



ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МАССАЖА НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Консультацию подготовила
инструктор ФК Золотова А.С.

Приобщение ребенка к здоровому образу жизни возможно не только с помощью выполнения физических упражнений, но и самомассажа. Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме. Осуществляя игровой массаж, ребенок может играть, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциональное напряжение.

Обучать детей массажным приемам лучше в игровой форме, при этом следует учить их не давить с силой на активные точки, а легко надавливать на них, мягко массировать или легко поглаживать. Можно применять, например, музыкальное сопровождение или стихотворные формы. Игровой массаж развивает фантазию детей, они ярко представляют бегущего паучка или бредущего по лесу медведя. Способствует массаж и сенсорному развитию, во время игрового массажа ребенок воспринимает голосовые интонации, текстовое содержание, развивает память малышей, они быстро запоминают песенки и стихи.

Игровой массаж, как и физические упражнения, применяется для профилактики, а также лечения разных заболеваний. Овладеть приемами массажа может каждый. Благодаря регулярным занятиям массажем укрепляется физическое здоровье малышей, ускоряется умственное развитие, а отстающие в развитии детки смогут быстро догнать своих ровесников. Поэтому важно, чтобы занятия массажем проводились регулярно и стали хорошей привычкой.

Ежедневно в своей работе с детьми мы используем такую форму, как пальчиковые игры, игротренинг, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, релаксацию. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

Гимнастика для глаз помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Релаксация – это снятие напряжения, расслабление, отдых. За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению.

Не секрет, что с приходом дождливой и ветреной осени, наши дети стали чаще простужаться и болеть. Укрепить детское здоровье и повысить иммунитет, Вам поможет игровой массаж – адаптированный вариант методики спецзакаливания детей.

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится два-три раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. «Найди и покажи носик» (показать свой носик взрослому).

2. «Помоги носику собраться на прогулку». Ребёнок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос сам или с помощью взрослого.
3. «Носик гуляет». Взрослый предлагает ребёнку крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Вдох и выдох выполняются через нос.
4. «Носик балуется». На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.
5. «Носик нюхает приятный запах». Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.
6. «Носик поет песенку». На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба-бо-бу».
7. «Погреем носик». Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делает как бы растирание.

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. Дети растирают ладони до приятного тепла.
2. Большим и указательным пальцами одной руки массируют каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
3. Массируют тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
4. Переплетают вытянутые пальцы обеих рук и слегка трут их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
5. Переплетённые пальцы закрывают на «замок» и подносят к груди. Пауза.
6. Расправляют «замочек», вытягивают пальчики вверх и шевелят ими.
7. Встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК УШЕК

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно 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. «Найдем и покажем ушки». Ребёнок находит свои ушки, показывает их взрослому.
2. «Похлопаем ушками». Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребёнок должен ощутить хлопок.
3. «Потянем ушки». Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.
4. «Покрутим козелком». Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.
5. «Погреем ушки». Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

Мой приятель Валерий Петров
Никогда не кусал комаров
Комары же об этом не знали
И Петрова часто кусали
Кузь-кузь-кузь - 2 раза
Я Петрова не боюсь
Буду я его кусать,
Буду я его щипать
Эй, Валерий, убегай,
Комаров не обижай.

поглаживание

постукивание пальцами

пощипывание

постукивание кулачками

постукивание ладошкой

поглаживание

Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки
Все похрюкивают,
Все постукивают,
Туки-туки-туки-тук,
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк.

похлопывание ладошками

постукивание

постукивание подушечками пальцев

поглаживание

Я мочалочку возьму
и ключичку разотру
И кругами, и кругами,
грудь массирую руками
А потом, а потом,
будет весело кругом.

сжимаемая и разжимаемая кулачки

растираем ключицу кулачками

растираем верхнюю часть груди

легкое постукивание

Я перчатку надеваю,
вверх вниз
я в нее не попадаю
Сосчитайте-ка ребятки,
сколько пальцев у перчатки
Начинаем вслух считать
Получилось ровно пять.

растираем ладошки движениями

сжимаемая и разжимаемая кулачки

поочередно разжимаемая пальцы

Раз, два, три, четыре, пять
Вышли пальчики гулять.
Солнце утром рано встало
руки скрестить
Всех детишек приласкало.
Раз, два, три, четыре, пять
В домик спрятались опять.

поочередно разжимаемая пальцы

широко расставить пальцы,

поглаживание рук и ног

поочередно сжимаемая пальцы

Надуваем быстро шарик
Он становится большой
(круг увеличивается)
Вдруг шар лопнул
Воздух вышел
Стал он тонкий и худой

дети встают в круг (маленький)
дыхательное упражнение
хлоп, выдох (круг маленький)