

МКДОУ Девицкий детский сад «Улыбка»

***«Игровой массаж
с использованием нестандартного
оборудования
для детей младшего
дошкольного возраста»***

Выполнили воспитатели:

Рыбась С.В. 1КК

Турищева Н.О. 1КК



***«Детям совершенно также, как и
взрослым, хочется быть здоровыми
и сильными, только дети не знают,
что для этого надо делать.
Объясни им и они будут беречься»***

Януш Корчак



Цель: Распространение педагогического опыта по применению технологии игрового массажа в работе с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

- раскрыть значение здоровьесберегающей технологии;
- познакомить с методикой их проведения;
- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;
- распространить педагогический опыт по применению игрового массажа с детьми дошкольного возраста;
- познакомить педагогов с элементами игрового массажа с целью повышения их профессиональной компетентности.



Цель здоровьесберегающих технологий:



Обеспечить дошкольнику
возможность сохранения здоровья,
сформировать у него
необходимые знания, умения и
навыки здорового образа жизни.

Здоровье есть у каждого человека и педагоги (воспитатели) в силу своей профессии знают, с помощью каких технологий научить ребенка заботиться о своем здоровье и бережно относиться к нему.

Условия проведения:

- регулярное проведение;
- продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут;
- постепенное обучение ребёнка самостоятельно выполнять упражнения;
- выполнение в любой удобной для ребёнка позе (стоя, сидя, лёжа);
- все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка;
- упражнения преподносятся в доступной и увлекательной форме;
- не рекомендуется проводить массаж и самомассаж сразу после приема пищи;
- работа должна проводиться в эмоциональной форме, доставлять детям физическое и психологическое удовлетворение.



Самомассаж с использованием предметов

Самомассаж ладоней и пальцев с помощью бельевой прищепки, орехов, шишек, веточек ели, шестигранных карандашей, каучуковых мячей, бумаги, массажных шариков, ковриков «травка», фасоли, гороха и т.д.



В настоящее время все чаще используются нетрадиционные методы оздоровления детей. Одним из таких является игровой массаж. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и развитию речи детей.



Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Упражнения игрового массажа в сочетании с пальчиковой гимнастикой обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное влияние на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствуют снятию мышечного напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивают нервную систему. Упражнения игрового массажа можно проводить в любое удобное время и в любом месте.

Ожидаемые результаты применения массажа:

В образовательном направлении:

- усвоение правил (знание того, что движения необходимо производить по ходу тока крови, не массировать лимфатические узлы)
 - умение овладеть простейшими приемами;

В оздоровительном направлении:

- расширение капилляров кожи;
- ускорение циркуляции крови и лимфы;
- усиление функций потовых и сальных желез;
 - влияние на обменные процессы;
- улучшение подвижности связочного аппарата;
 - побуждение к активности;

В воспитательном направлении:

- тонизирующее влияние на центральную нервную систему;
 - развитие положительных эмоций.

Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы предложить небольшую методическую подборку различных видов игрового массажа и самомассажа, в сочетании с различными стихами.

Она составлена с использованием творческих разработок различных авторов и представляет собой практическое пособие по обучению детей дошкольного возраста приемам самомассажа.



Игры с массажными мячиками

«Ёжика» в руки нужно взять,

(берём массажный мячик)

Чтоб иголки посчитать.

(катаем между ладошек)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)

Начинаем счет опять.

(перекладываем мячик в другую руку)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками другой руки нажимаем на шипы)



Игры с массажными мячиками

Мы возьмём в ладошки «Ёжик»

(берём массажный мячик)

И потрём его слегка,

(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки,

(меняем ручку, делаем тоже самое)

Помассируем бока

(катаем между ладошек)

«Ёжик» я в руках кручу,

(пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках.

(прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка

(Прижимаем ладошки к себе)



Самомассаж с карандашом



«Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу,
Неприменно каждый пальчик
Быть послушным научу!»
«Карандаш бежит вперед,
А потом – наоборот.
Эй, ребята, не зевайте:
Карандашик не роняйте!»



Самомассаж с прищепками

Вот проснулся,
Встал гусенок

Пальцы щиплет он спросонок:

- Дай, хозяйка, корма мне

Раньше, чем моей родне

(бельевой прищепкой дети
прищепляют ногтевые фаланги
пальцев правой, а затем левой
руки на каждый ударный слог)



Самомассаж спины

«Иголки»

У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но ещё сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник.

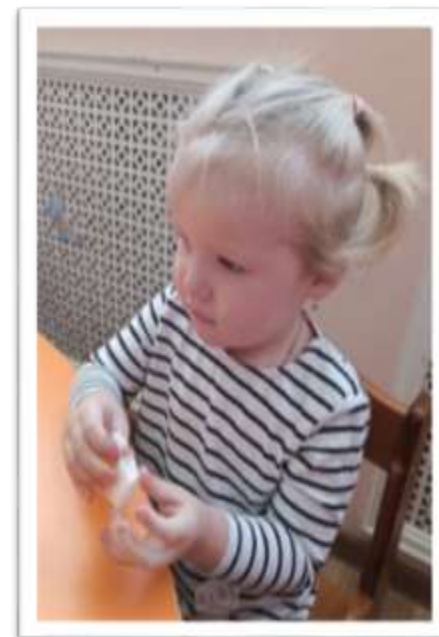


Самомассаж с щетками



щЁткой чИщу Я щенкА,
щекочУ емУ бока.

Я люблЮ своЮ лошАдку,
причешУ ей шЁрстку гладко.
гребешкОм пригЛАжу хвОстик,
И верхОм поЕду в гОсти.



Самомассаж с бумагой



«1, 2, 3, 4, 5!
Мы бумажку будем мять!
Мы бумажку будем мять!
Свои ручки развивать!
В ручку правую возьмём
И чуть-чуть её помнём.
Мы чуть-чуть её помнём
Левой ручке отдаём.
В ручку левую возьмём
И чуть-чуть её помнём.
Мы чуть-чуть её помнём
И на стол быстрее кладём».



Самомассаж шарами-шалунами

«Эти шарики берем – ими ручки
разомнем.

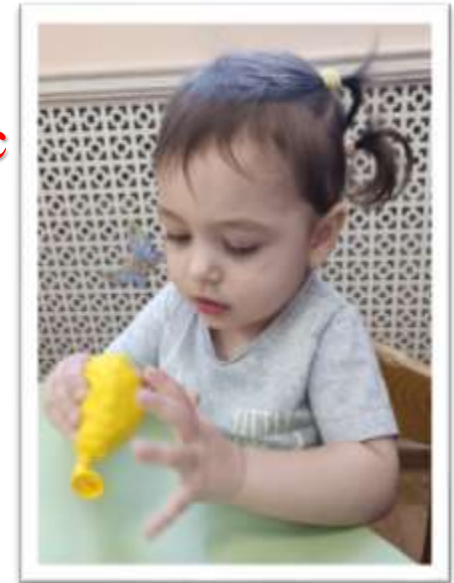
Каждый шарик не простой – этот с
солью, с рисом тот.

Меж ладошками кладем, им
ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем – свои
ручки развиваем!

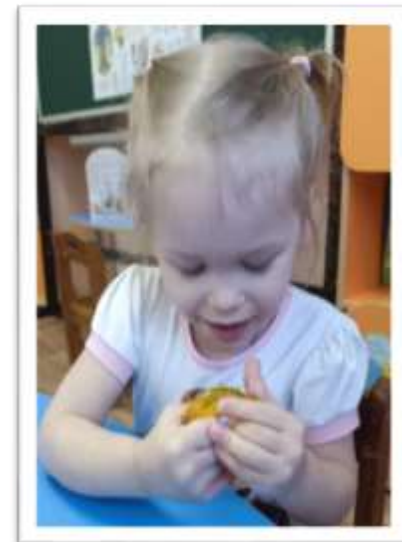
Можно шар катать по кругу,
перекидывать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять – нам
пора и отдохнуть!»



Игры с эспандерами

Я сожму своё кольцо,
Дети сжимают и разжимают
Буду сильным молодцом,
в руках эспандер на каждый
Буду младших защищать,
ударный слог. После каждой
Буду слабым помогать!
строчки — смена рук.
Пополам его сожму
И восьмеркой заверну!



Сжать кольцо поможет нам
Дети сжимают и разжимают
Сила с волей пополам.
в руках эспандер на каждый
Станут пальчики сильнее,
ударный слог. После каждой
А головушка — умнее!
строчки — смена рук.

Массаж ладоней по методу Су-Джок терапии



Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик слегка сжимая ладонями
прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит,
пыхтит.

Бегают туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.
(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты
живёшь!

(кладём в ладонь шарик и берём
подушечками пальцев)



Самомассаж с бигудями

Самокат, самокат,
дети катают бигуди между
Самокату очень рад!
ладонями вперёд-назад, руки
Сам качу, сам качу
держат перед собой.
Самокат куда хочу!



Трудно ролик мне вести
Прямо по дорожке,
Так и хочется ему
Спрятаться в ладошке.

Дети катают бигуди между
Ладонями вперёд-назад,
Руки держат перед собой.
Убирают бигуди в обе ладони.

Самомассаж стоп

Что за чудо?
Наши ножки оказались
на дорожке.
На дорожке не
простой,
А затейливой такой!





Заключительная часть



Приемы игрового самомассажа используются
не только с целью профилактики
заболеваемости, но и формирования
осознанного отношения детей к своему
здоровью и развития навыков собственного
оздоровления.

*Предлагаем посмотреть игровое занятие во
второй младшей группе
«В гостях у Ёжика» с использованием массажных
мячиков.*

<https://youtu.be/ls3qSk-lb6s>
(перейдите по ссылке)



Таким образом, регулярное применение самомассажа способствует формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ должна быть организована таким образом, чтобы дети являлись непосредственно субъектами оздоровительной деятельности.

