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 летом  в огороде бобы,  в лесу ягоды, грибы,  в роднике водица, во поле пшеница.  **«Мыло»**  Каждый день я мыло мою*,*  под горячею водою  И 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 листок  и опять по тропинке  медленно ползет улитка.    **«Строим дом»**  Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом  Молоточки 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-точки  застучали 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 валенки  наденем на ноженьки,  пустим по дороженьке.  Будет ваш сынок ходить,  новые валенки носить.    **«Молоточки»**  Застучали в мастерской,  молоточки снова.  Починить мы башмачки  каждому готовы.  Тук-тук-тук, тук-тук-тук  всюду слышен перестук.  Нам в работе нет тоски:  наши молоточки  забивают в каблучки  тонкие гвоздочки.  Сил сапожник не жалей,  доставай колодки.  И посадим мы на клей  новые подметки.    **Массаж головы**.  **«Ёжик»**  На комод забрался ежик  У 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 возьми  И кудряшки расчеши.    **Массаж ушей**.  Чтобы ушки не болели,  разомнем мы их скорее:  вот сгибаем, отпускаем  и 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  летела  Жужжала, 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 помыться  Где тут чистая водица?  Кран откроем ш-ш-ш,  Ручки моем – ш-ш-ш.  Щечку, шейку мы потрем  И водичкою обольем.    **«Неболейка»**  Чтобы горло не болело,  Мы его погладим смело.  Чтоб не кашлять, не чихать,  надо носик растирать  лоб 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 машинке  Две 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 стучали  Что 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 Петров  Никогда 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 кустам  Осмотрелся на заре.  Видит - вишня во дворе:  Прыг на ветку озорник  Тронешь – 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