

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ.



МАДОУ Г. МУРМАНСКА №32

ВОСПИТАТЕЛЬ ЧЕРНОВА НАТАЛЬЯ ИВАНОВНА

РАБОТУ НАД УКРЕПЛЕНИЕМ И
СОХРАНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ МЫ
ПРОВОДИМ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ,
ИСПОЛЬЗУЯ РАЗНООБРАЗНЫЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ: САМОМАССАЖ,
ГИМНАСТИКА, ДИНАМИЧЕСКИЕ
ПАУЗЫ, ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ,
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА,
ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.



САМОМАССАЖ



Цель самомассажа:

Нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений. Улучшение координации движений, восстановление ослабленных мышц, снятие напряжения.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ САМОМАССАЖУ:

1. РАССКАЗ ДЕТЯМ О ПОЛЬЗЕ ДАННОГО ВИДА МАССАЖА.
2. УЧИМСЯ НАХОДИТЬ И НАЗЫВАТЬ ЧАСТИ ТЕЛА, КОТОРЫЕ БУДЕМ МАССИРОВАТЬ.
4. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЧАСТЕЙ ТЕЛА В ИГРОВОЙ ФОРМЕ.
5. УЧИМСЯ ВЫПОЛНЯТЬ МАССАЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.
6. УТОЧНЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ
7. САМОМАССАЖ СО СТИХОТВОРНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ.
8. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ДЕТЬМИ НАВЫКА САМОМАССАЖА НА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ, ПОДГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЯХ.
9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САМОМАССАЖА В ОРГАНИЗАЦИОННЫХ МОМЕНТАХ ЗАНЯТИЙ, В ФИЗМИНУТКАХ И В СВОБОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ

- АВТОРСКАЯ РАЗРАБОТКА Т.В. НЕСТЕРЮК
- СОЧЕТАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПСИХОГИМНАСТИКИ И ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА.
- СПОСОБСТВУЕТ РАССЛАБЛЕНИЮ МЫШЦ И СНЯТИЮ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.
- В ОСНОВНОМ ЭТО САМОМАССАЖ АКТИВНЫХ ТОЧЕК НА ПОДОШВЕ И ПАЛЬЦАХ НОГ, НЕКОТОРЫХ ТОЧЕК НА ГОЛОВЕ, ЛИЦЕ И УШАХ, А ТАКЖЕ ПАЛЬЦАХ РУК.
- В ОТЛИЧИЕ ОТ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА РЕБЕНОК НЕ ПРОСТО РАБОТАЕТ –ОН ИГРАЕТ, ЛЕПИТ , МНЕТ, РАЗГЛАЖИВАЕТ СВОЕ ТЕЛО, ВИДЯ В НЕМ ПРЕДМЕТ ЛЮБВИ , ЗАБОТЫ.
- ДЕЛАЯ МАССАЖ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЧАСТИ ТЕЛА, РЕБЕНОК 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.

ГИМНАСТИКА

1. **«Потягивание»**. Выполняется лежа. Тянем правую ногу пяткой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ИД—Д—А»

2. **«Массаж живота»** (скульптор замешивает глину). Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. Цель — улучшить работу кишечника.

3. **«Массаж области груди»**. Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная» (воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя).

4. **«Заводим машину»**. Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Ставим пальчики на середину грудины и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком: «Ж—Ж—Ж». Затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: «ПИ» (сигнал, что машина завелась).

5. **«ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ»** ПОЗА ТА ЖЕ. ПОГЛАЖИВАЕМ ШЕЮ ОТ ГРУДНОГО ОТДЕЛА К ПОДБОРОДКУ. ВЫТЯГИВАЕМ ШЕЮ, ПОХЛОПЫВАЕМ ПО ПОДБОРОДКУ, ЛЮБУЕМСЯ ДЛИННОЙ, КРАСИВОЙ ШЕЕЙ ЛЕБЕДЯ.

6. **«ЧЕБУРАШКА»**. ПОЗА ТА ЖЕ. ЛЕПИМ УШИ ДЛЯ ЧЕБУРАШКИ, ПОГЛАЖИВАЕМ УШНЫЕ РАКОВИНЫ, ЛЕПИМ УШКИ ВНУТРИ ПО БОРОЗДКАМ (ВОЗДЕЙСТВУЕМ НА ТОЧКИ КИШЕЧНИКА, ВЫХОДЯЩИЕ НА УШНЫЕ РАКОВИНЫ). РАСТИРАЕМ ЗА УШАМИ, «ПРОМАЗЫВАЕМ ГЛИНУ», ЧТОБЫ УШКИ НЕ ОТКЛЕИЛИСЬ.

7. **«МАССАЖ ГОЛОВЫ»**. ПОЗА СИДЯ НА КОВРИКЕ, НОГИ РАССТАВЛЕНЫ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ. ПРОРАБАТЫВАЕМ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ НА ГОЛОВЕ СИЛЬНЫМ НАЖАТИЕМ ПАЛЬЦЕВ (МОЕМ ГОЛОВУ). КАК «ГРАБЛЯМИ», ВЕДЕМ К СЕРЕДИНЕ ГОЛОВЫ, ЗАТЕМ РАСЧЕСЫВАЕМ ПАЛЬЧИКАМИ ВОЛОСЫ, СПИРАЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ ВЕДЕМ ОТ ВИСКОВ К ЗАТЫЛКУ.

8. **«ЛЕПИМ КРАСИВОЕ ЛИЦО»**. ПОЗА СИДЯ НА КОВРИКЕ, НОГИ «ПО-ТУРЕЦКИ». ПОГЛАЖИВАЕМ ЛОБ, ЩЕКИ, КРЫЛЬЯ НОСА, ЧТОБЫ КОЖА БЫЛА УПРУГОЙ. НАДАВЛИВАЕМ ПАЛЬЦАМИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ ПЕРЕНОСИЦЫ, СЕРЕДИНУ БРОВЕЙ, РАЗГЛАЖИВАЕМ БРОВИ, ГЛАЗА, ПОХЛОПЫВАЕМ ПО ЩЕКАМ, ПОДЕРГИВАЕМ НОС.

9. **«Буратино»**. Поза сидя на коврике. Лепим красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик. При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных движений шеи. Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.

10. **«Массаж рук»**. «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой. «Стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Создается ощущение легкости и радости внутри организма.

11. **«Массаж ног»**. Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку.

**ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ЗАНЯТИЕ РАССЛАБЛЕНИЕМ (РЕЛАКСАЦИЯ)
ДЕТИ ЛЕЖАТ НА КОВРИКАХ
МОЖНО ВКЛЮЧИТЬ СПОКОЙНУЮ МУЗЫКУ**





**ЭФФЕКТ МАССАЖА - ЕСТЕСТВЕННАЯ
ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ СИЛА ОРГАНИЗМА,
СИЛА ЖИЗНИ.**

ГИППОКРАТ

РАЗНОВИДНОСТИ САМОМАССАЖА

- **ХЛОПКОВЫЙ САМОМАССАЖ** – ВСЕ ЧАСТИ ТЕЛА С ГОЛОВЫ ДО НОГ МАССИРУЮТСЯ РИТМИЧНЫМИ ХЛОПКАМИ В ТАКТ СТИХОТВОРНОМУ ТЕКСТУ.
- **ТОЧЕЧНЫЙ** (ПО А. УМАНСКОЙ) – МАССИРУЮТСЯ БИОЛОГИЧЕСКИЕ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ ЛЁГКИМИ НАДАВЛИВАНИЯМИ.
- **САМОМАССАЖИ** СТОП, КИСТЕЙ РУК, УШНЫХ РАКОВИН, ЖИВОТА, ГРУДНОЙ ОБЛАСТИ, ШЕИ, ГОЛОВЫ, ЛИЦА – ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЛЁГКИМИ ПОГЛАЖИВАЮЩИМИ, РАСТИРАЮЩИМИ, ПОХЛОПЫВАЮЩИМИ И ЗАЩИПЫВАЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ.
- **ПАРНЫЙ** – ДЕТИ ПООЧЕРЁДНО В ПАРАХ ИЛИ В ПОДГРУППЕ МАССИРУЮТ ДРУГ ДРУГУ СПИНУ КАК В ПРОИЗВОЛЬНОЙ, ТАК И В СТИХОТВОРНОЙ ФОРМЕ.

Песочный – с помощью песка массируются кисти рук, запястья, предплечья. Песок, как природный материал даёт заряд положительной энергией.

Мыльный – руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене. Осуществляется во время умывания, как жёсткой мочалкой, так и без неё.



КАРАНДАШНЫЙ – РУКИ И НОГИ МАССИРУЮТ РЕБРИСТЫМ КАРАНДАШОМ, КАТАЯ ЕГО ВВЕРХ – ВНИЗ И НАОБОРОТ. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТАКЖЕ В ПАРНОМ МАССАЖЕ СПИНЫ.

ЧТОБЫ ДЕТЯМ БЫЛО ИНТЕРЕСНО, ЭТО ДВИЖЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕМ ПОД ЛЮБОЕ ДЕТСКОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ ИЛИ ПОТЕШКУ. *НАПРИМЕР:*

ТИЛИ – ТИЛИ – ТИЛИ БОМ

ЗАГОРЕЛСЯ КОШКИН ДОМ

КОШКА ВЫСКОЧИЛА, ГЛАЗА ВЫПУЧИЛА...



БУМАЖНЫЙ – РУКИ И НОГИ МАССИРУЮТСЯ ШАРИКАМИ
РАЗНОГО ДИАМЕТРА ИЗ ЖЁСТКОЙ МЯТОЙ БУМАГИ.



ХЛОПКОВЫЙ САМОМАССАЖ

ДЕТИ ВСТАЮТ ПАРАМИ, ОДИН РЕБЕНОК ПОВОРАЧИВАЕТСЯ СПИНОЙ.

ПОД СЛОВА:

«ДОЖДЬ, ДОЖДЬ! НАДО НАМ, РАСХОДИТЬСЯ ПО ДОМАМ. (ХЛОПКИ ЛАДОНЯМИ ПО СПИНЕ)

ПОД СЛОВА:

ГРОМ! ГРОМ! КАК ИЗ ПУШЕК!

НЫНЧЕ ПРАЗДНИК У ЛЯГУШЕК.

(ПОКОЛАЧИВАНИЕ КУЛАЧКАМИ ПО СПИНЕ)

ПОД СЛОВА:

«ГРАД! ГРАД! СЫПЛЕТ ГРАД

ВСЕ ПОД КРЫШАМИ СИДЯТ»

(ПОСТУКИВАНИЕ ПАЛЬЧИКАМИ ПО СПИНЕ) .

ЗАТЕМ ПАРЫ МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ.

МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ ПРЕДМЕТОВ







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!