

Игровой самомассаж как одна из форм оздоровления детей.

Воспитатель: Прокопович Г.С.

Уважаемые родители!

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности.

Но как часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе, в результате, многие мальчики и девочки плохо бегают, неправильно ходят, боятся залезть на лесенку или гимнастическую стенку, не умеют ловко ловить и бросать мяч. Естественная потребность в активных движениях, свойственная детям этого возраста, подавляется взрослыми (не бегай, не шуми, не мешай), что самым отрицательным образом сказывается на настроении ребёнка, на его общем самочувствии.

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные занятия. Игровой самомассаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивают все органы и системы, оказывают общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребёнку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми. В настоящее время большое внимание уделяется игровому самомассажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики различных заболеваний. Овладеть приёмами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования.

В практике работы дошкольных учреждений сложилась тенденция к использованию традиционных методов проведения физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками, таких как гимнастика, физкультурные занятия, закаливающие мероприятия. Мы решили отступить от обычных методов и в целях укрепления и сохранения психического и физического здоровья, приобщения детей к основам здорового образа жизни внедрить в практику физкультурно - оздоровительной работы ДОУ игровой самомассаж. Под игровым самомассажем понимается следующее:

имитационные упражнения;

мимические упражнения;

упражнения для стоп, рук, спины;

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков

здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Общеизвестно, что основным видом деятельности дошкольника является игра. Соответственно, для успешного развития физических качеств, формирования навыков и умений в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности дошкольников, широко применяем игровой самомассаж.

Делая игровой самомассаж для определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

Обучение игровому самомассажу происходит на физкультурных занятиях, закрепляется материал в повседневной деятельности, во время закаливания (гимнастика после сна), физкультминуток, динамических пауз и т.д. Дети, выполняя упражнения, представляют себя разными персонажами: лисонькой, снеговиком, петушком или веселым лягушонком.

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.

Массаж ног

Божьей коровки папа идёт.
Сидя, гладить ноги сверху донизу
Следом за папой мама идёт.
Разминать их.
За мамой следом детишки идут.
Похлопать их ладошками
Следом за ними малышки бредут.
«Шагать» пальчиками
Красные юбочки носят они,
Поколачивать кулачками
Юбочки с чёрными точечками.
Постукивать пальчиками
На солнышко они похожи,
Встречают дружно новый день.
Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.
А если будет жарко им,
То прячутся все вместе в тень.
Погладить ноги ладонями, спрятать руки.

Массаж тела «Пирог».

За стеклянными дверями
Стоит мишка с пирогами.
Хлопки по левой руке от кисти к плечу.

Хлопки по правой руке так же.
Здравствуй, Мишенька дружок.
Сколько стоит пирожок?
Хлопки по груди.
Хлопки по бокам.
Пирожок – то стоит три,
А лепить их будешь ты!
Хлопки по ногам сверху вниз.
Напекли мы пирогов
К празднику и стол готов!
Поглаживание в той же последовательности.

Массаж рук.

Раз, два, три, четыре, пять
(поочередно соединять мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д.)
Вышли пальцы погулять.(хлопки в ладоши)
Этот пальчик самый сильный,(массаж правого большого пальца)
Самый толстый и большой.(массаж левого большого пальца)
Этот пальчик для того,(массаж правого указательного пальца)
Чтоб показывать его.(массаж левого указательного пальца)
Этот пальчик самый длинный(массаж правого среднего пальца)
И стоит он в середине.(массаж левого среднего пальца)
Этот пальчик безымянный,(массаж правого безымянного пальца)
Избалованный он самый.(массаж левого безымянного пальца)
А мизинчик хоть и мал, (массаж правого мизинца)
Очень ловок и удал.(массаж левого мизинца).
Массаж лица «Хомячок».

Поглаживающие движения щеки от носа до ушей.
Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок,
Хомка рано встает,
Щечки моет, щечки трет.
Щечки гладим, носик трем,
Губки улыбаются, у нас все получается.

Массаж рук и ног «Черепаша».

Пощипывание поочередное рук от кисти к плечу
Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
Поглаживание рук ладонями от кисти к плечу.
Черепаша – дом ходячий!
Голову под панцирь прячет.

Крепкий панцирь у неё
И защита, и жильё.

При повторении стихотворения массируют ноги щиколоток вверх.

Массаж ушек «Ушки на макушке» (выполнять движения по тексту)

Взяли ушки мы за мочки, вниз потянем их,

А теперь потрем немножко раз, два, три.

Взяли ушки за макушки, вверх потянем их.

Вниз по ушкам побежали, хорошенько все размяли.

