

«Рекомендации по проведению самомассажа с детьми старшего дошкольного возраста»

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. И поэтому, оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность. В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами и родителями, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Опыт показывает, что в старшем дошкольном детстве дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме. В связи с этим разрабатываются новые оздоровительные методики и используются на практике. Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является самомассаж.

Цель и задачи.

Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.

Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.

Сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном возрасте должна быть направлена на укрепление здоровья.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, танцев и другие.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребёнка, помогает снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Владеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Так же

возможно использовать приёмы игрового самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления. Игровые самомассажи выбраны неслучайно. Именно они в наиболее упрощённой форме помогают детям понять физиологические основы работы органов и частей тела своего организма. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Рекомендации к проведению самомассажа:

При проведении самомассажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру - по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или встряхивание. Выполняется самомассаж только чистыми, сухими теплыми руками, с коротко остриженными ногтями.

Противопоказания: лихорадочные состояния, воспалительные процессы, конъюнктивиты, заболевания кожных покровов и головы, увеличенные лимфоузлы.

Приемы самомассажа проводят в такой последовательности:

поглаживание,

растирание,

разминание,

вибрация (потряхивание),

поглаживание.

Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи, ежедневно или в виде динамической паузы в процессе образовательной деятельности.

Особое внимание детей обращать на правила выполнения самомассажа:

руки и тело должны быть чистыми,

мышцы должны быть максимально расслаблены,

массажные движения должны быть аккуратными и плавными.

Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т. д. Можно использовать аппликаторы Ляпко, Кузнецова, Су Джок. В качестве одного из приемов самомассажа используются комплексы артикуляционных упражнений.

Самомассаж лица «Путешествие»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук, *хлопают в ладоши*
Наши ушки слышат стук
Вот ладошечки шуршат, *потирание ладоней друг о друга*
Наши пальчики трещат. *потирание кулачков друг о друга*
Теперь в ладоши громко бей, *хлопки*
А теперь ты их согрей. *ладони на щёки*
К путешествию готовы? *кулаки на коленях*
Да! руки вверх, ладони раскрыть
В путь отправимся мы снова: *вращательные движения кистями*
Сядем мы на самолет
И отправимся в полет. *руки вытянуты в стороны, ладони напряжены*
Мы теперь на корабле, *ладони лодочкой,*
Нас качает на волне. *одна вверх, вторая вниз*
Едет поезд,
Колеса стучат. *ребром ладони двигаем по коленям*
кулачки стучат по коленям
В поезде много веселых ребят. *подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени*

Самомассаж «Мурка»

У нашей Мурки шерстка гладкая *гладят кошку*
А у деток волосики? Тоже! *гладят себя по голове*
У нашей мурки лапки мягкие. *гладят у кошки лапки*
А у деток ручки тоже? *поглаживают кисти рук*
У нашей Мурки ушки красивые. *гладят уши у кошки*
А у деток ушки? Тоже! *щиплют ушки*
У нашей Мурки носик маленький. *прикасаются к носику у кошки*
А у деток носик? Тоже! *гладят носик*
Наша Мурка песенку поет: «Мяу!» *мяукают*

Самомассаж «Зима»

Вперед рука, назад рука.
Разогрели их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. *(соединить ладони вместе и потереть ими до нагрева)*
Подойдет ко мне Мороз,
Тронет руку, тронет нос! *(слегка подергать кончик носа)*
Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь! *(указательным пальцем массировать точку под носом)*
А мороз сильней-сильней! *(указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ)*
Ну-ка, ушки разогрей! *(растирать за ушами: “примазывать уши, чтобы не отклеились”)*

Самомассаж «Умная головка»

Наша умная головка

Думала сегодня ловко (*погладить себя по голове*).

Ушки все услышали (*погладить ушки*),

Глазки посмотрели (*погладить веки*),

Ручки все исполнили (*погладить ладошки*),

А ножки посидели (*погладить ножки*).

Самомассаж «Дождик»

Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!
Бом! Бом!

Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.

Дома, дома посидите, - Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите, - Бом! Бом!
Бом!

Постукивают пальчиками.

Почитайте, поиграйте, - Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом!
Бом!

Поколачивают кулачками.

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!
Бом! Бом!

Поглаживают ладошками.

Самомассаж «Улитка»

Массаж рук.

Домик едет по тропинке - объезжает все тропинки.

Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползёт, домик на себе везёт.

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.

Вот подул ветерок, закачался листок.

Поколачивание кулачками.

И опять по травинке

Поглаживание руки ладонью.

Медленно ползёт улитка.

При повторении делается массаж другой руки.

Самомассаж «Ёжик»

Массаж головы.

На комод забрался ёжик.

У него невидны ножек.

У него, такого злючки,

Не причёсаны колючки.

Круговой массаж черепа. И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж?

Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.

Самомассаж «Мишка в лесу»

Массаж стоп.

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.

Самомассаж «Сапожник»

Массаж стоп.

Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы.

И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями.

Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук.

Разминание пальцев стопы

Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблочки тонкие гвоздочки.

Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке.

Сил, сапожник, не жалей. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.

Поглаживание стопы.

Самомассаж

Массаж ушей.

Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде,

Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла.

Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники!

Повторить правой рукой

Каждый этот пузырёчек очень бороду щекочет.

Если так щекотать, всяк захочет хохотать!

Указательным и большим пальцем руки оттянуть кожу на шее и отпустить её (16 раз)

Лук трясёт бородой, наострил он стрелки:

Скоро буду молодой лежать на тарелке.

Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз.