



Игровой самомассаж

Автор : *Петрова Людмила Ивановна*
инструктор по физической культуре
ГДОУ д/с 32 Петродворцового района
Санкт-Петербурга

Массаж - это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на выделение продуктов распада, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемой части тела, а также на эластичность суставов и связок.

само́масса́ж

Это средство повышения иммунитета, поскольку оказывается механическое воздействие на нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой части тела, но и массирующей кисти.

Самомассаж может выполняться:

- Пальцами рук, фалангами пальцев, основанием ладони, ребром ладони.
- Массажёрами.
- Собственным весом.



Игровой самомассаж -

-это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от проприорецепторов мышц и суставов. Одновременно с этим в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга.

Игровой самомассаж :

Развивается межполушарное взаимодействие, синхронизируется деятельность ассоциативных волокон, связывающих между собой отдельные участки одного и того же полушария. Мобилизуются проекционные волокна, входящие в состав нисходящих и восходящих путей, по которым осуществляется двусторонняя связь коры головного мозга с нижележащими отделами центральной нервной системы.

Игровой самомассаж кистей рук

- важная составляющая сенсорного воспитания: ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребёнка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука ещё и создаёт их.

Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет отдельные её зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на МОЗГ.



Игровой самомассаж является

эффективным средством
совершенствования

таких психических функций, как внимание,
память, зрительно-моторная координация, а
также развитие речевой и творческой сфер,
содействует снижению двигательной и
эмоциональной расторможенности, коррекции
гиперактивности.



Положительная эмоциональная мотивация занятия повышает общий уровень функционирования нервных структур в обеспечении их мобилизационной готовности к восприятию информации из внешнего мира.



Проведение самомассажа

сопровождается художественным словом в исполнении самого ребёнка. Длится порой несколько секунд, а текст укладывается в четверостишие.

Дети в своём воображении создают яркий образ: содержание массажного приёма, т.е. механического воздействия на мышцы, должно соответствовать смыслу стихотворения и динамике развития сюжета.

Массаж головы «Ёжик»

На комод забрался ёжик
У него не видно ножек
У него, такого злючки
Не причесаны колючки
И никак не разберешь
Щетка это или ёж.





Рекомендуется проводить игровой самомассаж в виде отдельного 5-ти минутного занятия ежедневно или в виде динамической паузы на занятиях, а также включать элементы в вводную или заключительную часть физкультурного занятия, утреннюю гимнастику или бодрящую гимнастику. Сопровождать рифмованный текст можно следующими массажными приёмами:

Поглаживание.

- Прямолинейное, круговое, спиралевидное, зигзагообразное поглаживание тыльной или ладонной поверхности кистей рук подушечками 2-х, 5-ти пальцев.
- Направление движения — от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

Растирание.

- прямолинейное растирание;
- гребнеобразное круговое растирание;
- граблеобразное круговое растирание;
- пиление (продольное и поперечное) ребром ладони;
- циркулярное растирание кистей рук («намыливание» рук мылом).

Разминание.

- круговое разминание;
- щипцеобразное разминание (продольное и поперечное)



Вибрация.

- пунктирование 2-мя, 5-ю пальцами (игра на пианино);
- поколачивание кончиком указательного пальца
- поколачивание кончиками сложенных в щепоть пальцев.

Комплекс упражнений для самомассажа

"Мытье головы".

- Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:
 - 1) ото лба к макушке;
 - 2) ото лба до затылка;
 - 3) от ушей к шее.
- Пальцы слегка согнуть, чтобы поверхность ногтей и первых фаланг плотно соприкасалась с поверхностью головы за ушами.

Массаж производить обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

"Обезьяна расчесывается".

- Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно.

"Ушки".

- Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед.
- Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

"Глазки отдыхают".

- Закрывать глаза.

Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз.

- Повторить то же движение под глазами.
- После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

"Веселые носики".

- Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. «Повращать» кончик носа вправо и влево 3–5 раз.
- После этого проделать 3–5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон.

Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

"Рыбки".

- Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижней. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

"Расслабленное лицо".

- Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам, "разгладить" лоб от центра к вискам.

«Лебёдушка»

- Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками:
 - поглаживающими,
 - похлопывающими,
 - пощипывающими,
 - спиралевидными движениями.



Использованная литература

- «Дыхание, движение, самомассаж» Н.Ф. Герела Ленинград «Петрополь» 1991
- Журнал «Медицинское обслуживание и питание в ДОУ» 2010 год
- Статья учителя – логопеда Лаврентьевой «Игровой самомассажа как средство подготовки руки к письму» Интернет-ресурс.