

# Консультация: «Использование игровых приёмов массажа в оздоровлении дошкольников».

Выполнила: Овсянникова В. А.  
Воспитатель МБДОУ д/с №8  
город Североморск

## Цель:

- создание у старших дошкольников устойчивой мотивации и потребности в сохранении здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни

# Задачи:

- Упражнять детей в овладении приемами массажа и самомассажа в игровой форме.
- Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей.
- Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу.
- Развивать коммуникативные навыки, тактильное восприятие.

# Значение для здоровья детей:

- - снижение заболеваемости детей;
- -повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- -укрепление физического и психического здоровья;
- - познание возможностей собственного организма;
- - формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья;
- -закрепление правил здорового образа жизни.

# Виды массажа и самомассажа, используемые с детьми дошкольного возраста:

- **Игровой самомассаж** служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.
- **Точечный** самомассаж используется в основном для нормализации нервных процессов чаще всего это самомассаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног и подошв. Так же точечный массаж предотвращает простудные заболевания, помогает детям научиться управлять мимикой лица.

# Приёмы массажа и самомассажа

- При выполнении самомассажа приемы применяются в следующем порядке:
- поглаживание,
- выжимание,
- растирание,
- активные и пассивные движения, разминание,
- потряхивание,
- похлопывание, встряхивание.

# Массаж для профилактики простудных заболеваний

## «НЕБОЛЕЙКА»

- **Чтобы горло не болело, мы его погладим смело**  
*(поглаживают шею ладонями сверху в низ)*
- **Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать**  
*(указательными пальцами растирают крылья носа)*
- **Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком**  
*(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)*
- **«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело**  
*(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)*
- **Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.**  
*(потираем ладошки друг о друга)*

# Точечный самомассаж лица для детей

- Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.
- Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
- Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
- Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
- Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.



# Массаж лица

## «БЕЛЫЙ МАЛЬЧИК»

**Белый, белый мальчик**

**Сел на облака (Провести пальцами по лбу от середины к вискам)**

**Из мешка посыпалась**

**Белая мука (Легко постукивать по щекам пальцами.)**

**Радуются дети,**

**Лепят колобки,**

**Заплясали санки,**

**Лыжи и коньки. ( Указательным пальцем массировать крылья носа по кругу от себя**

**Раздвинув указательный и средний пальцы массировать точку за ушами и перед)**



# Самомассаж рук

1. «Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

**Очень холодно зимой,  
Мёрзнут ручки – ой,  
Надо их согреть,  
Посильнее растереть.**

2. «Добываем огонь» - энергично растирать ладони друг о друга, чтоб стало горячо

**Мы как древние индейцы**

**Добываем огонёк:**

**Сильно палочку покрутим –**

**И огонь себе добудем.**

3. «Братцы» - обеими руками одновременно растирать о большие пальцы по очереди (с указательного пальца по мизинец), растирание каждого пальчика по 2 раза.

**Ну-ка, братцы, кто сильнее?**

**Кто из вас здоровее?**

**Все вы, братцы, молодцы,**

**Просто чудо – удалцы!**



# Оздоровительный массаж тела

Чтобы не зевать от скуки (движения выполняются по тексту)

Встали и потёрли руки.

А затем ладошкой в лоб

Хлоп-хлоп-хлоп.

Щёки 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.



# Самомассаж «Лепим ушки»

**Лепим, лепим ушки** детям и зверюшкам (разминаются ушные раковины сверху вниз и снизу вверх).

**Чуткому зайчонку** (потянуть за уши вверх),

**Мудрому слоненку** (потянуть за мочки ушей вниз).

**Веселой обезьянке** (потянуть за уши в стороны).

**Собачке Каштанке** (взять сверху за уши и опустить их вниз).

**И себе слепили** (разминать уши движением сверху вниз).

**За ушками погладили** (поглаживающим движением указательного пальца провести за ушными раковинами).

**Ладонками приладили** (поглаживающим круговым движением провести по ушам ладонями).



# Массаж спины

**Дождик бегает по крыше-**

**Бом! Бом! Бом!** (Дети похлопывают друг друга по спине).

**По весёлой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!** (Постукивают пальцами).

**Дома, дома посидите,-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Никуда не выходите.**

**Бом! Бом! Бом!**

**А уйду- тогда гуляйте.**

**Бом! Бом! Бом!** (Поколачивают кулачками).

**Дождик бегает по крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**По весёлой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!** (Поглаживают).



# мячиками



## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «ИСПЕЧЁМ МЫ КАРАВАЙ»

**Цель:** РАЗВИВАТЬ РУЧНУЮ УМЕЛОСТЬ И МЕЛКУЮ МОТОРИКУ.

**МЕСИМ, МЕСИМ ТЕСТО** (СЖИМАЕМ МАССАЖНЫЙ МЯЧ В ПРАВОЙ РУКЕ)

**ЕСТЬ В ПЕЧИ МЕСТО** (ПЕРЕКЛАДЫВАЕМ В ЛЕВУЮ РУКУ И СЖИМАЕМ)

**ИСПЕЧЕМ МЫ КАРАВАЙ** (НЕСКОЛЬКО РАЗ ЭНЕРГИЧНО СЖИМАЕМ МЯЧ ОБЕИМИ РУКАМИ)

**ПЕРЕКЛАДЫВАЙ, ВАЛЯЙ.** (КАТАЕМ МЯЧ ЛАДОШКАМИ)



[www.logolife.ru](http://www.logolife.ru)



## МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА

### «ИГРА С ЕЖИКОМ»

*Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику*

**ЕЖИК ВЫБИЛСЯ ИЗ СИЛ -  
ЯБЛОКИ, ГРИБЫ НОСИЛ.  
МЫ ПОТРЕМ ЕМУ БОКА -  
НАДО ИХ РАЗМЯТЬ СЛЕГКА.  
А ПОТОМ ПОГЛАДИМ НОЖКИ,  
ЧТОБЫ ОТДОХНУЛ НЕМНОЖКО.  
А ПОТОМ ПОЧЕШЕМ БРЮШКО,  
ПОЩЕКОЧЕМ ВОЗЛЕ УШКА.  
ЕЖ В ЛЕСОЧЕК УБЕЖАЛ,  
НАМ «СПАСИБО» ПРОПИЩАЛ.**



Жалеем ежика - гладим, трем ему бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом, когда показываем, как он убежал.





# Итоги

- - Снизилась заболеваемость в группе, укрепилось физическое и психическое здоровье детей;
- -Произошли позитивные изменения в развитии детей;
- - Сформировалось желание заботиться о сохранении своего здоровья, осознанное отношение к нему;
- - Познакомились с правилами здорового образа жизни.

# Спасибо за внимание!

