



Игровой само́массаж в детском саду

Подготовил учитель-логопед
МБДОУ д/с № 20 «Сказка» г. Бор
Некрасова Е.В.

Игровой самомассаж

- это массаж выполняемый самим ребенком.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Самомассаж помогает детям лучше рефлексировать ощущения получаемые от разных частей тела.

Самомассаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие,

Самомассаж помогает детям лучше рефлексировать ощущения получаемые от разных частей тела.

Актуальность

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей.

Это обусловлено многими факторами:

- неблагоприятные климатические особенности;
- ухудшение экологической обстановки;
- электронно-лучевое облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов;
- социальная напряженность в обществе;
- интенсификация процесса обучения.

Цель:

Улучшение работы иммунной системы
всего организма ребенка.

Задачи:

1. Предупреждение и коррекция некоторых заболеваний, находящихся на ранней стадии.
2. Улучшение общего состояния детей, повышение бодрости и работоспособности.
3. Регуляция мыслительной деятельности, нормализация кровотока во всём организме.
4. Развитие внимания, памяти, интеллекта, абстрактного мышления, речи.
5. Усвоение знаний о строении организма, приобретение первоначальных навыков ОБЖ .
6. Приобретение устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья.
7. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
8. Получение навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

Условия проведения

- регулярное проведение;
- продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут;
- постепенное обучение ребёнка самостоятельно выполнять упражнения;
- выполнение в любой удобной для ребёнка позе (стоя, сидя, лёжа);
- все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка;
- упражнения преподносятся в доступной и увлекательной форме;
- при проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая;
 - постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей; Направления движений всегда от периферии к центру, или к лимфатическим узлам;
- ногти ребенка должны быть коротко пострижены, без заусенцев;
- соматическое состояние ребенка не должно вызывать у него дискомфорта (не выполняются никакие массажные приемы при повышенной температуре, сыпи, вирусных и инфекционных заболеваниях, диатезах);
- не рекомендуется проводить массаж и самомассаж сразу после приема пищи;
- работа должна проводиться в эмоциональной форме, доставлять детям физическое и психологическое удовлетворение.

Приёмы самомассажа:

Поглаживание – рука скользит по поверхности кожи, не сдвигая ее, не собирая в складки;

Растирание – смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях;

Разминание - смещение тканей с захватом – действие стимулирующее даже при локальном воздействии.

Разминание аналогично пассивной гимнастике;

Вибрация – передача колебаний руки на массируемые ткани ребенка, бывает прерывистая и непрерывная.

Виды самомассажа:

- Хлопковый самомассаж .
- Точечный (по А. Уманской).
- Самомассажи стоп, кистей рук, ушных раковин, живота, грудной области, шеи, головы, лица.
- С массажными мячиками.
- Песочный.
- Мыльный.
- С пробковыми массажёрами
- Бумажный
- Карандашный.
- Рукавичкой.

Список литературы:

- Бирюков А.А. Массаж в борьбе с недугами. М., 1991.
- Бирюков А.А. Массаж - спутник здоровья: Кн. для учащихся М., 1992.
- Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого. М., 1987.
- Васичкин В.И. Справочник по массажу. 3-е изд. СПб., 1996.
- Галкина В.Б., Хомутова Н.Ю. Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции нарушений речи у учащихся начальных классов // Дефектология. 1999. № 3.
- Дубровский В.Н., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. Чебоксары. 1995.
- Дубровский В.Н. Энциклопедия массажа. М., 1998.
- Здоровье своими руками. Минск, 1996.
- Исцеляющее касание / Сост. Т. Кондратьева. СПб., 1996.
- Кольцова Н.М. Двигательная активность и развитие функции мозга ребенка. М., 1973.
- Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М., 2000.
- Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996.

*СПАСИБО,
ЗА ВНИМАНИЕ !*