Рекомендация по проведению самомассажа с детьми старшего дошкольного возраста

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. И поэтому, оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность. В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на укрепление здоровья.

Опыт показывает, что в старшем дошкольном детстве дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме. В связи с этим разрабатываются новые оздоровительные методики и используются на практике. Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является самомассаж.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

**Цель и задачи.**

Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.

Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.

Сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

**Комплексы по самомассажу для детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж рук****«Ай, тари, тари, тари.»**Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари.Останутся деньги, куплю Маше серьги.Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.Останутся грошки, куплю Маше ложки.                                  Останутся полушки, куплю Маше подушки. **«Божья коровка»**Божья коровушка,полети на  облышко,Принеси нам с неба, чтобы были летомв огороде бобы,в лесу ягоды, грибы,                                в роднике водица, во поле пшеница.**«Мыло»**Каждый день я мыло мою*,*под горячею водоюИ в ладонях поутру*,* сильно, сильно мыло тру.      Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись! **«Улитка»**Домик едет по травинке,      объезжает все росинки.Это улитка ползет,домик на себе везет.    Вот подул ветерок, закачался листоки опять по тропинкемедленно ползет улитка. **«Строим дом»**Тук-тук молотком, строит дядя тыква домМолоточки по гвоздочкам застучали,И гвоздочки в доски быстро забивали,строим крышу и крыльцо-получилось хорошо.Вот идет маляр с ведром,он покрасит новый дом.        **Массаж пальцев**Знаем, знаем да-да-да,где ты прячешься вода!Выходи водица , мы пришли умыться!Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку.Нет, не понемножку,посмелей, будем умываться веселей.**«Цветы»**Как у нас на грядке,сколько цветиков цветут:розы, маки, ноготки, астры пестрые цветки,георгины и левкой.Выбираешь ты какой?**«Блины»**Мы блинов напекли:первый дали зайке, зайке - попрыгайке.А второй лисенке, рыженькой сестричке.Третий дали мишке, бурому братишке.Блин четвертый – котику, котику с усами.Пятый блин поджарили и съедим мы сами. **Массаж ног.****«Молоток»**Туки-токи, туки-токи, застучали молоточки.Туки-туки-туки-точкизастучали молоточки.Туки-ток, туки-ток,так стучит молоток **«Акула»**Нам акула каракула нипочём, нипочём.Мы акулу каракулу ,Кирпичом, кирпичом                                   Мы акулу каракулу кулаком, кулаком.Мы акулу каракулу каблуком, каблуком.Испугалася акула и со страху утонула.Тук, тук, тук, тук,раздался в доме стук.Мы капусту нарубили, перетерли,посолили.И набили плотно в кадку.Все теперь у нас в порядке.Молодцы, все быстро съели.Ждут нас теплые постели. **Массаж стоп.**Баю-баю-баиньки,купим сыну валенкинаденем на ноженьки,пустим по дороженьке.Будет ваш сынок ходить,новые валенки носить.**«Молоточки»**Застучали в мастерской,молоточки снова.Починить мы башмачкикаждому готовы.Тук-тук-тук, тук-тук-туквсюду слышен перестук.Нам в работе нет тоски:наши молоточкизабивают в каблучкитонкие гвоздочки.Сил сапожник не жалей,доставай колодки.И посадим мы на клейновые подметки. **Массаж головы**.**«Ёжик»**На комод забрался ежикУ него не видно ножек.У него, такого злючки,Не причесаны колючки:И никак не разберёшь-Щетка это или ёж? Тут и мыло подскочило,И вцепилось в волоса, И юлило, и мылило, и кусала как оса.А от бешеной мочалки,Я помчался как от палки,А она за мною мчится, И кусает как волчица. **«Барашек»**Нет, барашек, ты не прав!Не показывай свой нрав.Гребешок скорей возьмиИ кудряшки расчеши. **Массаж ушей**.Чтобы ушки не болели,разомнем мы их скорее:вот сгибаем, отпускаеми опять все повторяем.Козелок мы разомнем,по уху пальчиком ведем.И ладошкой прижимаем,сильно-сильно растираем. **«Муха»**Муха-горюха, села на ухо.Сидела, сидела, никуда не  летелаЖужжала, жужжала, ухо чесала.Песню пела «за-за-за»И по уху поползла.Посидела, посидела, дальше полетела. **«Тили-бом»**Тили,тили,тили – бом!Сбил сосну зайчишка лбом.Жалко мне зайчишку:носит зайка шишку.Поскорее сбегай в лес,сделай заиньке компресс. **Массаж лица**. **«Воробей»**Сел на ветку воробей И качается на ней.Раз, два, три, четыре, пять.Неохота улетать. **«Умывалочка»**Надо, надо нам помытьсяГде тут чистая водица?Кран откроем ш-ш-ш,Ручки моем – ш-ш-ш.Щечку, шейку мы потремИ водичкою обольем. **«Неболейка»**Чтобы горло не болело,Мы его погладим смело.Чтоб не кашлять, не чихать,надо носик растиратьлоб мы тоже разотрем,ладошку держим козырьком.Вилку пальчиками сделай,Массируй ушки ты умело.Знаем, знаем да-да-да.Нам простуда не страшна. **«Солнышко»**Солнце утром рано встало,Всех ребятишек приласкало:гладит грудку,гладит шейку,гладит носик, гладит лоб,гладит ушки,гладит ручки,загорают дети. Вот! **«Улитка»**От крылечка до крылечка, три часа ползли улитки.Три часа ползли подружки,на себе таща избушки. **Массаж спины.**Как на пишущей машинкеДве хорошенькие свинки,Все постукивают,все похрюкивают,туки-туки-туки-тук!Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк! **«Барабан»**- Бам! Бам! Что за гам?Так шуметь не стыдно вам?- дядя Барабан, мы так стучалиЧто перебудили целый свет.Где-то пять копеек потеряли-Не купить теперь конфет.Бам, Бам! стыд и срам!Я конфет сам вам дам. **«Комары»**Мой приятель Василий ПетровНикогда не кусал комаров,Комары же об этом не знали,И Петрова часто кусали:«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь,Я Петрова не боюсь.Буду я его кусать,буду я егощипать»Эй, Валерий, убегай,Комаров не догоняй. **«Суп»**Чики-чики-чики-ща! Вот капуста для борща,покрошу картошки,свеколки, морковки,полголовки лучку,да зубок чесночку,чики-чок, чики-чок-и готов борщичок. **«Кап на туче ночевал»**Кап на туче ночевал,И по небу кочевал.Вдруг ударил трах-тарах-Кап со страху шах-шарах.По оврагам, по мостам,По корягам по кустамОсмотрелся на заре.Видит - вишня во дворе:Прыг на ветку озорникТронешь – кап за воротник     | *Растирают ладоши от медленного темпа до быстрого , проговаривая весь текст.**Разогретыми руками греют горло.**«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке.**Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку.**Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.**Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.**Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу.**«Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.**Покалачивают кулачками.**Поглаживают руки ладонями Затем массажируют другую руку.**Постукивают кулачками одной рукой другую от кисти к плечу.**Постукивают пальчиками.**Растирают кулачком.**Поглаживают ладонью. При повторении массажируют другую руку.**Поочередно массажируют каждый палец.**Энергично растирают ладони и кисти рук.**Сжимают и разжимают кулачки.**Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца.**Протягивают ладошки вперед.**Хлопают: то одна рука сверху, то другая рука.**Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца.**Похлопывают ноги ладонями снизу вверх.**Покалачивают кулачками**Поглаживают ладонями.**Похлопывают ладонями от лодыжек к бедрам.**Растирают ребрами ладоней.**Растирают кулачками.**Поглаживают ладонями.**Покалачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бедрам.**Постукивают ребрами ладоней.**Растирают кулачками.**Постукивают пальчиками.**Растирают ладонями.**Поглаживают.**Потирают стопу.**Разминают пальцы стопы.**Поглаживают стопу.**Сидя на стуле одну ногу кладут на другую.**Потирают стопы ладонями.**Разминают пальцы стопы.**Энергично проводят всеми пальцами руки по стопе. Как бы царапая в направлении от пальца к пятке.**Поглаживают стопы.**Круговой массаж черепа. Правая ладонь поглаживает правый висок, перемещается к затылочку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.**(делаются те же движения как в комплексе «ежик»)**Поглаживают мягкими движениями рук в направлении от лба к затылку.**Пальцами мягко разминают ушную раковину.**Пальцами сгибают ухо и отпускают.**Большими и указательными пальцами растираем козелок .**Ладонями энергично растирают уши.**Загибают вперед ушную раковину, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.**Кончиками большого и указательного пальца тянут вниз за обе мочки ушей 4 раза.**Всеми пальцами массируют ушную раковину.**Загибаем ушную раковину.**Оттягиваем мочки вниз и в стороны.**Массируют козелок.**Растирают ладонями уши.**Поглаживают ушки ладошками.**Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.**Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.**Хлопают в ладоши.**Делают вращательные движения кистями.**Растирают ладоши друг о друга.**Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.**Мягко поглаживают ладонями лицо.**Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.**Указательным пальцем растирают крылья носа.**Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе.**Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.**Потирают ладони друг о друга.**Поднимают руки вверх, потягиваются.**Массируют грудь круговыми движениями.**Поглаживают шейку.**Большим пальцем рук сверху вниз растирают крылья носа.**Проводят пальцами по лбу от середины к вискам.**Растирают уши.**Растирают ладошки.**Поднимают руки вверх.**Трут указательные пальцы**Массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх по 10-20 раз.**Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка**Покалачивают кулачками.**Постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.**Постукивают кулачками.**Похлопывают ладошками.**Постукивают пальчиками.**Поглаживают ладошкой.**Затем меняются местами.**Дети встают друг за другом.**Растирают спины ладонями.**Легко постукивают пальчиками.**Легко пощипывают.**Покалачивают кулачками.**Поглаживают ладонями.**Затем меняются местами.**Похлопывают ладонями.**Постукивают ребрами ладоней.**Покалачивают кулачками.**Похлопывают ладонями.**Постукивают пальчиками.**Легко покалачивают кулачками.**Растирают спины ребрами ладоней.**Поглаживают ладонями спину.**Легко   «пробегаются» по спине пальчиками.* |

0