

«Игровой самомассаж как одна из форм оздоровления детей»

В целях закаливания, повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, снятия мышечного напряжения и создания хорошего настроения предлагаем проводить с детьми дошкольного возраста игровой массаж и самомассаж.

К основным приемам самомассажа относятся те же приемы, что и в классическом массаже:

- Поглаживание – рука скользит по поверхности кожи, не сдвигая ее, не собирая в складки.
- Растирание – смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях.
- Разминание - смещение тканей с захватом.
- Вибрация – передача колебаний руки на массируемые ткани ребенка.

Рекомендации при проведении массажа:

- Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.).
- Обязательно вымыть руки и лицо ребенка.
- Ногти ребенка должны быть коротко пострижены, без заусенцев.
- Не рекомендуется проводить массаж и самомассаж после приема пищи.
- Массаж и самомассаж должен проводиться в эмоциональной форме, доставлять удовольствие.

Противопоказания: повышенная температура, вирусные и инфекционные заболевания, воспалительные процессы, конъюнктивиты, заболевания кожных покровов, увеличенные лимфоузлы, диатез.

Самомассаж рекомендуется выполнять 2 раза в день по 5-7 минут, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц.

Массаж головы: волосистой части головы, глаз, лица и ушных раковин (массаж язычной мускулатуры).

Массаж и самомассаж глаз. Хорошее влияние на циркуляцию крови оказывает поглаживание, вибрация, нажим и легкое разминание закрытых глаз. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями.

Массажи самомассажа головы.

- Сильным нажатием пальчиков имитируем мытье головы.
- Пальцами, словно граблями, ведем от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребая сено в стог.
- Спиралевидными движениями ведем пальцы от висков к затылку.

- «Догонялки»: ударяем подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегаем» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
- Расчесываем волосы пальцами, словно расческой.

Массаж и самомассаж лица проводится с целью улучшения протекания нервных процессов, расслабления мышц, снятия эмоционального напряжения.

- «Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.
- «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.
- «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.
- «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.
- «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
- «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.
- «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях. Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.
- «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Массаж и самомассаж ушных раковин. В области ушных раковин находится большое количество биологически активных точек, воздействие на которые можно повысить тонус нервной системы, снять утомление, мобилизовать работоспособность всего организма, активизировать мыслительную деятельность мозга, развить внимательность, память, улучшить слух.

Взяли ушки за макушки

Большим и указательным пальцем захватить верхнюю часть ушной раковины

Потянули, пощипали,

Несильно потянуть вверх, пощипать

Вниз до мочек добежали.

Опустит пальчики вниз скользящим движением по ушной раковине

Мочки надо пощипать,

Пощипать мочки уха

Пальцами скорей размять.

Разминать ушную раковину между пальцами рук

Вверх по ушкам проведем

И к макушкам вновь придем.

Провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами

Массаж рук (плеч, предплечий, кистей). Массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган: массаж большого пальца – повышает активность мозга; массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу; массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника; массаж безымянного пальца – стимулирует печень; массаж мизинца – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.



Массаж и самомассаж кистей рук необходим также и для развития мелкой моторики, что в свою очередь способствует развитию речи. Регулярное повторение упражнений повышает подвижность и гибкость кистей рук, что помогает успешно овладевать навыками письма.

При массаже пальцев рук следует использовать следующие приемы: вытягивание каждого пальца и надавливание на него; растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

Самомассаж рук выполняют с помощью различных предметов: шишек, карандашей, массажных мячей, су-джоков, пуговиц, грецких орехов, перышек, массажных рукавиц и даже простых листов бумаги.

Массаж ног (стоп, бедер). Массаж ног дает хороший эффект в сочетании с закаливающими процедурами: ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристой доске, самомассаж стоп после сна в игровой форме, катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, тренажеры).

Массаж спины, груди, живота включает в себя:

- Самомассаж специальными и самодельными массажерами.
- Самомассаж гимнастическими палками.
- Упражнения на фитболе.
- Самомассаж при выполнении перекатов на спине вперед – назад.
- Игровой взаимомассаж: «Дождь», «Поезд», «Барабан», «Борщ».

Массаж спины «Борщ»

Чики-чики-чики-ща,

Вот капуста для борща.

Похлопывать ладонями по спине

Покрошу картошки,

Свеколки, морковки,

Постукивать ребрами ладоней

Полголовки лучку

Да зубок чесночку.

Поколачивать кулачками

Чики-чок, чики-чок

И готов борщичок.

Поглаживать ладонями



*Инструктор по физической культуре
Осмнина Оксана Владимировна*