

Большой вклад в разработку методики проведения детского массажа внесли русские учетные М. Я. Мудров, А. А. Остроумов, В. А. Манасеин, С. П. Боткин, Г. А. Захарьин, А. А. Вельяминов, В. И. Заблудовский.\

Некоторые упражнения взяты из опыта работы М. Ю. Картушиной.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Он:

улучшает кровообращение;
помогает нормализовать работу внутренних органов;
профилактика простудных заболеваний;
повышает функциональную деятельность головного мозга,
тонизирует весь организм.

Целью работы является: сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни через игровой массаж.

Обучение игровому самомассажу происходит на физкультурных занятиях, закрепляется материал в повседневной деятельности, во время закаливания (гимнастика после сна, физкультминутки, динамических пауз, часов здоровья и т. д. При проведении игрового самомассажа детей обучаем не надавливать с силой на указанные части тела, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

При игровом самомассаже для частей тела используем следующие приемы:

1. Поглаживание - легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы.

2. Растирание - энергичное, со значительным давлением действия на ткани. Причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях, необязательно по направлению тока лимфы.

3. Разминание - основной прием, который осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании, давлением.

4. Поколачивание - прием выполняемый подушечками одного или четырех пальцев как двумя, так и одной рукой.

Условия:

наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей
упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка
рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому

Продолжительность: 5-7 минут

При проведении игрового самомассажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что, несомненно, развивает крупную и мелкую моторику.

Игровой самомассаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу

медведь одинаково ярко, хотя и по разному, представляются детям. Игровой самомассаж содействуют развитию речи. Стихи и песенки дети быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, помогают выразительному исполнению.

Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения игрового самомассажа, теплый воздух, приглушенный свет, приятная спокойная музыка.

Использование игрового самомассажа положительно влияет на уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей дошкольного возраста.

Значительное улучшение показателей будет происходить лишь в том случае, если игровой массаж будет носить не случайный характер, а прочно войдет в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет
Всех утят с собою,

Поглаживать шею ладонями сверху
вниз.

А за ними кот идет,
Словно к водопою.

Указательными пальцами растирать
крылья носа.

У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!

Пальцами поглаживать лоб от середины
к вискам.

Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать!

Раздвинуть указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегают по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом «паровозиком»
и похлопывать друг друга по спине.

Дома, дома посидите-
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите-
Бом! Бом! Бом!

Постукивание пальчиками.

Почитайте, поиграйте-
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом!

Поколачивание кулачками.

Дождик бегают по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!

Поглаживание ладошками.

Игровой самомассаж с губками.
«Губка я, друзья, простая»
Мочалка- мне сестра родная.
С грязью справимся в два счёта-
Так кипит у нас работа.
А когда мы отдыхаем-
Вам, ребята, помогаем.
Вы сжимайте нас сильнее-



Будем речь у вас верней.