

Игровой самомассаж

Здоровьесберегающие технологии

- **Игровой массаж** - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.
- **Массаж БАТ**
- Воздействие на биологически активные точки (БАТ) представляет собой один из методов рефлексорной терапии. Путем нажатия на БАТ вызываются определенные рефлексорные реакции в соответствующих органах и мышцах. Методика точечного массажа отличается относительной простотой проведения, физиологичностью, малой зоной воздействия и возможностью проведения не только для коррекции, но и для профилактики.



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.

Я хотела представить картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, опробированные с детьми моего дошкольного учреждения. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

«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 исполнят 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.

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет
Всех утят с собою,

Поглаживать шею ладонями сверху
вниз.

А за ними кот идет,
Словно к водоюю.

Указательными пальцами растирать
крылья носа.

У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!

Пальцами поглаживать лоб от середины
к вискам.

Не смотри ты на утят-
Не умешь плавать!

Раздвинуть указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.

«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 соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потерли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
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.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

Муз. рук-тель показывает ежика.

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

(вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки
Над лесной опушкой,

Задели ели
Самую макушку,

И долго елка
Ветками качала...

Слегка касаясь пальцами,
провести по лбу 6 раз

Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз

Указательными пальцами
массировать крылья носа
по кругу от себя

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.

Палец большой-
Это гусь молодой,
Указательный-поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.

Поочередно массируют
каждый палец.

Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу

Вот!

Вытягивают ладошки вперед.

« Вот какая 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 боль-
ших 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,
Поливай водичкой ручки,**

Растереть ладошки.

**Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щечки!**

Постукивать пальцами по плечам,
локоткам, кистям, затылку, вис-
кам, подбородку, щекам.

**Трем мочалкою коленочки,
Щеточкой трем хорошенечко
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем мальчика!**

Растереть ладонями колени,
ступни и пальцы ног.

**Чисто-чисто моем девочку,
Нашу девочку-припевочку!**

« 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.

« Лиса »

Гимнастика для глаз

**Ходит рыжая лиса,
Щурит хитрые глаза.**

Крепко зажмурить и открыть глаза

**Смотрит хитрая лисица,
Ищет, где бы поживиться.**

Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.

**Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.**

Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом.

**Себе купила сайку,
Лисятам балалайку.**

Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее.

« Солнышко »

Гимнастика для глаз

**Солнышко, солнышко, в небе свети!
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои,
Нас покружи, оторви от земли.
Солнечный лучик быстро скакал,
И на плечо он к ребятам упал.**

Потянуться руками вверх

**Весело лучик песенку пел,
Каждый себе на плечо посмотрел.
Солнечный лучик быстро скакал,
И на маленький носик к ребятам попал.
Весело лучик песенку пел,
Каждый на носик себе посмотрел.
Хлопают радостно наши ладошки,
Быстро шагают резвые ножки.
Солнышко скрылось, ушло на покой,
Мы же на место сядем с тобой.**

Похлопать в ладоши над головой
Покружиться, подняв руки вверх
Вытянуть вперед правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить глазами.
Повторить то же самое с левой рукой

Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа. Проследить глазами.

Похлопать в ладоши.

Ходьба на месте.

Закрывать глаза и положить руки под щеку

Сесть на стульчики

« Дедушка Егор »

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

**Из-за лесу, из-за гор
Едет дедушка Егор.**

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.

Сам на лошадке,

Ходьба на пятках, руки за спиной

Жена на коровке,

Ходьба на носках, руки за головой

Дети на телятках,

Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

Внуки на козлятках.

Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны

Гоп, гоп, гоп!

Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.

Приехали!

Присесть

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

**Закружились, завертелись
Белые снежинки.**

«Фонарики»

**Вверх взлетели белой стаей
Легкие пушинки.**

Поднять руки вверх и посмотреть на них

**Чуть затихла злая выюга-
Улеглись повсюду.**

Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом

**Заблестали, словно жемчуг,-
Все дивятся чуду.**

Развести поочередно руки в стороны и проследить за ними взглядом

**Заискрились, засверкали
Белые подружки.**

Выполнить руками движение «ножницы»

**Заспешили на прогулку
Дети и старушки.**

Шаг на месте

« Бабочка »

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;

2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

« Наши ножки »

Массаж рефлекторных зон ног

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.
(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

« Самолет »

Гимнастика для глаз

Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.

Посмотреть вверх и провести пальцем
за «пролетающим» самолетом

Правое крыло отвел, посмотрел.
Левое крыло отвел, поглядел.

Отвести руки попеременно и проследить
взглядом

Я мотор завожу
И внимательно гляжу.

Делать вращательные движения перед
грудью

Поднимаюсь ввысь, лечу,
Возвращаться не хочу.

Встать на носочки и легко бежать по кругу

« Наши глазки »

Гимнастика для глаз (по методике йогов).

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на области межбровья;
- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстрого;
- Закрывать глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

« Снегопад »

Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух	Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.
Плавно и спокойно	
Над деревьями кружит	
И над колокольной.	
Каждый дом и каждый куст	Поочередно вытягивать руки вправо, влево.
Греет, одевает	Вытянуть руку вперед и коснуться ею лба.
Снеговая шубка и	Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.
Шапка снеговая.	
Белых хлопьев белый пух	
С неба валит валом,	
Укрывая белый свет	
Белым одеялом.	
Чтобы слева, впереди,	Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руку вперед, коснуться левого.
Позади и справа	Закрывать глаза ладонями.
Сладко спали до весны	
Дерева и травы.	
Это сколько ж наметет	Развести руки в стороны, глаза широко.
Снега за ночь-то!	
Это как же полетят	
С горки саночки!	

« Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет,
Он нас лапкою зовет.
Бедный зайнышка чихает,
Как поправиться – не знает.
Лекарство для тебя найдем:
Мы носик лапкою потрем.

Массаж носа (по китайской медицине),
укрепляющий иммунитет к заболеваниям
верхних дыхательных путей:
Потереть указательные пальцы и мас-
сировать ими ноздри сверху вниз и
снизу вверх 10 – 20 раз.

В руках у нас морковка.
Продолжаем тренировку.

Дети держат в руке морковку, выполняя
ею медленные движения вправо-влево,
вверх-вниз, по кругу и прослеживая за
ней взглядом.

Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.

« Медведь »

Гимнастика для глаз

Медведь по лесу бродит,
От дуба к дубу ходит.

Ходьба вперевалочку, слегка согнув-
шись, загребая чуть согнутыми руками

Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет.

Изображать, как он достает и ест мед

Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.

«Отмахиваться от пчел»

А пчелы жалят мишку:
Не ешь наш мед, воришка!

Отвести руку вперед и поочередно
касаться носа, щек, прослеживая дви-
жение глазами, не поворачивая головы
Ходьба вперевалочку

Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу.

Прилечь, руки под щеку

Ложится, засыпает
И пчелок вспоминает.

« Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

**В колоночку в круг встали,
Ладонками по спинке застучали.**

Движения соответствуют тексту
Выполнять в течение 40 - 50 секунд

**Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.**

**Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.**

« Плотник »

Дети выполняют самомассаж рук

**Мастер в руки взял фуганок,
Остро наточил рубанок,
Доски гладко отстругал,
Взял сверло, шурупы взял,
Доски ловко просверлил,**

**Их шурупами свинтил,
Поработал долотом,
Сколотил все молотком.
Получилась рама –**

**Загляденье прямо!
Прекрасный тот работник
Зовется просто: плотник.**

Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза
Поглаживать правую руку
Разминать левую руку
Разминать правую руку
Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти
То же левой рукой
Поколачивание по левой руке
Поколачивание по правой руке
Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя
То же левой рукой
Погладить левую руку
Погладить правую руку

« Наши глазки »

Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике йогов)

- Поочередная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с пальца на красный листочек на дереве, задерживаясь в каждом положении на 2-3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты.
- Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется аналогично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря аккомодации (способности хрусталика менять свою кривизну)
- Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрывать глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслабляется. Время расслабления 20 - 30 секунд. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.

« Мы устали »

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

- Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на руки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.
- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.
- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

« Петух »

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

**Ах, красавец-петушок!
На макушке – гребешок,**

А под клювом-то борода.

**Очень гордая походка:
Лапы кверху поднимает,
Важно головой кивает.**

**Раньше всех петух встает,
Громко на заре поет:**

**- Кукареку! Хватит спать!
Всем давно пора вставать!**

Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости вправо – влево.

Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу
Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опуская - выдох

Наклоны головы вправо-влево

Помахать руками, как крыльями, поднимая опуская голову