будить уши.** Уши – очень важный орган для медведя. Медвежата тщательно их будят. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцем гладим, разминаем завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед – назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину.

Самомассаж ушей

**11.Будим шею и предплечья.** Потерли ладони друг о друга. Погладили заднюю поверхность шей, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий….

**12.Медвежата славно поработали.** Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди – вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед – выдох. Прижали ладошки к груди – вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх – выдох.

Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата…

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

**13.Пришла очередь просыпаться и задним лапкам.** Сели поудобней, потерли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4-6 раз, растирание пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1- 2 раз.

**14.Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы.** Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли 2-4 раза. Взяли стопу за пальчики и повращали внутрь и наружу по 4 раза.

Повторили то же с другой лапкой.

**15.Разбудили стопы, будим задние лапки**. Похлопали икрами ног по полу, поочередно сгибая колени 2 - 4 раза. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2-раза, растерли ладонями 2-4 раза.

**16.Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности – к стопе, по внутренней – к туловищу.** Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь – пяточками вперед.

Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.