

Игровой самомассаж – это нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Эта форма является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа и 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 в процессе выполнения массажа.

В процессе массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру. Лимфатические узлы массировать нельзя!

Перед проведением занятия следует попробовать Вам уважаемые родители выполнить все упражнения массажа, а затем делать их вместе с ребенком. Так как по показу ребенок может их выполнить намного легче, чем без него.

Помните, что продолжительность массажа и самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5 – 7 минут.

Рекомендуется выполнять массаж 2-3 раза в день по 5 – 10 мин., используя 3 – 5 упражнений, между которыми обязательно следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение нужно делать 8 раз.

Важно помнить, что самомассаж и массаж необходимо делать только чистыми, сухими, теплыми руками, с коротко остриженными ногтями. Существует множество массажных движений, которые своеобразно воздействуют на организм человека. Все массажные приемы проводят в следующей последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание).

Существует много видов массажа и самомассажа, детки второй младшей группы на этой неделе выучили следующее:

Массаж ног «Божья коровка»

Божьей коровки папа идет (Сидя, поглаживать ноги снизу вверх).

Следом за папой мама идет (Разминать их)

За мамой следом детишки (похлопывать ладошками)

идут,

Вслед за ними самые (Шагать пальчиками)

малышки бредут.

Красные юбочки носят (Поколачивать кулачками)

они,

Юбочки с точками (Постукивать пальцами)

черненькими.

На солнышко они похожи (Поднять руки вверх и скрестить кисти)

Встречают дружно новый (раздвинуть пальцы)

день.

А если будет жарко им (Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за спину)

То спрячутся все в тень.

Массаж спины «Барабан»

- Бам! Бам! Что за гам? Постукивают кулачками.

Так шуметь не стыдно вам!

- Дядя Барабан, мы так стучали, Похлопывают ладошками.

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли - Поколачивают пальчиками.

Не купить теперь конфет!

- Бам! Бам! Стыд и срам! Поглаживают ладонью.

Я конфет сам вам дам!

Массажа и самомассаж доступен всем, даже малышам, а это здорово! И, конечно, - здоровье! Делайте массаж вместе с детьми и будьте здоровы!





Воспитатель второй младшей группы
К. А. Макаренко