

«Массаж и самомассаж в игровой форме»

Синягина А.Е., инструктор по физической культуре

В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами является формирование здорового образа жизни. Опыт показывает, что в старшем дошкольном детстве дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки по профилактике заболеваний, формированию полезных привычек, правильного питания.

Одной из форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является самомассаж и взаимомассаж. При проведении, которого, детей обучают элементарным правилам: не надавливать силой на указанные точки, массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения выполняются в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Приемы самомассажа проводятся в следующей последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа составляет 5-7 минут.

Предлагаем несколько упражнений для самомассажа, взаимомассажа, которые легко можно проводить с детьми в домашних условиях.

Массаж рук

«Мыло»

Растирают ладоши от медленного темпа до быстрого, проговаривая весь текст.

Каждый день я руки мою,
под горячую водою
И в ладонях поутру, сильно, сильно мыло тру.
Мойся мыло не ленись, не выскользывай, не злись!

«Улитка»

«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке. Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку.

Домик едет по травинке,
объезжает все росинки.
Это улитка ползет,
домик на себе везет.
Вот подул ветерок, закачался листок
и опять по тропинке
медленно ползет улитка.

«Строим дом»

Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки. Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу. «Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу. Поколачивают кулачками.

Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом
Молоточки по гвоздочкам застучали,
И гвоздочки в доски быстро забивали,
строим крышу и крыльцо-
получилось хорошо.
Вот идет маляр с ведром,
он покрасит новый дом.

Массаж пальцев

*Поглаживают руки ладонями. Затем массируют другую руку.
Постукивают кулачками одной рукой другую от кисти к плечу.*

Знаем, знаем да-да-да, где ты прячешься вода!
Выходи водица, мы пришли умыться!
Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку, посмелей, будем умываться веселей.

«Цветы»

Растираем ладони, а затем загибаем пальцы, поглаживая по одному.
Как у нас на грядке, сколько цветиков цветут:
Розы, маки, ноготки, астры пестрые цветки,
Георгины и левкой. Выбираешь ты какой?

Массаж ног

*Похлопывают ладонями от лодыжек к бедрам. Растирают ребрами ладоней.
Растирают кулачками. Поглаживают ладонями.*
Тук, тук, тук, тук, раздался в доме стук.
Мы капусту нарубили, перетерли, посолили.
И набили плотно в кадку.
Все теперь у нас в порядке.
Молодцы, все быстро съели.
Ждут нас теплые постели.

«Барашек»

Круговой массаж головы. Правая ладонь поглаживает правый висок, перемещается к затылочку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.
Нет, барашек, ты не прав! Не показывай свой нрав.
Гребешок скорей возьми. И кудряшки расчеши.

Массаж ушей.

Пальцами мягко разминают ушную раковину. Пальцами сгибают ухо и отпускают.
Чтобы ушки не болели, разомнем мы их скорее:
Вот сгибаем, отпускаем и опять все повторяем.
Козелок мы разомнем, по уху пальчиком ведем.
И ладошкой прижимаем, сильно-сильно растираем.

Массаж лица

«Умывалочка»

Надо, надо нам помыться,
Где тут чистая водица? *Хлопают в ладоши.*
Кран откроем ш-ш-ш, ручки моем – ш-ш-ш. *Делают вращательные движения кистями. Растирают ладоши друг о друга.*
Щечку, шейку мы потрем и водичкой обольем. *Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз. Мягко поглаживают ладонями лицо.*

«Неболейка»

Чтобы горло не болело, *Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*

Мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать. *Указательным пальцем растирают крылья носа.*
Лоб мы тоже разотрем,
Ладонку держим козырьком. *Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе.*
Вилку пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.
Знаем, знаем да-да-да.
Нам простуда не страшна. *Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами. Потирают ладони друг о друга.*

Массаж спины.

Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка.
Как на пишущей машинке,
Две хорошенькие свинки,
Все постукивают, все похрюкивают,
Туки-туки-туки-тук!
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

«Солнышко»

Солнце утром рано встало,
Всех ребятишек приласкало: *Поднимают руки вверх, потягиваются.*
Гладит грудку, гладит шейку, *Массируют грудь круговыми движениями.*
Поглаживают шейку.
Гладит носик, гладит лоб, *Большим пальцем рук сверху вниз растирают крылья носа. Проводят пальцами по лбу от середины к вискам.*
Гладит ушки, гладит ручки, *Растирают уши. Растирают ладошки.*
Загорают дети. Вот! *Поднимают руки вверх.*