

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Когалыма «Колокольчик»

Консультация для родителей:
«Детский самомассаж».



Подготовила:

воспитатель

Костина О.В.

Детский самомассаж.

Детский массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связочного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц. При воздействии на кожу, связки и мышцы в процессе массажа, возникает ответная положительная реакция нервной системы, периферической капиллярной сети, ускоряется кровообращение и ток лимфы.

Детский профилактический массаж может не только предупредить большую часть заболеваний, но и вылечить некоторые, находящиеся на ранней стадии. Как эффективный метод лечения педиатры часто назначают детский лечебный массаж грудным детям и детям дошкольного и школьного возраста. Гимнастику и детский профилактический массаж можно начинать уже в возрасте 6-ти недель.

Если массаж проводить регулярно, то выявить и устранить незначительные отклонения в состоянии костно-мышечной и нервной системы не составит труда, иначе они могут стать причиной серьезных проблем в подростковом возрасте.

Детский массаж и оздоровительная гимнастика помогут справиться с различного рода заболеваниями, существенно сократят количество используемых антибиотиков. Упражнения способствуют улучшению в организме обменных процессов, нормализации функций внутренних органов и мышечном кровоснабжении.

Самомассаж ушных раковин для детей.

Аурикулярный массаж.

Большинство учёных представляют аурикулу (ушную раковину) как эмбрион человека в перевёрнутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности).

1. Самомассаж ушных раковин является эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во

всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.

2. Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.
3. 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.

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин.

1. Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук
2. При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.
3. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.
4. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.
5. Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.
6. Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (вдохов — выдохов) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.

Немаловажным является то, что такой вид массажа могут выполнять самостоятельно не только взрослые, но и дети дошкольного возраста. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (стоя, сидя, лёжа).

Единственным важным условием для дошкольников является, конечно, выполнение самомассажа в форме игры.

Научить ребёнка выполнять движения массажа в определённой последовательности поможет небольшое шуточное стихотворение.

Взяли ушки за макушки.	(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)
Взяли ушки за макушки	(большим и указательным пальцами с обеих сторон)
Потянули...	(несильно потянуть вверх)
Пощипали... Вниз до мочек добежали.	(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)
Мочки надо пощипать:	(пощипывание в такт речи)
Пальцами скорей размять...	(приятным движением разминаем между пальцами)
Вверх по ушкам проведём И к макушкам вновь придём.	провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
 - Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
 - Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
 - Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
 - Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
 - Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

4. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

<i>Эй, ребята, все ко мне.</i>	<i>Плечи мягко разомну.</i>
<i>Кто стоит там в стороне?</i>	<i>Затем руки я помою,</i>
<i>А ну быстрее лови кураж</i>	<i>Пальчик в пальчик я вложу,</i>
<i>И начинай игру-массаж.</i>	<i>На замочек их закрою</i>
<i>Разотру ладошки сильно,</i>	<i>И тепло поберегу.</i>
<i>Каждый пальчик покручу.</i>	<i>Вытяну я пальчики,</i>
<i>Поздороваясь со всеми,</i>	<i>Пусть бегут, как зайчики.</i>
<i>Никого не обойду.</i>	<i>Раз-два, раз-два,</i>
<i>С ноготками поиграю,</i>	<i>Вот и кончилась игра.</i>
<i>Друг о друга их потру.</i>	<i>Вот и кончилась игра,</i>
<i>Потом руки «помочалю»,</i>	<i>Отдыхает детвора</i>

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

- «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

- «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

- «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

- «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

- «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз.

Действия можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.*

*Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!*

Точечный массаж

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три,
четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два,
три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и
надевай.

А сюда повесим брошку,
разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые
манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте
пальчики.
Вот как славно потрудились и
красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем
мы болеть

Пальчиковые игры

Знакомство с пальчиками

*Пять да пять - родные братцы,
Так все вместе и родятся.
Если вскапываешь грядку -
Держат все одну лопатку.
Не скучают, а играют
Вместе все в одни игрушки.
А зимою всей гурьбою
Дружно прячутся в теплушки.
Вот такие "пять да пять"
Угадайте, как их звать?
(Пальцы)*

Расслабление пальцев и кистей рук

Ребенок воспроизводит действия с каким-либо реальным предметом. Оставляя на воде колечки.

"Красим забор" движение кисти руки вверх-вниз, вправо-влево.

"Погладим котенка" плавные движения поглаживания выполняются сначала

одной, потом другой рукой.

"Курочка пьет водичку" локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед.

"Музыканты" движениями рук ребенок копирует игру на различных музыкальных инструментах.

"Солим суп" локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

Удержание позы кисти руки

Те упражнения, которые делают одной рукой, ребенок должен научиться выполнять каждой рукой, сначала поочередно, затем двумя руками одновременно. Выполнение каждого упражнения можно предварить стихотворением или загадкой.

Моя семья.

Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

На лужок. Сгибание пальцев в кулачек в ритме потешки. При перечислении животных сгибать пальцы на обеих руках поочередно.

На лужок пришли зайчата,

Медвежата, барсучата,

Лягушата и енот.

Приходи и ты, дружек!

Пальчик-мальчик. На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.