

ИГРОВОЙ МАССАЖ

Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их малыши 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.



Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, необходимо, чтобы он был для них неустойчивым, в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу.

Игровой массаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать. В семье игровой массаж можно проводить с 12 месяцев.

Игровой массаж обеспечивает сенсорное развитие самых маленьких. Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки и др. Малыши также оценивают холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала и др. Благодаря массажу дети начинают различать части тела.

При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику.

Игровой массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется.

Игровой массаж положительно влияет на центральную нервную систему. Способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.

Игровой массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик или идущий по лесу медведь одинаково ярко, но по разному представляются детям.

Игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

Рекомендации для проведения игрового массажа

Прежде чем начинать проводить массаж, следует предварительно прочитать ребёнку стихи или сказать несколько вступительных фраз, чтобы малыш смог представить последующие действия взрослого. Взрослый во время чтения стихов должен делать небольшие паузы для массажа. Предлагаемые для массажа спины песенки и стихи могут использоваться также для массажа рук или ног ниже колена.



Детям для проведения массажа друг другу можно предоставить выбор положения для массажа, игрушек для массажа и движений. Проведение массажа детьми должно контролироваться взрослым. Движения под музыку следует выполнять ритмично и избегая сильного нажима или похлопывания. Желательно, чтобы взрослый подпевал, а позже пел под минусовую фонограмму. Игровой массаж может проводиться поверх рубашечки или футболки, а также, по желанию малыша, на голой спинке.

Рекомендуемые движения можно изменять, исходя из текста песенок. Первое время массаж лучше проводить, используя соответствующие предметы - кисточку, резиновый ёжик, поролоновую губку, игрушечную машинку, кусочки ваты, бумажные листочки, и др., а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок. Массаж игрушками забавляет малышей и не требует такой высокой степени доверия, как массаж руками.

Уважаемые родители!

Предлагаем вам некоторые комплексы игрового массажа:

1. Массаж рук «Рукавицы»
2. Массаж биологически активных зон кожи «Неболейка»
3. Массаж лица «Ёжик»
4. Массаж спины «Паровозик»
5. Массаж биологически активных зон «Снеговик» (профилактика простудных заболеваний)
6. Массаж ног «Курочка и цыплята»

Массаж рук «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисенка
(имитация вязания)
Всем лисенкам рукавицы
(поочередное загибание пальцев,
начиная с большого)
Для лисенки Оли,
Для лисенка Коли
Для лисенки Маши,
Для лисенка Саши,
А для Катеньки-лисенки
(заканчиваем лизинцем)
Маленькие рукавички!
(произносим как ие)
В рукавичках да-да-да
(растирание ладоней)
Не замерзнем никогда!
(хлопки руками)

«Неболейка»

(самомассаж биологически активных зон кожи)
Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.
(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями
сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.
(Указательными пальцами растирать крылья
носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим
козырьком. (Приложить ко лбу ладони
«козырьком» и растирать его движениями в
стороны ~ вместе.)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты
умело! (Раздвинуть указательный и средний
пальцы и растирать ушную зону.)

Знаем, знаем ~ да-да-да, нам простуда не
страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)



МАССАЖ ЛИЦА "ЁЖИК" (с проговариванием чистоговорки) хором

Жа-жа-жа,

мы нашли в лесу ежа
(слегка поглаживая пальцами,
провести по лбу 7 раз)

Жу-Жу-Жу-__

Подошли мы к ежу.
(слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 7 раз)

Ужа-Ужа-Ужа-

Впереди большая лужа
(приставить ладони ко лбу,
как бы сделать козырек,
и растереть лоб движениями
в стороны-вместе)

Жок-жок-жок,

Налень ёжик сапожок.
(кулачками массировать крылья носа)



Массаж спины «Паровозик»

Дети веляют друг за другом

Паровоз кричит: «Ду-ду-ду!

Я иду, иду, иду»

(поколачивание кулачками)

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

«Так-так-так! Так-так-так!»

(похлопывание ладошками)



Массаж биологически активных зон «Снеговик» (профилактика простудных заболеваний)

Раз - рука, два - рука,
(вытянуть вперед одну руку, потом другую)

Лепим мы снеговика.

(имитировать лепку снежков)

Три-четыре, три-четыре
(погладить ладонями шею)

Нарисуем рот пошире,
Пять-найдем морковь для носа,
Угольки найдем для глаз

(кулачками растереть крылья носа)

Шесть - наденем шляпу косо,
Пусть смеется он у нас

(приставить ладонь ко лбу «козырьком» и растереть лоб)

Семь и восемь, семь и восемь,

Мы плясать его попросим.

(погладить колени ладонями)



Массаж ног «Хурочка и цыплята»

Наседка нередко ругала цыплят:

(поглаживание подъема ноги)

«~~Кончайте~~ клеваться, кому говорят!»

(поглаживание щиколоток)

Кто много клюется, тот мало клюет,

(похлопывание пальцами от щиколотки вверх)

Кто мало клюет, тот плохо растет

(покалывание кулачками по ноге снизу вверх)

Кто мало растет, тот болен и худ

(поглаживание ног ладонями)

Кто худ и бессилён, того заклюют.

(поглаживание коленок)



Зоболева Н.В. (старшая медсестра)