

Игровой массаж в ДОУ

МБДОУ детский сад комбинированного вида № 3г. Лебедянь
Музыкальный руководитель Фадеева И.В.

К.В. Динейка писал: « Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от жизни и стремиться к самоусовершенствованию, достигая неувядаемой молодости духа и внутренней красоты. Великие поэты, вдохновляющие нас гимном прекрасному, часто отождествляют красоту и здоровье». Владея методами массажа, самосовершенствования человек овладевает искусством управления своими духовными и физическими силами, способствует их росту. Такой человек активен и здоров, надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе» лениться. Такого человека мы должны воспитывать, начиная с самого детства.

Массаж возник в глубокой древности. В переводе с греческого это слово означает месить, мять, поглаживать. Как метод лечения, массаж применялся уже в третьем тысячелетии до н.э. в Китае, Индии, Греции. Памятники древности, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж. В наше время массаж применяется практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Доказано, что он является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное – служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.

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

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные методы, формы и средства развития, воспитания и укрепления здоровья ребенка. Одним из таких средств является игровой массаж, как основа закаливания и оздоровления детского организма. В сочетании с музыкальным аутотренингом и релаксацией массаж может быть также прекрасным успокаивающим средством. Конечно, для того чтобы провести сеанс лечебного массажа, нужны определенные знания и серьезный опыт, но некоторые массажные приемы посильно знать и применять каждому из педагогов, родителей и самих детей. Вовсе не обязательно при этом

снимать одежду. Массаж оказывает свое полезное воздействие и при выполнении его через полотно футболки или хлопчатобумажной рубашки.

Какие же действия может выполнять даже неопытный массажист: поглаживания, легкое разминание, пощипывание и похлопывание.

Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Предлагаем ряд разработанных нами комплексов малых активных форм оздоровления ребенка с использованием массажных действий.

Пожелай себе удачи

*Креативная гимнастика с элементами массажа и аутотренинга
(Вариант мелодии популярная песня «Замечательный сосед» или народные
«Во саду ли, в огороде», «Из под дуба» и т.п.*

Еще лежа на подушке,	расправленными ладонями потереть уши
Веселей потри-ка ушки,	
А потом погладь их нежно-	легкое поглаживание
Сразу сон уйдет, конечно,	
Пожелай себе удачи,	тренинговая установка
Пусть будет так, а не иначе.	
С кровати встань и потянись	встать, потянуться
Взгляни в окно и улыбнись!	взглянуть в окошко, улыбнуться

Чтобы не зевать от скуки!

*(Комплекс игрового массажа с элементами психогимнастики).
Вариант музыкального сопровождения «Оркестр», «Замечательный сосед».*

Чтобы не зевать от скуки	- растирание ладоней
Встали и потерли руки	
А затем ладошкой в лоб:	- легкие похлопывания ладонями
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп	
По макушке постучали	- постукивание подушечками пальцев
Носом круг нарисовали.	- круговое движение головой «рисует носом»
И еще один круг,	- то же в другую сторону
Чтобы у него был друг	
Покрутили наши плечи	- круговые движения плечами

Так мы плечи наши лечим.	
А теперь уже гляди,	
Добрались и до груди.	- массаж груди
Постучим по ней на славу:	
Сверху, снизу, слева, справа.	
Постучим и тут и там	
И немного по бокам.	- массаж межреберных мышц
Не скучать и не лениться	- круговое разминание поясницы спины
Перешли на поясницу,	в области поясницы.
Чуть нагнувшись, ровно дышим	- нагнуться, руки внизу
Тянемся как можно выше	- потянуться
Потянулись, потянулись.	- поднявшись на носочки, руки вверх
Встали все и улыбнулись!	- основная стойка.

Наши ладошки

(Игровой самомассаж с элементами психогимнастики)

Цель. Учить детей навыкам самомассажа, закреплять знание частей тела, упражнять в умении разогревать свое тело. Создать у детей радостное, хорошее настроение средствами музыки, слова, движения. Способствовать формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью.

(Звучит музыка, дети стоят в кругу.)

Педагог:

Что за чудо чудеса	- удивленно поднимают плечи
Раз – рука и два – рука!	- выставляют по очереди руки ладонями вниз
Вот ладошка правая,	- поворачивают правую руку ладошкой вверх
Вот ладошка левая!	- поворачивают левую руку ладошкой вверх
И скажу вам, не тая-	
Руки всем нужны, друзья	- ставят руки на пояс
Сильные руки не бросятся в драку	- повороты головы в стороны
Добрые руки погладят собаку	- имитация поглаживания
Чуткие руки умеют дружить.	
Умные руки умеют лечить	
(Н.М.Метенова)	
Сначала немножко	
Погладим наши ладошки	- разогревающее и растирание ладошек

Наши ушки хороши,
Погладим ушки, малыши -легкое поглаживание
Погладим ловко себя по головке - поглаживание по голове
А теперь погладим шею
Сначала тихонько, затем посильнее - поглаживание шеи
И ручки мы погладим
Мы с ними очень ладим - поглаживание рук от кисти до плеча.
Устали наши ножки,
Погладим и их немножко - поглаживание ног от стопы до бедра.
Солнышку ладошки надо протянуть-
И улыбнуться не забудь!

Вариант 2.(дети выполняют массаж не только себе , но и друг другу в кругу)

Педагог:

Что за чудо чудеса - удивленно поднимают плечи
Раз – рука и два – рука! - выставляют по очереди руки ладонями вниз
Вот ладошка правая, - поворачивают правую руку ладонкой вверх
Вот ладошка левая! - поворачивают левую руку ладонкой вверх
И скажу вам, не тая-
Руки всем нужны, друзья -ставят руки на пояс
Сильные руки не бросятся в драку -повороты головы в стороны
Добрые руки погладят собаку - имитация поглаживания
Умные руки умеют лечить
Чуткие руки умеют дружить.

(Н.М.Метенова)

Возьмите за руку того, кто стоит с вами рядом, ощутите тепло рук ваших друзей, которые будут нам добрыми помощниками.
А чтоб было веселей , мы погладим ладошками себя и друзей (дети садятся по кругу)

Сначала немножко
Погладим наши ладошки - разогревающее и растирание ладошек
Наши ушки хороши,
Погладим ушки, малыши -легкое поглаживание
Погладим ловко друзей по головке - поглаживание по голове
А теперь погладим шею
Сначала тихонько, затем посильнее - поглаживание шеи
Погладим спинку - массаж спины, не трогая позвоночник
Не трогая серединку

И ручки мы погладим	
Мы с ними очень ладим	- поглаживание рук от кисти до плеча.
Устали наши ножки,	
Погладим и их немножко	- поглаживание ног от стопы до бедра.
Снова встали дети в круг	- встать
Я твой друг и ты мой друг	- посмотреть вправо- влево
Дружно за руки возьмемся	
И друг другу улыбнемся	

Зайка.

(Игровой массаж).

По зеленой, по лужайке	- поглаживание спины ладонями
Скачет, скачет быстрый зайка,	- постукивание подушечками пальцев
Вот он с горки покатился	- вращательные «пружинки» кулачками по спине сверху вниз
У плетня остановился	- движения ребром кисти по спине вдоль и поперек -«плетень»
Прыгнул ловко в огород.	- постукивание подушечками пальцев
Морковку дергает, грызет	- легкое пощипывание
И вернулся на лужайку	- поглаживание спины
Сытый и довольный зайка.	- импровизация «веселый зайка».

Сильней и крепче стали.

(Игровой массаж, вариант музыки «Белый дельфин» из комплекта «Магические звуки природы»).

Цель Формирование сознательного отношения к своему здоровью, развитие умения владеть своим телом, закрепление знания частей тела, обучение навыкам самомассажа. Развитие слухового внимания , интереса и потребности в общении с музыкой.

Мы ладошки растирали	- растирание ладошек друг о друга
Щечки тоже потирали	- массаж щек.
Плечи в кулачки сжимали	- массаж плеч (правая рука - левое плечо, левая – правое, по очереди и одновременно
А потом их расправляли	- правая рука правое плечо, левая - левое
Ручки гладили и ножки	- массаж рук и ног
Отдохнуть легли немножко	- релаксация

Спокойно лежали
Все тело расслабляли
Улыбнулись,
Встали-
Сильней и крепче стали!

Мы стройнее стали.

Чтоб спина прямою стала,	- основная стойка
А не гнулась, чтоб устало,	
Руки на бедра мы кладем	- поставить руки на бедра
А потом: растем, растем,	-перемещать руки по туловищу вверх
Поднимаем руки выше	до подмышек, а затем выше над головой
Строим из ладонек крышу,	- соединить ладони над головой
«крыша»	
Под этой крышей постояли	- основная стойка
И стройнее сразу стали!	

Еж.

(Игровой массаж в сочетании с артикуляционной, дыхательной и пальчиковой гимнастикой)

Жа-жа-жа-жа-	•
Мы нашли в траве ежа.	- поглаживание ног
Жит-жит-жит-жит-	- развести пальцы рук-«еж»
Он свернулся и лежит.	- собрать пальцы обеих рук
Жу-жу-жу-жу-	- положить руки на колени.
И сказали мы ежу.	
Жок-жок-жок-жок	
Здравствуй, ежик, наш дружок!	- развести руки в стороны
- Мы ежа не будем трогать	- покачивают пальчиком
Пусть бежит своей дорогой.	- постукивание кончиками пальцев по ногам
Если будет он сердит,	- покачать головой
То на нас он зафырчит. – погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице –вдох, на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз)	

Сороконожка. *(автор текста неизвестен)*
(Игра – массаж различных частей тела)

Шла сороконожка - перебирают пальчиками по различным частям тела
Куда-то по дорожке- - проводят ребром ладоней – «дорожки»
Устала. – развести согнутые в локтях руки в стороны
Легла сороконожка - поглаживание
На травку у дорожки –
Отдыхала. - развести согнутые в локтях руки в стороны
Отдохнула, - поглаживание
Встала. – поставить кончики пальцев собрав их вместе
Дальше зашагала. (*Игра повторяется сначала*)

Зазвонил будильник

(Игра – тренинг для профилактики заболеваний ушей)

Зазвонил будильник - массаж правого ушного прохода
-Динь, динь, динь указательным пальцем повибрировать в
ушной раковине
Только был он не один - развести руки в стороны
Другой ответил: - массаж левого ушного прохода
- Дон, дон, дон-
Веселый звон со всех сторон - развести руки в стороны,
одновременный массаж обеих ушных проходов

ЛИТЕРАТУРА.

- Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина. СА-ФИ-ДАНСЕ. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб. «Детство-пресс»2001
- К.В.Динейка. Десять уроков психофизической тренировки. Москва. «Физкультура и спорт».1997.
- Т.В.Нестерюк. Гимнастика маленьких волшебников. Изд. «ДТД» 1991
- И.Агапова, М.Давыдов. Скоро в школу. РИПОЛ КЛАССИК ДОМ, XXI век Москва. 2008.

