


# ИГРОВОЙ МАССАЖ ФИЗМИНУТКИ ФИЗПАУЗЫ




Выполнила  
Максимова Тамара Александровна




# Игровой массаж




Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. Дети выполняют массаж, сами одновременно являются персонажами сказки, развлечения, путешествия. Они могут быть и Лисонькой, и снеговиком или веселым лягушонком.



Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук.



При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.



Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т. д.).

При массаже пальцев рук  
следует использовать следующие

приемы:

- вытягивание каждого пальца и надавливание на него;
- растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.



# При массаже других частей тела используем приемы:

- поглаживание,
- растирание,
- разминание,
- поколачивание.



# Ожидаемые результаты применения массажа:

в образовательном направлении:

- усвоение правил (знание того, что движения необходимо производить по ходу тока крови, не массировать лимфатические узлы)
- умение овладеть простейшими приемами;

в оздоровительном направлении:

- расширение капилляров кожи;
- ускорение циркуляции крови и лимфы;
- усиление функций потовых и сальных желез;
- влияние на обменные процессы;
- улучшение подвижности связочного аппарата;
- побуждение к активности;

в воспитательном направлении:

- тонизирующее влияние на центральную нервную систему;
- развитие положительных эмоций.

# ВИДЫ МАССАЖА

## массаж стоп:

- ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам;
- самомассаж стоп (после сна в игровой форме «Поиграем с ножками», «Пальчики на ножках как на ладошках», катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажеры).



# массаж рук и пальцев рук:

- многочисленные пальчиковые гимнастики;
- массаж рук и пальцев рук с помощью специальных тренажеров, с помощью одного и двух грецких орехов;
- ходьба по массажным коврикам и дорожкам (упор на руки).

# Массаж спины

- игровой взаимомассаж «Дождь», «Поезд», «Барабан»;
- массаж специальными и самодельными массажерами;
- массаж гимнастическими палками;
- массаж при выполнении перекатов на спине «Качалочка» вперед – назад, в стороны;
- упражнения на мяче (большом)
- игровой самомассаж «Бурундук», «Наступили холода», «Пчела», «Нарисуем лицо», «Снеговик» и др.;



# Массаж тела и ног:


- игровой самомассаж «Лисонька», «Лягушата», «Мочалочка»;
- массаж специальными и самодельными массажерами;
- растирание массажными рукавичками;
- выполнение упражнений «Бревнышко», «Змея».






# физминутки






Становясь старше, дети все больше времени проводят на занятиях. Воспитателям важно помнить, что скука, утомительное однообразие, ограничение физической активности, невозможность заняться тем, чем хочется пусть в течение десяти-пятнадцати минут не принесут детям пользы, а наоборот вызовут утомление, безразличие к происходящему.



Физминутки применяются на занятиях с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

Физминутка проводится воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, математике и т. д. когда у детей снижается внимание. Длительность её составляет 3-5 минут.



# ТРЕБОВАНИЕ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

- Проводятся на начальном этапе утомления ( 8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;
- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
- Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;
- Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

## КАРЛСОН

Карлсон всех зовет на  
крышу.  
Поднимайтесь все  
неслышно.  
Руки в сторону поднять,  
На носки всем срочно  
встать.  
Выше, выше... Опуститесь,  
Поклонитесь, улыбнитесь,  
А теперь, прошу, садитесь.  
Все движения разминки  
Повторяем без запинки!

## БУРАТИНО

Буратино потянулся,  
Раз — нагнулся,  
Два — нагнулся,  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.



## ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ


На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.  
Ножками топали, ручками  
хлопали,  
Вправо, влево наклонялись  
и обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем секрет.  
Всем друзьям  
физкультпривет.

## ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише,  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите!  
Карусель остановите,  
Раз— два, раз— два!


# физпаузы





Физпауза или двигательная разминка проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.

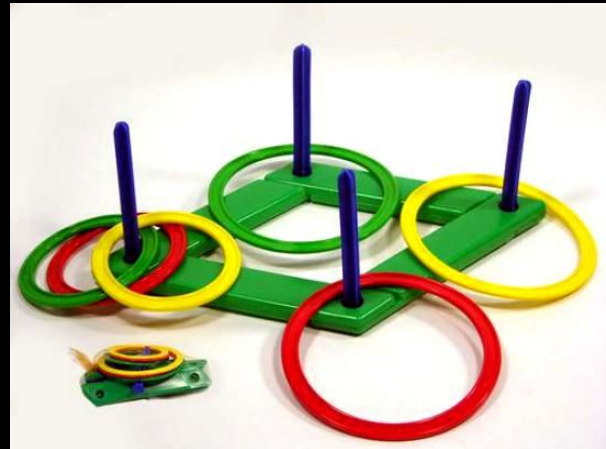
Основная её цель состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомления и снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой.



Продолжительность двигательной разминки состоит не более 10 минут. Местом проведения может быть любое хорошо проветренное помещение.

## Обычно двигательные минутки состоят из трех-четырех игровых упражнений типа

- «Кольцеброс»
- «Серсо»
- «Закати в лунку шарик»
- «Перетягивание каната»
- «Удочка»
- «Сбей городок»
- «Прокати шарик по дорожке»,
- а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий( скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки)



# Основные требования к проведению физкультурных пауз

- упражнения должны быть хорошо знакомы детям;
- просты по содержанию, с небольшим количеством правил
- не длительны по времени ( не более 10-12 минут );
- доступны;
- должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее.
- В конце двигательной разминки надо предложить детям различные дыхательные упражнения.
- **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ** двигательной паузы не должна превышать 10 минут, и проводиться в хорошо проветриваем помещении.