

Консультация

Уважаемые родители!

В последнее время всё чаще поднимается вопрос о значимости и использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Здоровьесберегающие технологии - это система, которая позволяет создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей.

Одним из видов здоровьесберегающих технологий является самомассаж.

Цель самомассажа заключается в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей. Дело в том, что на ладони человека находится множество важнейших, биологически активных точек. Делая массаж определенной части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом.

Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью. Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

Можно выполнять массаж с использованием зубной щётки, массажной расчёски, ребристого карандаша, массажного мячика, шишки.

Виды упражнений при самомассаже:

- захватывать массажный мячик, шишку всей кистью, сжимать и разжимать их;
- катать их по часовой стрелке;
- катать ребристый карандаш, массажный мячик, шишку движением вперёд-назад между ладонями;
- держать одной рукой массажную расчёску, зубную щётку, шишку, ребристый карандаш и выполнять укалывающие движения по ладонке другой руки.

В конце упражнения предложить детям приложить ладошки к щёчкам. Почувствовать их тепло. Это значит, что кровообращение улучшилось.

В работе с детьми для самомассажа в игровой форме можно использовать нетрадиционное оборудование, сделанное из бросового материала.

Предлагаем Вам поиграть с детьми дома.

Массаж ног

Божьей коровки папа идёт.

Сидя, гладить ноги сверху донизу

Следом за папой мама идёт.

Разминать их.

За мамой следом детишки идут.

Похлопать их ладошками

Следом за ними малышки бредут.

«Шагать» пальчиками

Красные юбочки носят они,

Поколачивать кулачками

Юбочки с чёрными точечками.

Постукивать пальчиками

На солнышко они похожи,

Встречают дружно новый день.

Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.

А если будет жарко им,

То прячутся все вместе в тень.

Погладить ноги ладонями, спрятать руки.

Массаж тела «Пирог»

За стеклянными дверями

Стоит мишка с пирогами.

Хлопки по левой руке от кисти к плечу.

Хлопки по правой руке так же.

Здравствуй мишенька – дружок.

Сколько стоит пирожок?

Хлопки по груди.

Хлопки по бокам.

Пирожок – то стоит три,

А лепить их будешь ты!

Хлопки по ногам сверху вниз.

Напекли мы пирогов

К празднику и стол готов!

Поглаживание в той же последовательности.

Массаж рук

Раз, два, три, четыре, пять

(поочередно соединять мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д.)

Вышли пальцы погулять.

(хлопки в ладоши)

Этот пальчик самый сильный,

(массаж правого большого пальца)

Самый толстый и большой.

(массаж левого большого пальца)

Этот пальчик для того,

(массаж правого указательного пальца)

Чтоб показывать его.

(массаж левого указательного пальца)

Этот пальчик самый длинный

(массаж правого среднего пальца)

И стоит он в середине.

(массаж левого среднего пальца)

Этот пальчик безымянный,

(массаж правого безымянного пальца)

Избалованный он самый.

(массаж левого безымянного пальца)

А мизинчик хоть и мал,

(массаж правого мизинца)

Очень ловок и удал.

(массаж левого мизинца).

Массаж лица «Хомячок».

Поглаживающие движения щеки от носа до ушей.

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок,

Хомка рано встает,

Щечки моет, щечки трет.

Щечки гладим, носик трем,

Губки улыбаются, у нас все получается.

Массаж рук и ног «Черепашка».

Пощипывание поочередное рук от кисти к плечу

Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!

Поглаживание рук ладонями от кисти к плечу.

Черепаха – дом ходячий!
Голову под панцирь прячет.
Крепкий панцирь у неё
И защита и жильё.

При повторении стихотворения массируют ноги щиколоток вверх.

Массаж ушек «Ушки на макушке»

(выполнять движения по тексту)

Взяли ушки мы за мочки,
вниз потянем их,
А теперь потрем немножко
раз, два, три.
Взяли ушки за макушки,
вверх потянем их.
Вниз по ушкам побежали,
хорошенько все размяли.