

«Игровой массаж дома и в детском саду»

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? «Погладь мне спинку!» – это произносит каждый ребенок. Всё дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы всем нашим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшает циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. А также, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Приемы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и здоровому человеку. Взрослый понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, и взаимодействуя с ребенком приемам массажа может научить только грамотный и опытный педагог.



Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре: массаж желательно проводить под музыку – дети либо пропевают слова, выполняя движения, либо музыка звучит просто

фоном. Дети младшего и старшего дошкольного возраста закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы вызвать еще больший интерес детей, можно предложить им перевоплотиться в героев сказок. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Проводя массаж определенной части тела, используют поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Массируя голову, дети могут «бегать» по ней пальчиками, «рисовать» спиральки у висков к затылку, взъерошивать или приглаживать волосы.

Такие упражнения улучшают кровообращение, снимают головную боль, успокаивают или, наоборот, активизируют ребенка.

Выполняя массаж в парах, у детей развиваются коммуникативные навыки, они ближе знакомятся друг с другом, пытаются качественнее доставить другому приятные ощущения.

В последние годы становится все больше детей с нарушением психоэмоционального развития. Игровой массаж как раз и необходим, чтобы улучшить положительный психоэмоциональный настрой – мощное профилактическое средство для различного рода заболеваний, в том числе инфекционных, потому что организм эмоционально и психически благополучного ребенка способен более эффективно бороться с вирусом.

Непременным условием при выполнении массажа является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией ребенка.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ИГРОВОЙ МАССАЖ»



Уважаемые родители!

Способность ребенка радоваться свободе своих движений создаёт у него уверенность в себе, повышает эмоциональное, физическое благополучие и, далее, гармоничное психическое развитие. А удовлетворение собой формирует и поддерживает положительную самооценку.

"ДОЖДИК"



Дети стоят парами, один впереди, один
сзади.

Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам!

хлопают по спине ладошками

Гром! Гром! Как из пушек!

стучат кулачками

Нынче праздник у лягушек!

Град! Град! Сыплет град!

постукивают пальчиками

Все по крышам сидят!

Только мой братишка в луже

глядят спину ладошками

ловит рыбу нам на ужин!

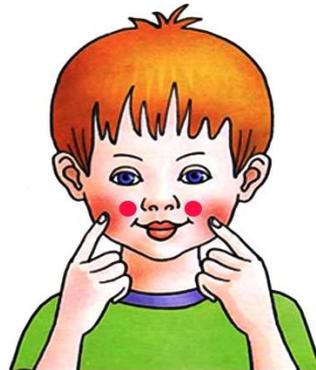
Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Оздоровление средствами музыкального воспитания способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, облегчает процесс коммуникации со сверстниками и взрослыми, формируется здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

«Точечный массаж»

Точечный массаж – воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека.

Как известно, кожа своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.



Таким образом, в преддверии эпидемий, в осенний и весенние периоды, точечный массаж можно проводить в любое удобное как для педагогов, так и для родителей, время.

«РАЗНОЦВЕТНАЯ ПОЛЯНКА»



Дети стоят в парах, лицом друг к другу.

На полянке разноцветной,
Хлоп-хлоп-хлоп!

хлопают в ладоши

Расплясались наши детки.

Хлоп-хлоп-хлоп!

хлопают по ладошкам партнера

Наши щечки хороши,

Хороши, хороши.

глядят свои щечки

Веселятся малыши,

Малыши, малыши.

глядят щечки друг друга

**Творческих вам успехов и будьте
здоровы!**

Воспитатель Христюченко С.В.