

Консультация для педагогов «Игровой самомассаж для малышей»

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами.

Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

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. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

«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.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия педагогу 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.

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет Поглаживать шею ладонями сверху вниз.
Всех утят с собою,
А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать крылья носа.
Словно к водопою.
У кота хитрющий вид, Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.
Их поймать мечтает!
Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и средний
Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.
«Дождик»
Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)
Дождик бегаёт по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»
Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.
По веселой звонкой крышеБом! Бом! Бом!
Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками.
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходитеБом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками.
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйтеБом! Бом! Бом!
Дождик бегаёт по крыше- Поглаживание ладошками.
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крышеБом! Бом! Бом!
«Чтобы не зевать от скуки»
Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова
Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,
Встали и потеряли руки, И немного по бокам.
А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!
Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.
Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,
Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.Муз. рук-тель показывает ежика.
Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок. По сухой лесной дорожкеТоп-топ-топ-топочут ножки.
А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек
Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа. (вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)
«Летели утки»
Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.
Летели утки Слегка касаясь пальцами,
Над лесной опушкой, провести по лбу 6 раз
Задели ели Слегка касаясь пальцами,
Самую макушку, провести по щекам 6 раз
И долго елка Указательными пальцами
Ветками качала... массировать крылья носа
по кругу от себя