

Игровой самомассаж

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

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

Я хотела представить картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, опробированные с детьми моего дошкольного учреждения. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным

сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполняют по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

« 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 Поглаживать шею ладонями сверху

Всех утят с собою, вниз.

А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать

Словно к водопою. крылья носа.

У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины

Их поймать мечтает! к вискам.

Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и средний

Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и массировать

точки около уха.

«ДОЖДИК»

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

Дождик бегаёт по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше- Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,

Встали и потерли руки, И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять. *Муз. рук-тель показывает ежика.*

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек

Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа. (вставка про ежика для сказки

«Рукавичка»)

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки Слегка касаясь пальцами,
Над лесной опушкой, провести по лбу 6 раз

Задели ели Слегка касаясь пальцами,
Самую макушку, провести по щекам 6 раз

И долго елка Указательными пальцами
Ветками качала... массировать крылья носа
по кругу от себя

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут! Показывают правую ладошку.

На ладошке пруд? Пруд! Гладят левой ладонью правую.

Палец большой- Поочередно массируют

Это гусь молодой, каждый палец.

Указательный-поймал,

Средний-гуся ощипал,

Безымянный-суп варил,

А мизинец-печь топил.

Полетел гусь в рот, Машут кистями, двумя ладонями,

А оттуда в живот. прикасаются ко рту, потом к животу

Вот! Вытягивают ладошки вперед.

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);

Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. Растирание ушей ладонями.

« Кто пасется на лугу »

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.

На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать чертвяком остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.

Ко... Покачать плечами вперед-назад.

-Козы? Наклонить голову вперед

Нет, не козы! Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета

На лугу пасутся

Ко...Кони? Нет, не кони!

Далеко, далеко Опять повернуться на 180 и повторить те же движения

На лугу пасутся

Ко...Коровы? Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе

Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко, Постепенно присесть. На последний слог быстро встать

Будете здоровы! и поднять руки вверх.

« Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет, Сидя, поглаживать ноги сверху донизу

Следом за папой мама идет, Разминать ноги

За мамой следом детишки идут, Похлопывать ладошками

Вслед за ними малышки бредут Поколачивать кулачками

Юбочки с точками черненькими. Постукивать пальцами

На солнышко они похожи, Поднять руки вверх и скрестить кисти,

Встречают дружно новый день. широко раздвинув пальцы

А если будет жарко им, Поглаживать ноги ладонями и спрятать

То спрячутся все вместе в тень. Руки за спину.

« Черепаха »

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание

И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха Рура! Дети поглаживают себя ладонями,

В озеро нырнула, выполняя круговые движения и

С вечера нырнула приговаривают.

И пропала... Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

« Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска. Потереть друг о друга средние пальцы рук

Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку, Прикрыть неплотно глаза и провести паль-

Псу, зайчонку, петуху. цами, не надавливая сильно на кожу, от

внутреннего края глаза к внешнему.

Рады, рады все гостинцам! Совершать круговые движения зрачками

Это видим мы по лицам. глаз вправо и влево

Все захлопали в ладошки, Хлопки в ладоши

Побежали в гости к кошке. Постучать подушечками пальцев друг о

друга.

« Наши глазки »

Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);
- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;
- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасают-ся к глазам;
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, погла-живание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;
- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

« Пирогги »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями Выполнять хлопки правой ладонью
по левой руке от кисти к плечу.

Ходит мишка с пирогами То же по правой руке

Здравствуй, Мишенька-дружок, Хлопки по груди

Сколько стоит пирожок? Хлопки по бокам

Пирожок-то стоит три, Хлопки по пояснице

А готовить будешь ты! Хлопки по ногам сверху вниз

Напекли мы пирогов, Выполнять последовательное погла-

К празднику наш стол готов! живание рук, корпуса, ног

« Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода. Потереть ладони друг о друга

Де – де – де – есть сединки в бороде. Руками провести по шее от затылка до
яремной ямки.

Ду – ду – ду – расчеши бороду. Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз

Да – да – да – надоела борода. Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Ды – ды – ды – больше нет бороды. Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой
растирать кожу

« Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки.

Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по плечам,

Пальчики и ноготочки, локоткам, кистям, затылку, вис-

Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам.

Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою коленочки, Растереть ладонями колени,

Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног.

Пяточки, ступни и пальчики...

Чисто-чисто моем мальчика!

Чисто-чисто моем девочку,

Нашу девочку-припевочку!

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу от середины

Сел на облака. к вискам.

Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по вискам

Белая мука.

Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями

Лепят колобки. больших пальцев быстро растереть

крылья носа.

Заплясали санки, Раздвинув указательный и средний

Лыжи и коньки. пальцы, массировать точки перед собой

и за ушными раковинами.

« Лиса »

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса, Крепко зажмурить и открыть глаза

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица, Вытянуть вперед правую руку, на кото-

Ищет, где бы пожить. рой все пальцы, кроме указательного,

сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево

и следить за движением указательного

пальца глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар, Поднять руку и опустить, прослеживая

Посмотрела на товар. взглядом.

Себе купила сайку, Описать рукой круг по часовой стрелке и

Лисяткам балалайку. против нее.

« Солнышко »

Гимнастика для глаз

Солнышко, солнышко, в небе свети! Потянуться руками вверх

Яркие лучики к нам протяни.

Ручки мы вложим в ладошки твои, Похлопать в ладоши над головой

Нас покружи, оторви от земли. Покружиться, подняв руки вверх

Солнечный лучик быстро скакал, Вытянуть вперед правую руку, медленно

**И на плечо он к ребятам упал. прикоснуться указательным пальцем к
правому плечу. Проследить глазами.**

Весело лучик песенку пел, Повторить то же самое с левой рукой

Каждый себе на плечо посмотрел.

Солнечный лучик быстро скакал, Вытянуть руку вперед и коснуться паль-

И на маленький носик к ребятам попал. цем кончика носа. Проследить глазами.

Весело лучик песенку пел,

Каждый на носик себе посмотрел.

Хлопают радостно наши ладошки, Похлопать в ладоши.

Быстро шагают резвые ножки. Ходьба на месте.

Солнышко скрылось, ушло на покой, Закрывать глаза и положить руки под щеку

Мы же на место сядем с тобой. Сесть на стульчики

« Дедушка Егор »

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,

Едет дедушка Егор. стараясь поднимать выше пятки.

Сам на лошадке, Ходьба на пятках, руки за спиной

Жена на коровке, Ходьба на носках, руки за головой

Дети на телятках, Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки
на поясе.

Внуки на козлятках. Ходьба с высоким подниманием ног, сог-
нутых в колене, руки в стороны

Гоп, гоп, гоп! Приподниматься на носки и опускаться
на всю ступню.

Приехали! Присесть

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись «Фонарики»

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей Поднять руки вверх и посмотреть

Легкие пушинки. на них

Чуть затихла злая вьюга- Медленно опустить руки и просле-

Улеглись повсюду. дить за ними взглядом

Заблестали, словно жемчуг,- Развести поочередно руки в стороны

Все дивятся чуду. и проследить за ними взглядом

Заискрились, засверкали Выполнить руками движение «нож-

Белые подружки. ницы»

Заспешили на прогулку Шаг на месте

Дети и старушки.

« Бабочка »

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;

2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

« Наши ножки »

Массаж рефлекторных зон ног

1. **Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.**
2. **Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.**
3. **Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**

(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)