

Игровой самомассаж как одна из форм оздоровления детей в детском саду.

Воспитатели старшей группы Чичеватова И.М.
Ткаченко С.С.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности.

Но как часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе, в результате, многие мальчики и девочки плохо бегают, неправильно ходят, боятся залезть на лесенку или гимнастическую стенку, не умеют ловко ловить и бросать мяч. Естественная потребность в активных движениях, свойственная детям этого возраста, подавляется взрослыми (не бегай, не шуми, не мешай), что самым отрицательным образом сказывается на настроении ребёнка, на его общем самочувствии.

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные занятия. Игровой самомассаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивают все органы и системы, оказывают общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребёнку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому самомассажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики различных заболеваний. Овладеть приёмами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования.

В практике работы дошкольных учреждений сложилась тенденция к использованию традиционных методов проведения физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками, таких как гимнастика, физкультурные занятия, закаливающие мероприятия. Мы решили отступить от обычных методов и в целях укрепления и сохранения психического и физического здоровья, приобщения детей к основам здорового

образа жизни внедрить в практику физкультурно - оздоровительной работы ДОУ игровой самомассаж. Под игровым самомассажем понимается следующее:

имитационные упражнения;

мимические упражнения;

упражнения для стоп, рук, спины.

Игровой самомассаж

Массаж ног «Молотки»

Туки-токи, тук-токи! -

Похлопывают ноги ладонями
снизу вверх.

Застучали молотки.

Туки-туки-туки-точки!-

Покалачивают кулачками.

Застучали молоточки.

Туки-ток, туки-ток!-

Поглаживают кулачками.

Так стучит молоток.

Птичья стайка

Массаж пальцев рук.

Пой-ка, подпевай - ка:

Десять птичек- стайка.

Эта птичка-соловей,

Эта птичка-воробей,

Эта птичка - совушка,

Сонная головушка.

Эта птичка-свиристель,

Эта птичка-скворушка,

Серенькое пёрышко.

Эта - зяблик.

Эта - стриж.

Эта- развесёлый чиж.

Ну, а эта-злой орлан.

(Дети сжимают и разжимают пальцы.

Поочередно массируют пальцы на левой и правой руке.)

Птички,птички,по домам!

(Дети прячут руки за спину)



Массаж спины

Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил, как долотом.
(Дети похлопывают ладонями по спине впереди стоящего)
Тук-тук-тук, тук-тук-тук!
Долбит дятел крепкий сук.
(ПОКОЛАЧИВАЮТ ПАЛЬЦАМИ)
КЛЮВОМ, КЛЮВОМ ОН СТУЧИТ,
ДЯТЕЛ СТОЛ УЖЕ ДОЛБИТ.
(ПОСТУКИВАЮТ КУЛАЧКАМИ)
ДЯТЕЛ В ДУБ ВСЁ ТУК ДА ТУК...
ДУБ СКРИПИТ: "ЧТО ТАМ ЗА СТУК?"
(Постукивают рёбрами ладоней)
Дятел клювом постучал,
Постучал и замолчал,
Потому что он устал.
(Поглаживают ладонями)

Пальчики

Пальцы в кулак, выставив только большой:

Пальчик, пальчик-непоседа,

Где ты был, с кем ты обедал?

С этим братцем ел малинку, (раскрыв указательный, растираем его пальчиками другой руки)

С этим братцем ел калинку, (растираем средний)

С этим братцем - ежевику, (безымянный)

А с малышечкой - чернику! (мизинчик)

Пальцами одной руки играем, как на пианино, на ладони другой: Кто там топает по крыше?

-Кап-кап-кап...

Чьи шаги всю ночь я слышу?

-Кап-кап-кап...

Я усну теперь едва ли.

- Кап-кап-кап...

Может кошек подковали?..

- Кап-кап-кап.

Предварительно пальцами изображаем, как лягушка разевает пасть. Чьи там крики у пруда:

- КВАсу, КВАсу нам сюда,

КВА-КВА-КВАсу, простоКВАши!

Надоела нам вода.

Наша семья

(По очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)

Этот пальчик большой -

Это папа дорогой.

Рядом с папой - наша мама.

Рядом с мамой - брат старшой.

Вслед за ним сестренка -

Милая девчонка.

И самый маленький крепыш -

Это славный наш малыш.

Птичья стайка

Массаж пальцев рук.

Пой-ка, подпевай - ка:

Десять птичек- стайка.

Эта птичка-соловей,

Эта птичка-воробей,

Эта птичка - совушка,

Сонная головушка.

Эта птичка-свиристель,

Эта птичка-скворушка,

Серенькое пёрышко.

Эта - зяблик.

Эта - стриж.

Эта- развесёлый чиж.

Ну,а эта-злой орлан.

(Дети сжимают и разжимают пальцы.

Поочерёдно массируют пальцы на левой и правой руке.)

Птички,птички,по домам!

(Дети прячут руки за спину)

Массаж спины.

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил, как долотом.

(Дети похлопывают ладонями по спине впереди стоящего)

Тук-тук-тук,тук-тук-тук!

Долбит дятел крепкий сук.

(ПОКОЛАЧИВАЮТ ПАЛЬЦАМИ)

КЛЮВОМ,КЛЮВОМ ОН СТУЧИТ,

ДЯТЕЛ СТВОЛ УЖЕ ДОЛБИТ.

(ПОСТУКИВАЮТ КУЛАЧКАМИ)

ДЯТЕЛ В ДУБ ВСЁ ТУК ДА ТУК...

ДУБ СКРИПИТ: "ЧТО ТАМ ЗА СТУК?"

(Постукивают рёбрами ладоней)

Дятел клювом постучал,

Постучал и замолчал,

Потому что он устал.

(Поглаживают ладонями)



