

## **ИГРОВОЙ МАССАЖ**

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей по А. Уманской и К. Динейки.

Методическая разработка

*Пояснительная записка*

Все родители мечтают вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. Современные мамы и папы прекрасно знают, какое огромное влияние оказывают факторы окружающей среды на развитие маленького человека. Солнечный свет и тепло, свежий чистый воздух, полноценное и разнообразное питание, любовь и внимание взрослых- всё это та благодатная почва, на которой произрастает здоровье не только телесное, но и душевное.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности. К сожалению, многие недооценивают значение этого возраста, рассматривая его как переход от младенчества (когда ребёнку уделяется много внимания) к школьному периоду (когда внимание потребуется вновь), как своеобразный отдых, но именно сейчас формируются основные двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки, воспитывается осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность. Именно в этом возрасте ребёнок ценит движение как способ самовыражения, способ познания окружающего мира, получая огромное

удовольствие от новых умений и навыков.

Но как часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе, в результате, многие четырёх - пятилетние мальчики и девочки плохо бегают, неправильно ходят, не могут залезть на лесенку или гимнастическую стенку, не умеют ловить и бросать мяч. Естественная потребность в активных движениях, свойственная детям этого возраста, подавляется взрослыми (не бегай, не шуми, не мешай), что самым отрицательным образом сказывается на настроении ребёнка, на его общем самочувствии.

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные занятия. Массаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребёнку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми. В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний. Овладеть массажными приёмами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников. Особую тревогу вызывает широкое распространение среди дошкольников дефектов и заболеваний опорно-двигательной системы, таких как плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз.

Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической, и с гигиенической целью. Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем

рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

**Цель:** сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни, через игровой массаж.

Задачи:

1. Приобщить дошкольников к здоровому образу жизни.
2. Познакомить детей с игровым массажем.
3. Научить детей дошкольного возраста элементам игрового массажа.

### **Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

*Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.*

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

*Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.*

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

*На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.*

Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

*Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.*

Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».

*На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».*

Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.

*Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.*

Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

*Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.*

## 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»

Разотру ладошки сильно,  
*Дети растирают ладони до приятного тепла.*

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

*Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.*

Затем руки я помою,

*Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.*

Пальчик в пальчик я вложу,

*Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.*

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

*Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди.*

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

*Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.*

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

*Дети стряхивают 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»**

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

*Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.*

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

*Ребёнок захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.*

А потом, а потом

Покрутили козелком.

*Ребенок 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 течение 20—30 секунд.*

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

*Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.*

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

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

### **Закаливающий массаж подошв**

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и ввече ром по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

#### **«Поиграем с ножками»**

Мы ходили, мы скакали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем все мы, отдохнем  
И массаж подошв начнем.  
*Удобно сесть и расслабиться.*

Проведем по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья, нужна.  
Это помни ты всегда!  
*Погладить стопу от пальцев до щиколотки.*

Разминка тоже обязательна,  
Выполняй ее старательно.  
Растирай, старайся  
И не отвлекайся.  
*Сделать разминание стопы всеми пальцами.*

По подошве, как граблями,  
Проведем сейчас руками.  
И полезно, и приятно —

Это всем давно понятно.

*Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.*

Рук своих ты не жалей  
И по ножкам бей сильней.  
Будут быстрыми они,  
Потом попробуй догони!  
*Похлопать подошву ладонью.*

Гибкость тоже нам нужна,  
Без нее мы никуда.  
Раз — сгибай, два — выпрямляй  
Ну, активнее давай!  
*Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.*

Вот работа, так работа,  
Палочку катать охота.  
Веселее ты катай  
Да за нею поспевай.  
*Покачать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.*

В центре зону мы найдем,  
Хорошенько разотрем.  
Надо с нею нам дружить,  
Чтобы всем здоровым быть.  
*Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.*

Скажем все: «Спасибо!»

Ноженькам своим.

*Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки*

Будем их беречь мы  
И всегда любить.

### **Обширное умывание**

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

### «Умывайка»

Раз — обмоем кисть руки,

*обмывает правой рукой левую кисть*

Два — с другою повтори.

*обмывает левой рукой правую кисть*

Три — до локтя намочили,

*мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя*

Четыре — с другою повторили.

*мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя*

Пять — по шее провели,

*мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед*

Шесть — смелее по груди.

*мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди*

Семь — лицо свое обмоем,

*мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку*

Восемь — с рук усталость смоем.

*ополаскивает руки*

Девять — воду отжимай,

*отжимает их, слегка стряхивая*

Десять — сухо вытирай.

### «Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем.

Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.