Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Чебурашка» х. Лесной.

Массаж для дошколят

Подготовила: Аллабергенова Л.В.,

педагог- психолог

х. Лесной 2024г

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Массаж – система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости. Ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, содействует снижению его двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализует мышечный тонус, совершенствует навыки пространственной ориентации, развивает память, внимание, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком.

Игровой самомассаж – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Систематическое применение массажа и самомассажа имеет целенаправленное, эффективное и безопасное воздействие на речевое развитие и на здоровье детей в целом.

С массажными мячиками

Массаж с массажными мячиками способствует развитию мелкой моторки, развивает координацию, улучшают кровообращение.

Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи и способствуют улучшению состояния всего организма.

Этот мячик не простой,

Он колючий и цветной,

Меж ладошками кладём (катание шарика между ладошками)

Им ладошки разотрём, вверх и вниз

Вверх и вниз его катаем,

Наши ручки развиваем!

*Для игрового массажа, самомассажа используют следующие приемы:*

1. Поглаживание

2. Растирание

3. Разминание

4. Поколачивание

Перед проведением занятия следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников

*Используемые методы обучения дошкольников игровому самомассажу:*

Словесный

Наглядный

Практический

Игровой

Что можно использовать для массажа, природный материал (шишки, орехи, горох, фасоль, камушки) зубные щетки и щетки для волос, массажные мячики, прищепки, шестигранные карандаши, бросовый материал

(пробочки, старые фломастеры, колпачки от них).

Игровой самомассаж используются как в регламентированных видах деятельности (НОД, утренняя гимнастика, прогулка), так и в не регламентированных (динамические паузы, гимнастика после сна…)





