

Использование элементов игрового самомассажа

на занятиях с дошкольниками.

Пальцевое воздействие на определенные точки на нашем теле известно давно. Еще в древности использовали надавливание пальцем на точки как способ укрепления сохранения здоровья ребенка. В настоящее время ряд авторов рекомендуют использование точечного массажа для детей, спортсменов, для улучшения функций опорно-двигательного аппарата.

Уже в раннем возрасте огромную роль играет массаж, который стараются сами мамы либо специально подготовленные для этого люди. Тактильные раздражения при массаже благоприятно сказываются на эмоциональном состоянии ребенка, а также на развитии организма в целом. Психологи связывают с воздействием поглаживающего массажа возникновение первых речевых реакций ребенка. Достаточно сильным приемом является прием поглаживания в первые месяцы жизни ребенка, способствующий снижению тонуса сгибательной мускулатуры. Данный прием не остается навсегда в младенчестве, он продолжает быть актуальным и в дошкольном возрасте.

В нашем учреждении прием поглаживания используется достаточно широко и не только в специально организованной ситуации. Прикосновение воспитателя к ребенку, выраженное в форме поглаживания всегда положительно сказывается на его самочувствии и настроении.

На занятиях наши педагоги очень часто предлагают детям упражнения самомассажа «Я такой хороший», который мы бы хотели сейчас предложить Вам.

Упражнение №1: «Ветерок»

Давайте представим, что мы с вами стоим на берегу и чувствуем прикосновение ветерка. (дети в этот момент просто дуют на своего соседа). Ветерок становится все сильнее, сильнее. Затем превращается в настоящий ураган. Но когда появляется солнышко, ветер затихает и совсем перестает дуть.

В данном упражнении используется не просто массаж, но и дыхательный вид гимнастики, о котором мы позже тоже поговорим.

Упражнение №2: «Ласковые руки».

Давайте представим, что мы надеваем на руки перчатки (дети поглаживают руки, как будто натягивают перчатки), а теперь наденем носочки (дети поглаживают ножки). А сейчас нежно намазать кремом личико, чтобы оно у нас осталось невредимым от сильного ветра (дети поглаживают лицо).

Упражнение №3: Игра «Я массажист».

Дети попарно делают друг другу массаж спины, «рисую» контуры железной дороги и приговаривая: «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы, поезд-поезд».

Упражнение №4: «Веселые гусята»

Растирание ребенка сухой салфеткой с легким пощипыванием кожи или похлопыванием.

В отличие от более сложных форм профилактического массажа, массаж, который используется в нашем учреждении наиболее доступный. Его могут выполнять дети как самостоятельно, так и под руководством педагога или медицинской сестры.

При выполнении самомассажа у нас применяются элементы общего массажа: вибрация и надавливание.

Общеукрепляющий, как мы его называем, массаж «Буду здоровым».

Надавливание с элементами некоторой вибрации точек (за ушами, на переносице, под носом, на подбородке) несколько раз. Иногда мы проводим вид подобного массажа с декларированием стихотворений.

Будь здоровым, улыбайся
Бегай, прыгай, закаляйся.
Не грусти и не скучай
Все болезни побеждай.
Наши ушки не для слуха
Для зарядки нам важны.
Хорошо, что есть два уха
Нам помочь они должны.
Переносица малышка
Знает нас не понаслышке
Каждый день ее мы трем
Шанс болезням не даем.
Насморк прочь, беги спасайся
Уходи от нас скорей
Мя ребята не простые
Всех на свете здоровей.
Подбородок очень гордый
Самый лучший друг он наш.
Мы давно решили твердо
Будем делать все массаж.

Немного ранее мы упоминали о дыхательных упражнениях, которые зачастую оказываются сопроводительными к самомассажу детей. Некоторые из них мы хотели бы вам предложить.

Массаж грудной области.

1. Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милый (ая), чудесный (ая), прекрасный (ая)»
2. «Заводим машину». Ставим пальцы обеих рук на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все 8 остальных находятся в одной линии сверху вниз), делаем руками вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв пальцы с грудины со звуком «пи-и-и» нажимаем на точку между грудным отделом в области сердца.

Массаж шеи.

1. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
2. Развернув плечи, гордо поднимаем голову на вытянутой шее.
3. Ласково похлопываем по подбородку тыльной стороной кисти рук.
4. Представив, что у нас лебединая шея «любujemy своим отражением в «воображаемом зеркале».

Массаж ушных раковин.

«Лепим» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

1. Поглаживаем ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны.
3. Нажимаем на мочки ушей.
4. «Лепим» уши внутри. Пальцами внутри раковины делаем 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки.
5. С усилием «примазываем глину» вокруг ушных раковин – проверяем прочность, заглаживаем поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Массаж головы.

1. Сильными нажатиями пальцев имитируем мытье головы.
2. Пальцами, как граблями, ведем поочередно от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребая сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведем пальцы от висков к затылку.
4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре «бегаем» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга
5. С любовью и лаской «расчесываем» пальцами, словно расческой, волосы и представляем, что наша прическа самая красивая на конкурсе причесок.

Подобные упражнения способствуют положительному настрою детей, а также укреплению здоровья всего организма.