

*Игровой самомассаж
в работе с детьми старшего
дошкольного возраста
группы «Морские звездочки»*

Воспитатели: Козлова Л.В.,
Торлопова И.А.

Актуальность

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. И поэтому, оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность. В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

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

Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание, вибрация (потряхивание) и поглаживание. Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи, ежедневно или в виде динамической паузы в процессе образовательной деятельности.

Как лечебное средство массаж был известен еще в глубокой древности. Как известно, массаж - это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на выведение продуктов распада, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемой кисти руки, а также на эластичность суставов и связок.

Самомассаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов.

Игровой самомассаж - это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. 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.

Массаж позволяет синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Нами были подобраны упражнения для детей дошкольного возраста, которые комплексно могут влиять на развитие речи и интеллектуальных способностей ребенка. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажным комплексам подобраны стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный образ. Вначале дети выполняют упражнения молча, по показу, затем по мере запоминания тоже проговаривают текст.

Цель проекта:

- создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих;
- научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью;
- разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни;
- привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т. д.

Задачи проекта:

- обучение детей приемам самомассажа в игровой форме;
- общеукрепляющее воздействие функциональные системы ребенка;
- нормализация тонуса и эластичности мышц, повышение работоспособности;
- улучшение функционального состояния центральной нервной системы;
- мобилизация защитных и приспособительных сил организма;
- укрепление здоровья дошкольников.

Предполагаемые результаты:

- снижение заболеваемости в группе и укрепление физического и психического здоровья;
- позитивные изменения в развитии детей;
- познание себя через окружающий мир;
- формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья;
- знакомство с правилами здорового образа жизни.

Сроки и этапы реализации проекта: проект долгосрочный (январь - апрель).

Организационный этап:

- определение цели и задач проекта, составление плана мероприятий;
- предварительная работа по сбору информации;
- анкетирование родителей.
- оформление уголка для родителей.

Основной этап:

- обучение детей приемам самомассажа в игровой форме;
- формирование здорового образа жизни у детей, родителей и педагогов.

Заключительный этап:

Анализ проведенной деятельности, создание фотовыставки «Сам себе массажист», анкетирование удовлетворенности родителей.

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста, родители, педагоги.

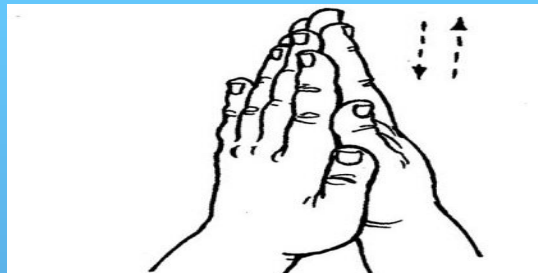
Тип проекта: по доминирующему методу (игровой, по количеству участников (групповой, продолжительности (долгосрочный).

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

Самомассаж рук без использования предметов.



**При применении данного вида
самомассажа используются
следующие приемы:
Поглаживание (круговое,
спиралевидное,
зигзагообразное)**



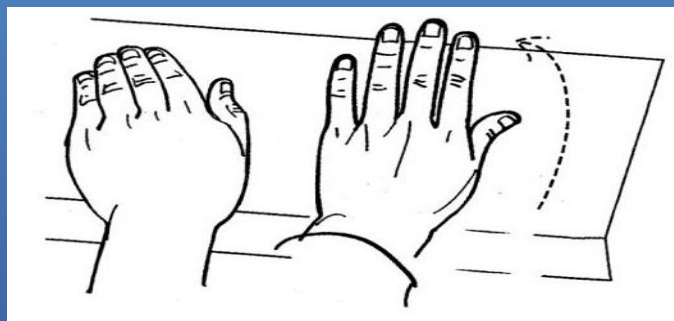
Растирание



Пиление



Разминание

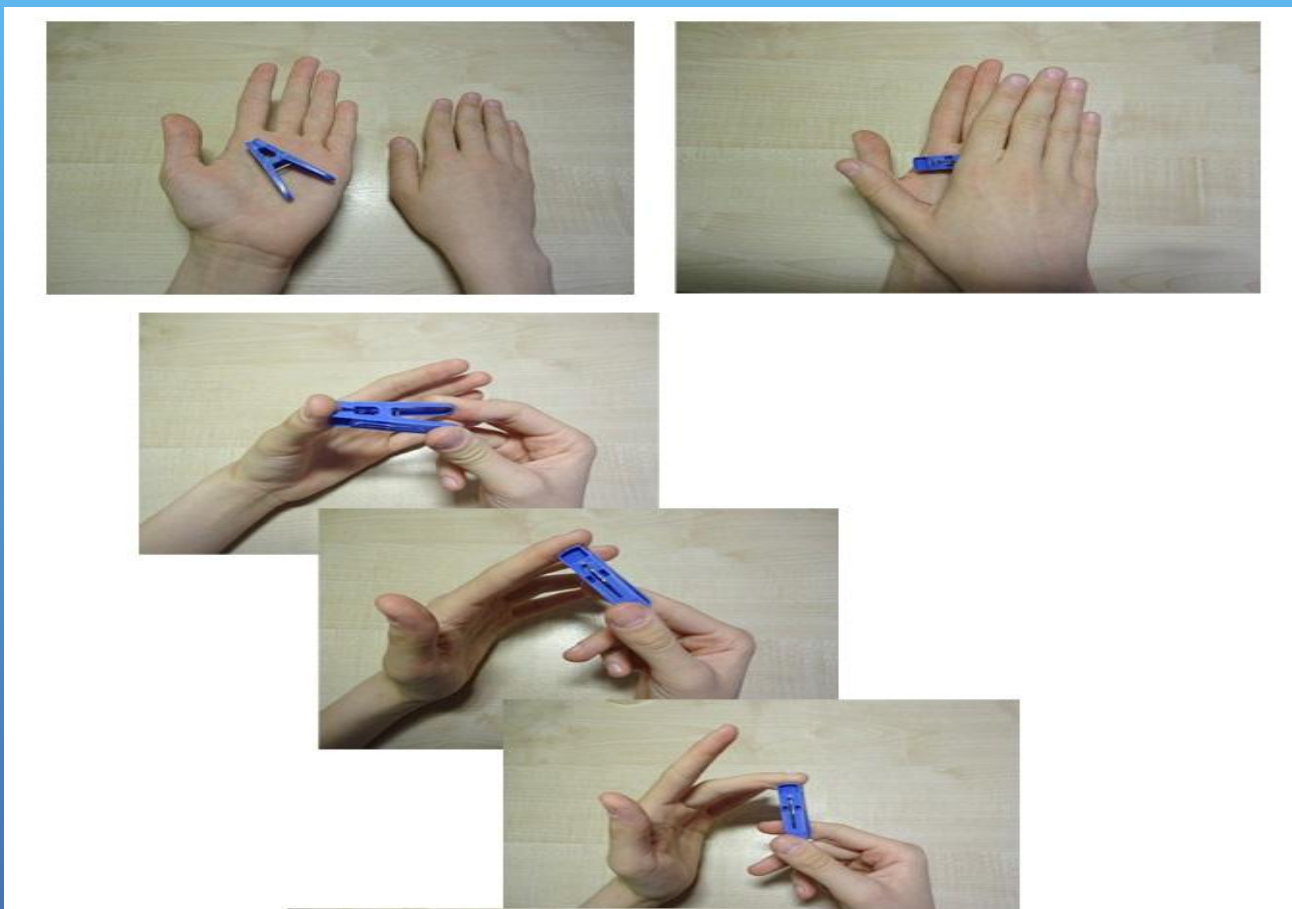


Вибрация

Самомассаж с использованием предметов

Самомассаж ладоней и пальцев с помощью бельевой прищепки, орехов, шишек, веточек ели, шестигранных карандашей, каучуковых мячей, бумаги, массажных шариков, ковриков «травка», фасоли, гороха и т.д.

Самомассаж с прищепками



- *Прищепка лежит на левой руке, любуемся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями.*
- Мы весёлые прищепки,
Коль поймаем держим крепко!
Раз, два, три, четыре, пять!
Прищепки будем мы катать!
- *Ловим прищепкой большой палец левой руки и качаем пальчик с прищепкой*
- Большой пальчик мы поймаем
И немного покачаем!
- *Ловим указательный палец левой руки и качаем*
- Указательный поймаем
И немного покачаем!
- *Ловим средний палец левой руки и качаем*
- Средний пальчик мы поймаем
И немного покачаем!
- *Ловим безымянный палец левой руки и качаем*
- Безымянный мы поймаем
И немного покачаем!
- *Ловим мизинец левой руки и качаем*
- И мизинец мы поймаем
И немного покачаем!
- *Прищепка лежит на правой руке, накрываем её левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на правой руке*
- Раз, два, три, четыре, пять!
Прищепки будем мы катать!
- *Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем*
- Мы закончили играть.
Пальчики свои встряхни
И немного отдохни!

Самомассаж с грецкими орехами.

Все движения выполняются в соответствии с текстом и инструкцией

Наш орешек непростой
Он волшебный, золотой
С орешком будем мы играть
Своим ручкам помогать.

Мы с орешком поиграем *(в правой руке)*
Его с горочки катаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз
Ты по пальчикам катись!

Снова весело играем *(в левой руке)*
По другой руке катаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз
Ты по пальчикам катись!

В пальцы мы орех возьмем *(в правой руке)*
И немного повернем.

Крепко пальцами держи
И еще раз поверни.

В другую руку мы возьмем *(в левой руке)*
И немного повернем.

Крепко пальцами держи
И еще раз поверни.

1,2,3,4,5

Мы закончили играть.
Пальчики свои встряхни,
И немного отдохни!

Ребенок закрывает глаза и отдыхает, положив голову на стол.

Самомассаж с помощью массажера Су-джок.

Наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием су - джок терапия активизирует развитие речи ребенка.

Су-джок терапия — это высокая эффективность, безопасность и простота, наилучший метод самопомощи, существующий в настоящее время. С помощью шариков («ежиков») и колец удобно массировать пальцы для благотворного влияния на весь организм.

Самомассаж с помощью шарика Су-Джок



**Сказка про «Маленького Ёжика»
Катится колючий ёжик, нет ни
головы ни ножек
По ладошке он бежит и пыхтит,
пыхтит, пыхтит.
(шарик между ладошками)
Мне по пальчикам бежит и
пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегаёт туда-сюда, мне щекотно,
да, да, да.
(движения по пальцам)
Уходи колючий ёж в тёмный лес,
где ты живёшь!
(пускаем по столу и ловим
подушечками пальцев)**

Самомассаж «Испандер кистей»



Самомассаж шишками сосны, кедра, ели.

Сосновая шишка – это лучший массажер, подаренный нам матушкой-природой.

Рука содержит множество рефлекторных зон. И если их разминать с помощью шишек, то можно и голове, и ногам и своему животу помочь. Недаром говорят, что кончики пальцев – «второй головной мозг».

Перекатывание шишек между ладонями

Упражнения можно сопровождать веселыми, короткими стихами.

Раз, два, три, четыре, пять,

Шишку будем мы катать.

Шишку будем мы катать,

Раз, два, три, четыре, пять.

Сосновая шишка нам колет ладошки.

Мы покатаем шишку немножко.

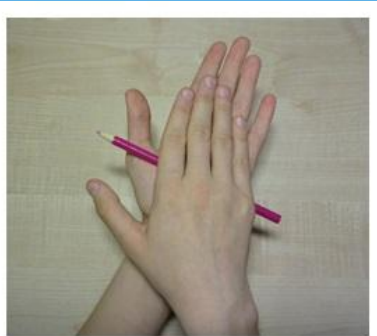
Шишку я в руке держу
То сожму, то разожму
Поиграю с нею –
Ладони разогрею.
Вот сжимаю правою
Вот сжимаю левою.
Буду шишки я сжимать,
Буду руки укреплять.
Круговые движения сосновой шишкой
 между ладонями
(лучше раскрывшейся шишкой)
Как ёжик колется сосна,
Её мне шишка не страшна.
Сосновую шишку в ладонях катаю.
С сосновою шишкой сейчас я играю.

Мишка с шишкою играет,
Между лап её катает
Медвежата все хохочут,
Шишки лапы им щекочут.
Колются не больно,
Дети все довольны.

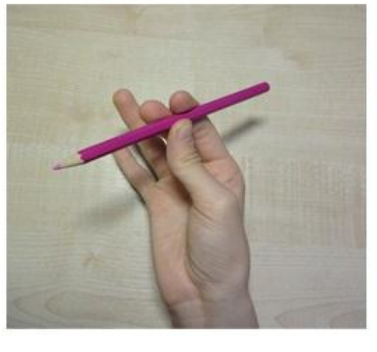
Шишку я на пальчик ставлю
И постукиваю.
На другой переставляю -
Поворачиваю.
По всем пальцам пройду -
Шишку переверну.
Прокатывание шишки от кончиков
 пальцев до локтя и обратно
От ладони до локтя
Покатила шишку я.
От локтя и до ладони
Катит шишка по дороге.
Перебрасывание шишек
Белки с нами шутят,
Шишки в нас кидают.
С белкой поиграем,
Шишки мы поймаем.

Массаж шестигранным карандашом

Массажные движения выполняются с помощью хорошо знакомого детям предмета – карандаша. Все знают, как дошкольники любят рисовать. А если перед рисованием предложить ребенку поиграть с карандашами, помассировать ладони и пальцы, то процесс рисования станет еще интереснее.



С помощью граненых карандашей ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами будут стимулировать речевое развитие малыша, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшат кровоснабжение пальцев рук.



Пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке.

***Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Неприменно каждый пальчик,
Быть послушным научу.***



Прокатывание карандаша между двумя ладонями в вертикальном положении карандаша.

*Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!
Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!
Прокатывание карандаша тремя пальцами правой руки.*

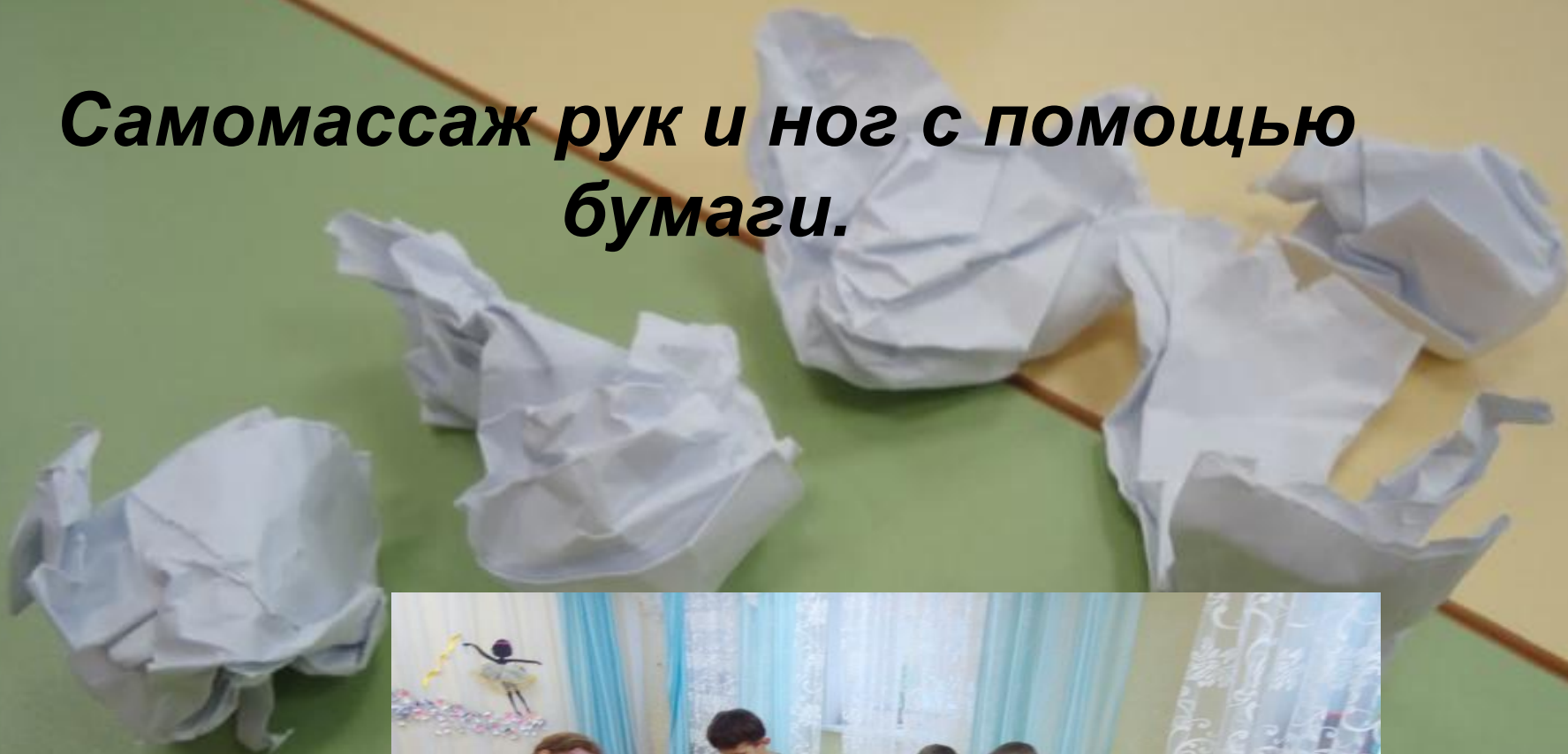
*Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!
Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!
Прокатывание карандаша тремя пальцами левой руки*

*Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!
Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!
Прокатывание карандаша между двумя ладонями в горизонтальном положении карандаша*

*Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!
Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!
Убираем карандаши-лягушки на край стола*

*Мы лягушечек возьмём
На край стола уберём.*

Самомассаж рук и ног с помощью бумаги.



«ЛИСА»

Наша лисонька проснулась,
Лапкой вправо потянулась,
Лапкой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась
*(Движения выполняются
соответственно тексту)*

В кулачок все пальцы сжала
Растирать все пальцы стала -
Ручки, ножки и бока,
Вот какая красота!
*(все массирующие движения
выполняются от
периферии к центру: от
кисти к*

плечу, от ступни к бедру)

А потом ладошкой
Пошлепали немножко
Стала гладить ручки, ножки
И бока совсем немножко.

*(Движения выполняются
соответственно тексту).*



Ходьба по дорожке здоровья, закливание умывание.



Мимическая зарядка

Здесь живёт Хмурилка,

Здесь живёт Дразнилка,

Здесь живёт Смешилка,

*Здесь живёт
Страшилка.*

Это носик Бибка!

А где твоя улыбка?.



Черепаха

Самомассаж тела. (Дети выполняют легкое пощипывание)

Шла купаться черепаха И кусала всех со страха.Кусь! Кусь!Кусь!
Кусь!Никого я не боюсь!

Черепаха Рура! Дети поглаживают себя ладонями,
В озеро нырнула, выполняя круговые движения и
С вечера нырнула приговаривают.
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура, Выгляни скорей!



Поймай палочку ножкой

Растираем ладонями стопы ног. Располагаем карандаши в межпальцевые каналы, зажав карандаш пальчиками ног. Сжимаем и разжимаем пальчики (3-4 раза). Карандаш зажимаем 2-мя стопами и прокатываем вперед назад (3-4 раза). Зажимаем пальчиками карандаш, поднимаем вверх и опускаем на пол.



Упражнения с использованием палки "Су-Джу" для ног



Самомассаж для ног «Канат»



Источники

- Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996.
- О.В. Узорова. Пальчиковая гимнастика. М.: Астрель, 2003.
- Т.А. Ткаченко. Веселые пальчики. Развиваем мелкую моторику. М.: Эксмо, 2008.
- Т.В. Гордеева Пальчиковая гимнастика с предметами. Москва 2011.