

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №21

г. Екатеринбург, ул. Академика Бардина, 35

Тел.8 (343) 223-52-25

mdou21@eduekb.ru

Консультация

«Игровой массаж»

Составитель: Кислицына Л.А.

2023 год

Все родители мечтают вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. Современные мамы и папы прекрасно знают, какое огромное влияние оказывают факторы окружающей среды на развитие маленького человека. Солнечный свет и тепло, свежий чистый воздух, полноценное и разнообразное питание, любовь и внимание взрослых- всё это та благодатная почва, на которой произрастает здоровье не только телесное, но и душевное.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности. К сожалению, многие недооценивают значение этого возраста, рассматривая его как переход от младенчества (когда ребёнку уделяется много внимания) к школьному периоду (когда внимание потребует вновь, как своеобразный отдых, но именно сейчас формируются основные двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки, воспитывается осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность. Именно в этом возрасте ребёнок ценит движение как способ самовыражения, способ познания окружающего мира, получая огромное удовольствие от новых умений и навыков.

Но как часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе.

Естественная потребность в активных движениях, свойственная детям этого возраста, подавляется взрослыми (не бегай, не шуми, не мешай, что самым отрицательным образом сказывается на настроении ребёнка, на его общем самочувствии).

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные занятия. Игровой массаж и гимнастика на стульях прекрасно развивают все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребёнку, укрепляют эмоциональную связь между детьми и взрослыми. В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который, как и гимнастика на стульях, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний. Овладеть массажными приёмами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников. Особую тревогу вызывает широкое распространение среди дошкольников дефектов и заболеваний опорно-двигательной системы, таких как плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз.

Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью.

Детский игровой массаж и гимнастика на стульях оказывают влияние на физическое и психическое развитие ребёнка. Так же стимулируют рост и развитие мышечной массы, способствуют поддержанию оптимального тонуса, являются своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

Игровой Самомассаж

«Кто пасется на лугу»

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко

Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребёнка и похлопать по плечам.

На лугу пасутся

Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль

позвоночника впереди стоящего.

Ко...

Покачать плечами вперед-назад.
-Козы?
Наклонить голову вперед
Нет, не козы!
Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко
Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета
На лугу пасутся
Ко...Кони? Нет, не кони!
Далеко, далеко
Опять повернуться на 180 и повторить те же движения
На лугу пасутся
Ко...Коровы?
Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе
Правильно, коровы!
Пейте, дети, молоко,
Постепенно присесть. На последний слог быстро встать
Будете здоровы! Поднять руки вверх.
«Пироги»
Дети выполняют самомассаж тела
За стеклянными дверями
Выполнять хлопки правой ладонью
по левой руке от кисти к плечу.
Ходит мишка с пирогами
То же по правой руке
Здравствуй, Мишенька-дружок,
Хлопки по груди
Сколько стоит пирожок?
Хлопки по бокам
Пирожок-то стоит три,
Хлопки по пояснице
А готовить будешь ты!
Хлопки по ногам сверху вниз
Напекли мы пирогов,
Выполнять последовательное поглаживание.
К празднику наш стол готов!
«Наши спинки»
Дети выполняют массаж спины
В колоночку в круг встали,
Движения соответствуют тексту
Ладощками по спинке застучали.
Выполнять в течение 40 - 50 секунд
Хлопаем по лопаточкам,
хлопки
Спинка радуется.
Нарисовать пальцами рук улыбку
Дети спинку подставляют,
постукивание,
Со спинками играют,
поглаживание
Здоровья спинкам добавляют.
«Массаж дружба»

Дети выполняют упражнения, стоя друг за другом.

Мы немножко отдохнем и массаж спины начнем.

Встанем ровно как осинки

И у нас прямые спинки

Мы по спинке пробежим

Пальчиками постучим.

А потом ее погладим.

Плечи дружно мы расправим.

И уж точно знаем мы нам болезни не страшны.

Комплекс упражнений «Гимнастика на стуле»

И. п. сидя на стуле

1. Руки за голову, локти в сторону, наклоны вправо влево.
2. Руки за голову, локти в сторону, повороты вправо, влево.
3. Руки за голову, локти в сторону, круг вправо, влево.
4. Руки за голову, локти в сторону, подтянуть локти вниз округлить спину, затем выпрямить спину и подтянуть локти назад.
5. Положить правую руку на левое бедро, левую руку вытянуть за голову.
6. Положить левую руку на правое бедро, правую руку вытянуть за голову.
7. Правый локоть прижать к левому бедру, левую руку вытянуть вверх, посмотреть на ладонь.
8. Левый локоть прижать к правому бедру, правую руку вытянуть вверх, посмотреть на ладонь.

