



ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МАССАЖА НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
БОНДАРЕНКО ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА

Приобщение ребенка к здоровому образу жизни возможно не только с помощью выполнения физических упражнений, но и самомассажа. Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме. Осуществляя игровой массаж, ребенок может играть, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциональное напряжение.

Обучать детей массажным приемам лучше в игровой форме, при этом следует учить их не давить с силой на активные точки, а легко надавливать на них, мягко массировать или легко поглаживать. Можно применять, например, музыкальное сопровождение или стихотворные формы. Игровой массаж развивает фантазию детей, они ярко представляют бегущего паучка или бредущего по лесу медведя. Способствует массаж и сенсорному развитию, во время игрового массажа ребенок воспринимает голосовые интонации, текстовое содержание, развивает память малышей, они быстро запоминают песенки и стихи.

Игровой массаж, как и физические упражнения, применяется для профилактики, а также лечения разных заболеваний. Овладеть приемами массажа может каждый. Благодаря регулярным занятиям массажем укрепляется физическое здоровье малышей, ускоряется умственное развитие, а отстающие в развитии детки смогут быстро догнать своих ровесников. Поэтому важно, чтобы занятия массажем проводились регулярно и стали хорошей привычкой.

Ежедневно в своей работе с детьми мы используем такую форму, как пальчиковые игры, игротренинг, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, релаксацию. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

Гимнастика для глаз помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Релаксация – это снятие напряжения, расслабление, отдых. За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению.

Мой приятель Валерий Петров	поглаживание
Никогда не кусал комаров	
Комары же об этом не знали	постукивание пальцами
И Петрова часто кусали	
Кусь-кусь-кусь - 2 раза	пощипывание
Я Петрова не боюсь	

Буду я его кусать,
Буду я его щипать
Эй, Валерий, убегай,
Комаров не обижай.

Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки
Все похрюкивают,
Все постукивают,
Туки-туки-туки-тук,

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк.

Я мочалочку возьму
и ключичку разотру
И кругами, и кругами,
грудь массирую руками
А потом, а потом,
будет весело кругом.

Я перчатку надеваю,

я в нее не попадаю
Сосчитайте-ка ребятки,
сколько пальцев у перчатки
Начинаем вслух считать
Получилось ровно пять.

Раз, два, три, четыре, пять
Вышли пальчики гулять.
Солнце утром рано встало

Всех детишек приласкало.
Раз, два, три, четыре, пять
В домик спрятались опять.

Надуваем быстро шарик
Он становится большой

Вдруг шар лопнул
Воздух вышел
Стал он тонкий и худой

постукивание кулачками
постукивание ладошкой
поглаживание

похлопывание ладошками

постукивание

постукивание подушечками
пальцев

поглаживание

сжимая и разжимая кулачки
растираем ключицу кулачками
растираем верхнюю часть груди

легкое постукивание

растираем ладошки движениями
вверх вниз

сжимая и разжимая кулачки

поочередно разжимая пальцы

поочередно разжимая пальцы

широко расставить пальцы,
руки скрестить

поглаживание рук и ног

поочередно сжимая пальцы

дети встают в круг (маленький)
дыхательное упражнение
(круг увеличивается)

хлоп, выдох (круг маленький)