

«Игровой самомассаж»

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

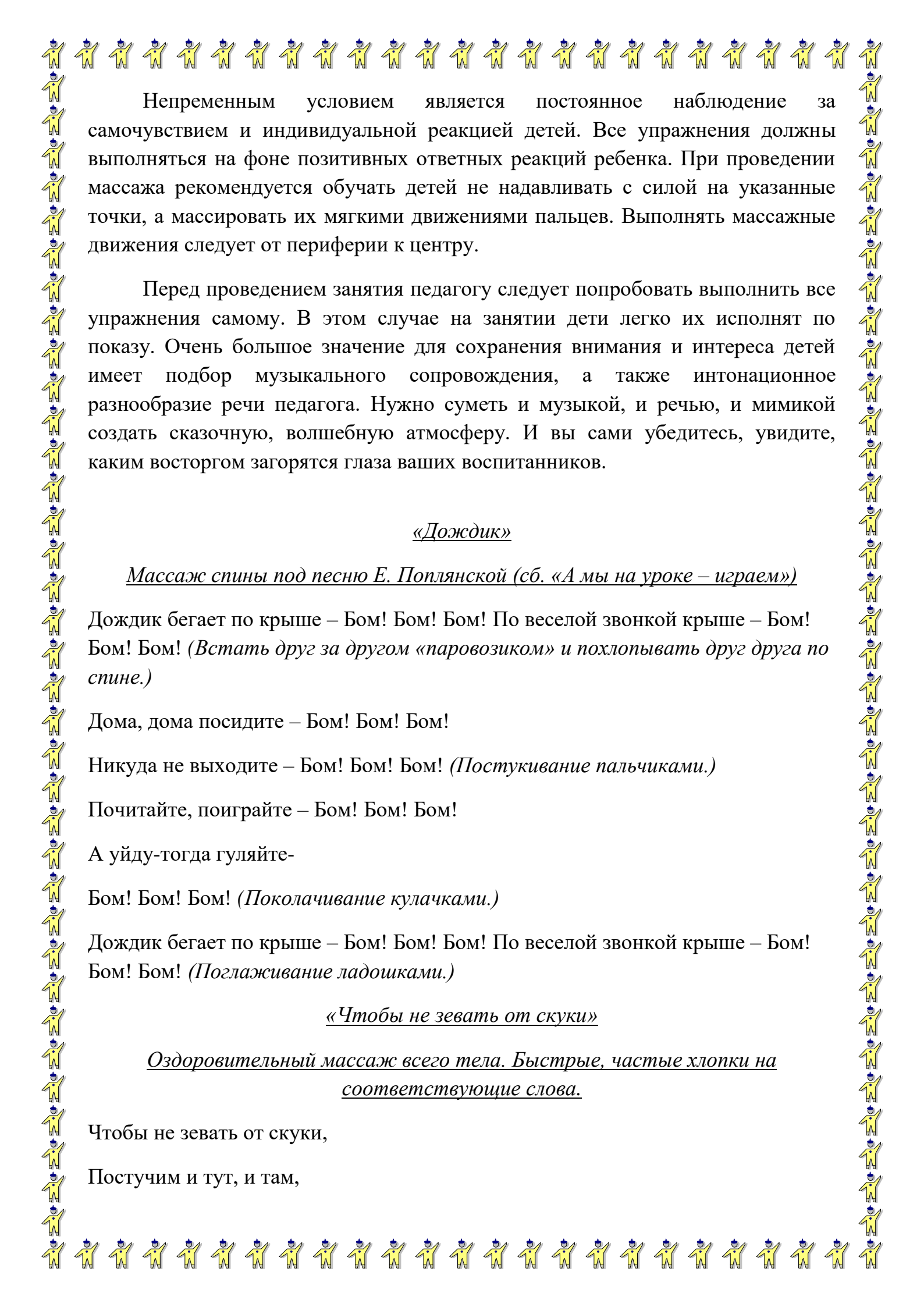
В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

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

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.



Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполняют по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегаёт по крыше – Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! *(Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине.)*

Дома, дома посидите – Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите – Бом! Бом! Бом! *(Постукивание пальчиками.)*

Почитайте, поиграйте – Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом! *(Поколачивание кулачками.)*

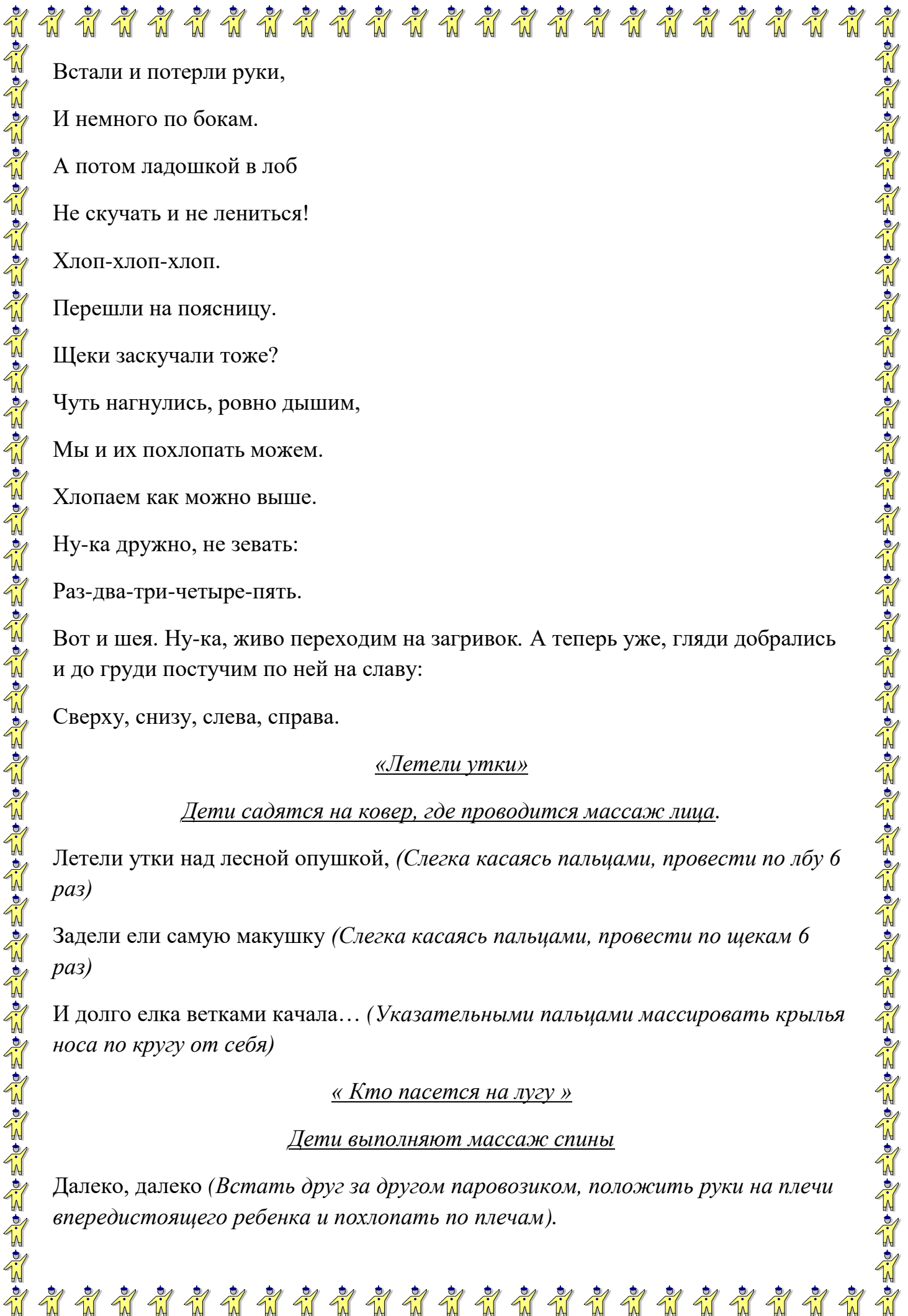
Дождик бегаёт по крыше – Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! *(Поглаживание ладошками.)*

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела. Быстрые, частые хлопки на соответствующие слова.

Чтобы не зевать от скуки,

Постучим и тут, и там,



Встали и потерли руки,

И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб

Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп.

Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже?

Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем.

Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо переходим на загривок. А теперь уже, гляди добрались и до груди постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки над лесной опушкой, (Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз)

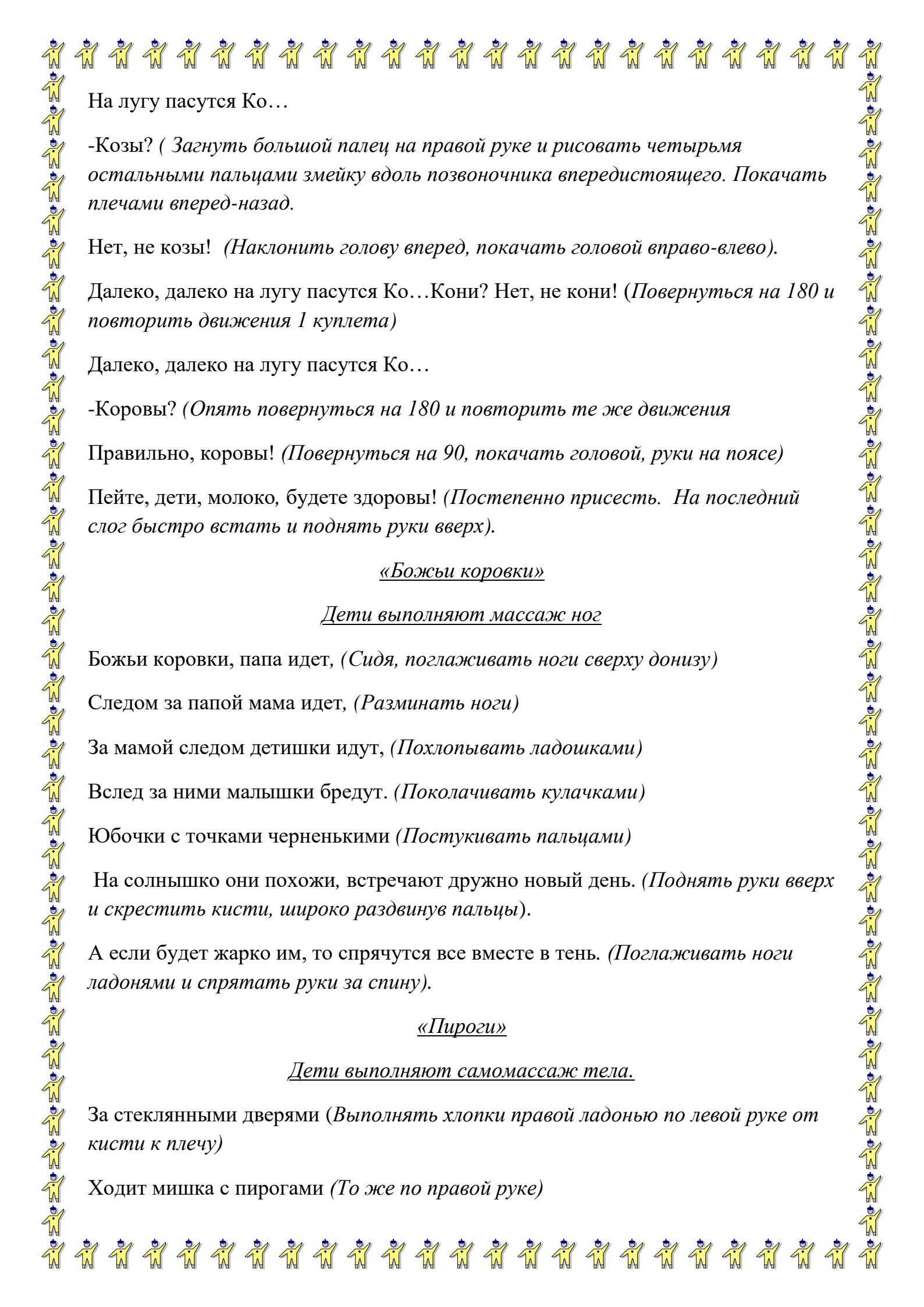
Задели ели самую макушку (Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз)

И долго елка ветками качала... (Указательными пальцами массировать крылья носа по кругу от себя)

« Кто пасется на лугу »

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко (Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам).



На лугу пасутся Ко...

-Козы? (Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника вперёдистоящего. Покачать плечами вперед-назад.

Нет, не козы! (Наклонить голову вперед, покачать головой вправо-влево).

Далеко, далеко на лугу пасутся Ко...Кони? Нет, не кони! (Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета)

Далеко, далеко на лугу пасутся Ко...

-Коровы? (Опять повернуться на 180 и повторить те же движения

Правильно, коровы! (Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе)

Пейте, дети, молоко, будете здоровы! (Постепенно присесть. На последний слог быстро встать и поднять руки вверх).

«Божьи коровки»

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет, (Сидя, поглаживать ноги сверху донизу)

Следом за папой мама идет, (Разминать ноги)

За мамой следом детишки идут, (Похлопывать ладошками)

Вслед за ними малышки бредут. (Поколачивать кулачками)

Юбочки с точками черненькими (Постукивать пальцами)

На солнышко они похожи, встречают дружно новый день. (Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы).

А если будет жарко им, то спрячутся все вместе в тень. (Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за спину).

«Пирог»

Дети выполняют самомассаж тела.

За стеклянными дверями (Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу)

Ходит мишка с пирогами (То же по правой руке)



Здравствуй, Мишенька - дружок, *(Хлопки по груди)*

Сколько стоит пирожок? *(Хлопки по бокам)*

Пирожок-то стоит три, *(Хлопки по пояснице)*

А готовить будешь ты! *(Хлопки по ногам сверху вниз)*

Напекли мы пирогов, К празднику наш стол готов! *(Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног).*

« Вот такая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода. *(Потереть ладони друг о друга)*

Де – де – де – есть сединки в бороде. *(Руками провести по шее от затылка до яремной ямки).*

Ду – ду – ду – расчеши бороду. *(Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз)*

Да – да – да – надоела борода. *(Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа)*

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. *(Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.)*

Ды – ды – ды – больше нет бороды. *(Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу)*

« Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка, *(Растереть ладошки.)*

Поливай водичкой ручки, плечики и локоточки, пальчики и ноготочки, мой затылочек, височки, подбородочек и щечки! *(Постукивать пальцами по плечам, локоткам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам).*

Трем мочалкою коленочки, щеточкой трем хорошенечко пяточки, ступни и пальчики...

Чисто-чисто моем мальчика!



Чисто-чисто моею девочку,

Нашу девочку - припевочку! (*Растирать ладонями колени, ступни и пальцы ног*)

«Белый мельник»

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний.

Белый-белый мельник сел на облака (*Провести пальцами по лбу от середины к вискам.*)

Из мешка посыпалась белая мука. (*Легко постучать пальцами по вискам*)

Радуются дети, лепят колобки (*Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.*)

Заплясали санки, лыжи и коньки. (*Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.*)

« Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

В колонну в круг встали, движения соответствуют тексту Выполнять в течение 40 - 50 секунд)

Ладонками по спинке застучали Хлопаем по лопаточкам,

Спинка радуется.

Дети спинку подставляют,

Со спинками играют,

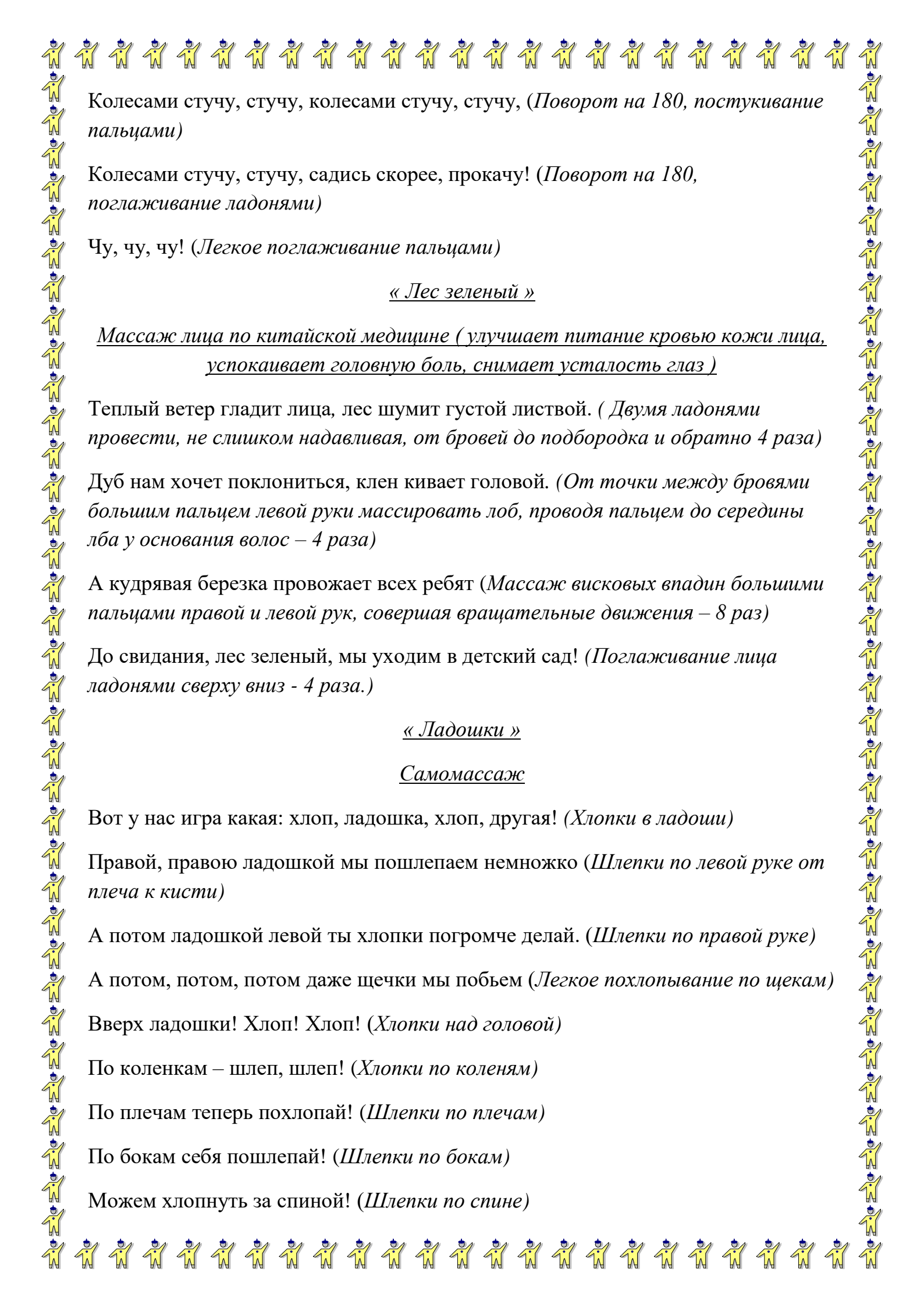
Здоровья спинкам добавляют. (

« Паровоз »

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, стоять на месте не хочу! (*Похлопывание по спине ладонями*)

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, стоять на месте не хочу! (*Поворот на 180, поколачивание кулачками*)



Колесами стучу, стучу, колесами стучу, стучу, (*Поворот на 180, постукивание пальцами*)

Колесами стучу, стучу, садись скорее, прокачу! (*Поворот на 180, поглаживание ладонями*)

Чу, чу, чу! (*Легкое поглаживание пальцами*)

« Лес зеленый »

Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)

Теплый ветер гладит лица, лес шумит густой листвой. (*Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза*)

Дуб нам хочет поклониться, клен кивает головой. (*От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза*)

А кудрявая березка провожает всех ребят (*Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз*)

До свидания, лес зеленый, мы уходим в детский сад! (*Поглаживание лица ладонями сверху вниз - 4 раза.*)

« Ладони »

Самоmassage

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, хлоп, другая! (*Хлопки в ладоши*)

Правой, правую ладошкой мы пошлепаем немножко (*Шлепки по левой руке от плеча к кисти*)

А потом ладошкой левой ты хлопки погромче делай. (*Шлепки по правой руке*)

А потом, потом, потом даже щечки мы побьем (*Легкое похлопывание по щекам*)

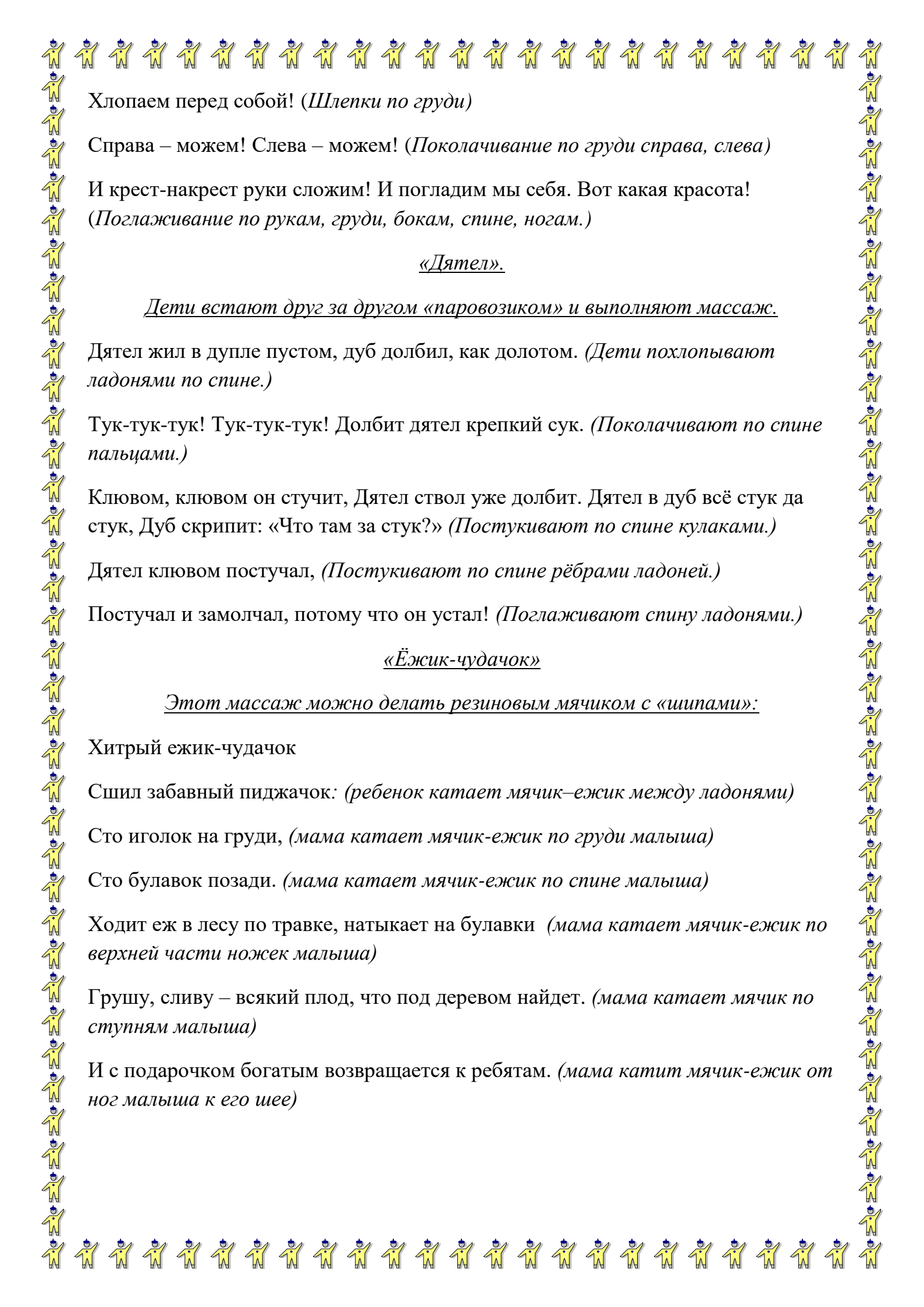
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! (*Хлопки над головой*)

По коленкам – шлеп, шлеп! (*Хлопки по коленям*)

По плечам теперь похлопай! (*Шлепки по плечам*)

По бокам себя пошлепай! (*Шлепки по бокам*)

Можем хлопнуть за спиной! (*Шлепки по спине*)



Хлопаем перед собой! (*Шлепки по груди*)

Справа – можем! Слева – можем! (*Поколачивание по груди справа, слева*)

И крест-накрест руки сложим! И погладим мы себя. Вот какая красота!
(*Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.*)

«Дятел».

Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж.

Дятел жил в дупле пустом, дуб долбил, как долотом. (*Дети похлопывают ладонями по спине.*)

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! Долбит дятел крепкий сук. (*Поколачивают по спине пальцами.*)

Клювом, клювом он стучит, Дятел ствол уже долбит. Дятел в дуб всё стук да стук, Дуб скрипит: «Что там за стук?» (*Постукивают по спине кулаками.*)

Дятел клювом постучал, (*Постукивают по спине рёбрами ладоней.*)

Постучал и замолчал, потому что он устал! (*Поглаживают спину ладонями.*)

«Ёжик-чудачок»

Этот массаж можно делать резиновым мячиком с «шипами»:

Хитрый ежик-чудачок

Сшил забавный пиджачок: (*ребенок катает мячик-ежик между ладонями*)

Сто иголок на груди, (*мама катает мячик-ежик по груди малыша*)

Сто булавок позади. (*мама катает мячик-ежик по спине малыша*)

Ходит еж в лесу по травке, натывает на булавки (*мама катает мячик-ежик по верхней части ножек малыша*)

Грушу, сливу – всякий плод, что под деревом найдет. (*мама катает мячик по ступням малыша*)

И с подарочком богатым возвращается к ребятам. (*мама катит мячик-ежик от ног малыша к его шее*)