

«Игровой самомассаж»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Часовских Н.В



Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? «Погладь мне спинку!» – это произносит каждый ребенок. Всё дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы всем нашим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшает циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные

процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. А также, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

Обучение простейшим массажным приёмам происходит в игре: массаж желательно проводить под музыку – дети либо пропевают слова, выполняя движения, либо музыка звучит просто фоном. Дети младшего и старшего дошкольного возраста закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук.



Чтобы вызвать еще больший интерес детей, можно предложить им перевоплотиться в героев сказок. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Проводя массаж определенной части тела, используют поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Массируя голову, дети могут «бегать» по ней пальчиками, «рисовать» спиральки у висков к затылку, взъерошивать или приглаживать волосы.

Такие упражнения улучшают кровообращение, снимают головную боль, успокаивают или, наоборот, активизируют ребенка.

Выполняя массаж в парах, у детей развиваются коммуникативные навыки, они ближе знакомятся друг с другом, пытаются качественнее доставить другому приятные ощущения.

В последние годы становится все больше детей с нарушением психоэмоционального развития. Игровой массаж как раз и необходим, чтобы улучшить положительный психоэмоциональный настрой – мощное

профилактическое средство для различного рода заболеваний, в том числе инфекционных, потому что организм эмоционально и психически благополучного ребенка способен более эффективно бороться с вирусом.

Самомассаж «Веселый дождик»

Дети встают в круг друг за другом, так, чтобы было удобно выполнять манипуляции на спине впереди стоящего. Сначала похлопывают ладошками, потом постукивают пальцами, поколачивают кулачками, в конце поглаживают

Дождик вышел на прогулку
Кап, кап, кап,
Побежал по переулку
Кап, кап, кап,
Дети дома посидите
Кап, кап, кап,
И гулять не выходите
Кап, кап, кап
Вот, когда уйду, тога
Выходите все сюда.

Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину стоящего впереди.

- Чики-чики-чики-ща!
- Вот капуста для борща (*похлопывают ладонями по спине*).
- Покрошу картошки, свеколки, морковки (*постукивают ребрами ладоней*),
- Полголовки лучку да зубок чесночку (*поколачивают кулачками*).
- Чики-чики-чики-чок (*поглаживают ладонями*) —
- И готов борщок!

Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

«Точечный массаж»

Точечный массаж – воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека.

Как известно, кожа своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.



С массажными мячиками.

Массаж с мячиками способствует развитию мелкой моторики, развивает координацию, улучшают кровообращение. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи и способствуют улучшению состояния всего организма.

Этот мячик не простой,
Он колючий и цветной,
Меж ладонками кладём
(катание шарика между ладонками)
Им ладонки разотрём. *(вверх и вниз)*
Вверх и вниз его катаем,
Наши ручки развиваем!

Таким образом, в преддверии эпидемий, в осенний и весенние периоды, точечный массаж можно проводить в любое удобное как для педагогов, так и для родителей, время.

Творческих вам успехов и будьте здоровы!