



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МАССАЖА НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Воспитатель Найденова О.В.

В различных языках существуют синонимы слова «массаж»: в арабском mass - «касаться, нежно надавливать»; в латинском massa - «прилипающий к рукам, прикасающийся к пальцам»; в греческом masso - «сжимать руками»; в древнееврейском «машень» - «ощупывать»; во французском masser - «рас-тирать».

Иными словами, массаж — это механическое воздействие руками или каким-либо предметом на поверхность тела, производимое с помощью специальных приемов и имеющее целью получение лечебно-го или гигиенического эффекта.

Эффект массажа - естественная восстанавливающая сила организма, сила жизни. (Гиппократ)

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребенка, помогает снять общую усталость. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

Цель и задачи:

- Создать устойчивую мотивацию и потребности в сохранении здоровья.
- Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.
- Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
- Осознавать свои телесные ощущения и переживаемые чувства.
- Снять эмоциональное и мышечное напряжение.
- Оптимизировать мышечный тонус.
- Привить навыки элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

При освоении приемов самомассажа необходимо строго придерживаться следующих правил:

1. Все движения выполняют по ходу лимфатических путей. Для этого руки массируют от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы). Ноги массируют от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам). Спину массируют от позвоночника в стороны и от таза к шее. Поясницу и крестцовую область массируют по направлению к спине. Шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам. Лимфатические узлы массировать нельзя!

2. Массажные движения не должны вызывать болезненности или неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

3. Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Длительность. С профилактической целью возможно проведение самомассажа ежедневно или 1-2 раза в неделю. Длительность каждого занятия составляет от 15 до 20 минут.

Оборудование для самомассажа подбирается в зависимости от поставленных задач. Если занятия предполагают упражнения с предметами, то подбирается соответствующее оборудование: колючие мячики, рукавички и другие. Обязательно продумывается место, где проводятся комплексы по самомассажу, так же оборудование: массажные коврики, стулья, гимнастические скамейки др. Хочется отметить, что для дошкольников самомассаж должен сопровождаться игрой, так как это ведущая деятельность детей, или – словесным сопровождением. Словесное сопровождение при этом развивает речь ребенка, память, внимание, воображение.

Массаж ушных раковин - артикулярный – показан детям с самого раннего возраста. Воздействуя на 170 известные сегодня точки, можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Не зря большинство учёных представляют артикулу, как эмбрион человека в перевёрнутом виде. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным, способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности. Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни возможно не только с помощью выполнения физических упражнений, но и самомассажа. Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме. Осуществляя игровой массаж, ребенок может играть, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциональное напряжение.

Обучать детей массажным приемам лучше в игровой форме, при этом следует учить их не давить с силой на активные точки, а легко надавливать на них, мягко массировать или легко поглаживать. Можно применять, например, музыкальное сопровождение или стихотворные формы. Игровой массаж развивает фантазию детей, они ярко представляют бегущего паучка или бредущего по лесу медведя. Способствует массаж и сенсорному развитию, во время игрового массажа ребенок воспринимает голосовые интонации, текстовое содержание, развивает память малышей, они быстро запоминают песенки и стихи.

Игровой массаж, как и физические упражнения, применяется для профилактики, а также лечения разных заболеваний. Овладеть приемами массажа может каждый. Благодаря регулярным занятиям массажем укрепляется физическое здоровье малышей, ускоряется умственное развитие, а отстающие в развитии детки смогут быстро догнать своих ровесников. Поэтому важно, чтобы занятия массажем проводились регулярно и стали хорошей привычкой.

Ежедневно в своей работе с детьми мы используем такую форму, как пальчиковые игры, игротренинг, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, релаксацию. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

Гимнастика для глаз помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Релаксация – это снятие напряжения, расслабление, отдых. За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению.

.....
Мой приятель Валерий Петров поглаживание

Никогда не кусал комаров

Комары же об этом не знали постукивание пальцами

И Петрова часто кусали

Кусь-кусь-кусь - 2 раза пощипывание

Я Петрова не боюсь

Буду я его кусать, постукивание кулачками

Буду я его щипать постукивание ладошкой

Эй, Валерий, убегай, поглаживание

Комаров не обижай.

Как на пишущей машинке

похлопывание ладошками

Две хорошенькие свинки

Все похрюкивают,

постукивание

Все постукивают,

Туки-туки-туки-тук,

постукивание подушечками

пальцев

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк.

поглаживание

Я мочалочку возьму

сжимая и разжимая кулачки

и ключичку разотру

растираем ключицу кулачками

И кругами, и кругами,

растираем верхнюю часть груди

грудь массирую руками

А потом, а потом,

легкое постукивание

будет весело кругом.

Я перчатку надеваю,

растираем ладошки движениями

вверх вниз

я в нее не попадаю

сжимая и разжимая кулачки

Сосчитайте-ка ребятки,

сколько пальцев у перчатки

Начинаем вслух считать

поочередно разжимая пальцы

Получилось ровно пять.

Раз, два, три, четыре, пять

поочередно разжимая пальцы

Вышли пальчики гулять.

Солнце утром рано встало

широко расставить пальцы,

руки скрестить

Всех детишек приласкало.

поглаживание рук и ног

Раз, два, три, четыре, пять

поочередно сжимая пальцы

В домик спрятались опять.

Надуваем быстро шарик

дети встают в круг (маленький)

Он становится большой

дыхательное упражнение

(круг увеличивается)

Вдруг шар лопнул

хлоп, выдох (круг маленький)

Воздух вышел

Стал он тонкий и худой

