

«Оздоровительный массаж ног для детей дошкольного возраста»

*воспитатель: Юринова Надежда
Александровна*



Массаж и гимнастические упражнения являются важнейшими средствами для физического развития ребенка, так как оказывают положительное воздействие на мышцы, кровообращение, дыхание, обмен веществ, способствуют формированию правильной осанки и общему оздоровлению организма.



1. Подготовительный этап
Удобно садимся на коврик, расслабляемся. Начинаем массаж с правой ножки. При массаже мышц голени ногу слегка сгибаем в коленном суставе. Массаж делаем теплыми руками, поэтому предварительно их разогреть.



2. Основная часть.

Поглаживание производим поочередно, обеими руками, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев. Движения рук медленные, от лодыжки к коленному суставу.

Растираем голень энергичными движениями обеих рук в различных направлениях до ощущения приятного тепла.

Разминание выполняем обеими руками. Икроножная мышца захватывается с одной стороны большим пальцем, с другой – всеми остальными. Легко надавливая на мышцы, руки продвигаются от ахиллесова сухожилия до подколенной ямки.

Разминание чередуем с поглаживанием.

Похлопывание выполняем только на мягких тканях, плоскими ладонями, обходя костные выступы

3. Заключительный этап.

Сеанс массажа закончен, ножки вытягиваем, расслабляем. В заключение, сгибаем ноги в коленях, обхватываем руками, прижимаем к туловищу. Голову можно положить на колени.

А теперь погладим вновь,
Течет быстрее по венам кровь.

После растирания начнем мы разминание.

Мышцы давим, мышцы мнем,

С них усталость уберем.

Будут мышцы ног у нас,

Завтра крепче, чем сейчас.

Хлоп, хлоп – хорошо,

Напряжение ушло.

А теперь погладим снова,

Будет ноженька здорова.

Продолжается массаж,

На очереди левая сейчас.

А теперь погладим снова,
Течет быстрее по венам кровь.

После растирания начнем мы разминание.
Мышцы давим, мышцы мнем,
С них усталость уберем.
Станут мышцы ног у нас,
Завтра крепче, чем сейчас.
Хлоп, хлоп – хорошо,
Напряжение ушло.
А теперь погладим снова,
Будет ноженька здорова.
Вытяну я ножки,
Вы мои хорошие!
Крепко вас к себе прижму,
Я вас, ноженьки, люблю.