

Консультация для родителей по физической культуре

Точечный самомассаж для профилактики ОРЗ

Цель массажа – профилактика простудных заболеваний, расслабление мышц лица.

1. Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.
2. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
3. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
4. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
5. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

Комплекс №1 в стихотворной форме

1. «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.
4. «Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.
5. «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. «Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. «Мойся, мойся, обливайся!» – аккуратно поглаживаем щеки.
8. «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

Комплекс №2 «Индеец»

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.

б. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.

Инструктор по физической культуре

Васильева Н.В.