



Практикум

«Играя – оздоравливаемся.

О пользе массажа в игровой форме».

Воспитатель: Налетько Е.Н.

г. Артёмовский

2019



Цель: Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий (игровой массаж) в работе с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

- раскрыть значение игрового массажа;
- поделиться личным опытом работы по проведению игрового массажа
- заинтересовать педагогов в оздоровлении себя и родных, используя самомассаж и массаж.

Ход практикума:

- ✚ доклад педагога;
- ✚ показ презентации «Массаж в нашей группе»;
- ✚ проведение массажа с педагогами ДОУ;
- ✚ релаксация.

Доклад педагога.

Добрый день, уважаемые коллеги! Прежде чем начать предлагаю вам выполнить простое массажное упражнение «**Расчёска**».

Состояние здоровья детей на современном этапе вызывает тревогу, т.к. в последнее время мы все чаще стали слышать о нарушении психического и физического здоровья.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который, также как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний.

Овладеть массажными приёмами может каждый. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.



Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью. Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

Игровой массаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

«*Игровой массаж*» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа в игровой форме, а если ещё с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? Всё дело в том, что массируя определённые точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы всем органам. Игровой массаж повышает защитные свойства всего организма. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему.



Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность верхних дыхательных путей снижается. Например:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Известный исследователь детской речи М.М.Кольцов пишет: «Развитие руки и речи у людей идет параллельно. Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов. Есть свое основание рассматривать кисть руки как орган речи».

Кисть и стопа подобны человеческому телу – они имеют объёмную часть, и пять отходящих лучей. Если кисть опустить вниз и пальцы слегка развести, будет понятно, что большой палец – это голова и шея, указательный и мизинец – руки, безымянный и средний – ноги. Линия, которая делит кисть на две части, соответствует позвоночнику. На большом пальце отражены наиболее важные органы: мозг, органы зрения и слуха. Его внутренняя сторона – лицо, внешняя – затылок.

На ладони и на стопе находится около 1000 биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование



внутренних органов организма. Массируя мизинец, можно активизировать работу сердца, безымянный палец - печень, средний - кишечник, указательный - желудок, большой - голову.

В головном мозгу речевая область расположена рядом с двигательной областью, являясь ее частью. Поэтому уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он как магнит притягивает к себе детей, стимулируя их неумную фантазию и двигательное творчество. И все это в последующем способствует развитию речи.

1. Массаж Су – Джок шарами /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)

Покатаем и потрем (*прокатываем между ладошек*)

Вверх подбросим и поймем, (*опять подбрасываем мячик*)

И иголки посчитаем (*пальчиками мнем иголки мячика*)

Пустим ежика на стол, (*кладем мячик на стол*)

Ручкой ежика прижмем (*ручкой прижимаем мячик*)

И немножко покатаем... (*катаем мячик*)

Потом ручку поменяем (*меняем руки*)



По количеству биологически активных точек с руками могут поспорить только уши.

Ещё в древнем Египте, Персии массаж ушей считался лучшим способом оздоровления организма. Этот вид оздоровления основан на стимуляции биологически активных точек расположенных в ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Общая схема расположения точек на ушной раковине напоминает ребёнка, свернувшегося в эмбриональной позе. Можно представить себе, что голова его лежит на мочке уха, руки сложены вдоль тела и оказываются вместе с ногами в верхней части ушной раковины.

Массаж этих точек полезен в частности для быстрой мобилизации сил организма, улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простуды.

Массировать необходимо оба уха, движения по часовой стрелке пробуждает и активизирует, в противоположном направлении – успокаивает и умиротворяет.

Профилактический гармонизирующий массаж – растирание ушной раковины по всей площади.

Если Вас одолевает усталость, вы чувствуете себя вялыми и сонными, массаж нужно начать с мочек и козелка.

Если к вечеру у вас болят, отекают ноги и руки, то во время массажа воздействуйте на области верхнего края ушей, так вы поможете ногам выдержать нагрузки рабочего дня.

Надавливание на центр мочки снимает усталость с глаз.

При проблемах с внутренними органами помассируйте средним и



указательным пальцем центральную углублённую часть ушных раковин.

Детям мы можем предложить этот массаж в виде игры.

Следует помнить, что массаж ушей никогда не нанесёт вреда, но всегда приведёт к улучшению физического и эмоционального состояния.

«Расслабиться и послушать тишину»

Количество повторений зависит от возраста детей: в старшем возрасте -7-8 в младшем дошкольном возрасте 4-5раз. Чтобы детям было проще и интереснее можно сопровождать упражнения стихами.

Подойди ко мне дружок,
Становись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.

А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушки, кажется замёрзли
Отогреть мы их поможем.
Ловко с ними мы играем
Вот как хлопаем ушами
А сейчас все тянем вниз
Раз- два, раз- два,
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила тишина.



Показ презентации.

А сейчас, я предлагаю вам сделать друг другу самый распространенный игровой массаж «Рельсы».

Релаксация.

Очищение от тревог

Милый друг, согласись, что иногда ты очень устаешь и тебе хочется отдохнуть. *(Пауза.)* Ляг удобно, закрой глаза и постарайся представить себе необычное путешествие. Давай собирать мешок. Положим в него все, что тебе мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. *(Пауза.)* Мы вышли из дома, где ты живешь, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется отдохнуть! Давай так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. *Глубоко вдохнем: вдох* (задержать на 3 секунды) - *выдох* (подождать 3 секунды) - *повторить 3 раза.* Чувствуешь, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает твою усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью *(пауза)*. Ты встаешь, надо идти дальше. Подними мешок, почувствуй, - правда, ведь, он стал легче?... Ты идешь по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. *(Пауза.)* Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Ты наклоняешься к нему, опускаешь ладошки в воду и пьешь с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуешь, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, ты ощущаешь легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войди в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Ты прыгаешь с



камушка на камушек, тебе легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. *(Пауза.)* Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Ты легко перебрался на другой берег. Никакие препятствия тебе не страшны! *(Пауза.)*

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает тебя войти. Тыходишь в домик. Перед тобой печка, можно посушиться. Ты садишься рядом с ней и рассматриваешь яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... *(Пауза.)* Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все твои печали, усталость, грусть... Твой мешок опустел. *(Пауза.)* Ты выходишь из дома. Довольный и успокоенный, ты с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Тебе очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство ты отнесешь домой и поделитесь им со своими родными, друзьями, знакомыми. *(Пауза не более 30 секунд.)* Теперь ты можешь открыть глаза и улыбнуться - ты дома, и мы все тебя очень любим...

На сегодня всё. Всем большое спасибо за участие. Чтобы вам было легче применять полученные знания, я приготовила для вас памятки.



«Рельсы – рельсы»

Кладем ребенка на животик и делаем ему массаж спины:

Рельсы, рельсы, позвоночника)	(проводим одну, потом другую линии вдоль)
Шпалы, шпалы.	(Проводим поперечные линии)
Ехал поезд запоздалый. Из последнего вагона	(«Едем» ладонью по спине)
Вдруг посыпался горох.	(Стучим по спине пальцами обеих рук)
Пришли куры, поклевали.	(Стучим указательными пальцами)
Пришли гуси, пощипали.	(Пощипываем спинку)
Прошёл слон, Прошла слониха,	(«идём» по спине тыльной стороной кулаков)
Прошёл маленький слонёнок, щепоть)	(«идём» кулаками, но с меньшим усилием)
Пришёл директор зоопарка, Всё разгладил, всё расчистил.	(«идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)
Поставил стол, одну из лопаток)	(«идём» по спине двумя пальцами)
Стул, другую лопатку)	(Поглаживаем спину ладонями вверх-вниз)
Печатную машинку.	(изображаем стол кулаком – ставим его на одну из лопаток)
Стал печатать: «Жене и дочке. - Дзинь - точка. - бочок)	(стул изображаем щепотью – ставим ее на другую лопатку)
Шлю вам чулочки». - Дзинь - точка.	(Печатную машинку — пальцем)
Прочитал, Помял, разгладил, Сложил, Отправил.	(«печатаем» по спине пальцами)
	(На этих словах каждый раз нежно щекочем)
	(водим пальцем, как будто читаем)
	(щиплем, а затем поглаживаем спинку)









