

Здоровьесберегающие технологии: массаж и самомассаж

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая громкая музыка), а также социальная напряженность в обществе. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами увидите, как загорятся глаза ваших воспитанников.

Игровой массаж и самомассаж для детей дошкольного возраста

В данной картотеке «Игрового самомассажа» подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, опробированные с детьми нашего детского сада. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

Самомассаж лица «Путешествие»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук, *хлопают в ладоши*

Наши ушки слышат стук

Вот ладошечки шуршат, *потирание ладоней друг о друга*

Наши пальчики трещат. *потирание кулачков друг о друга*

Теперь в ладоши громко бей, *хлопки*

А теперь ты их согрей. *ладони на щёки*

К путешествию готовы? *кулаки на коленях*

Да! руки вверх, ладони раскрыть

В путь отправимся мы снова: *вращательные движения кистями*

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет. *руки вытянуты в стороны, ладони напряжены*

Мы теперь на корабле, *ладони лодочкой,*

Нас качает на волне. *одна вверх, вторая вниз*

Едет поезд, *ребром ладони двигаем по коленям*

Колеса стучат. кулачки стучат по коленям

В поезде много веселых ребят. подушечками пальцев поочередно
нажимаем на колени

Самомассаж «Мурка»

У нашей Мурки шерстка гладкая	<i>гладят кошку</i>
А у деток волосики? Тоже!	<i>гладят себя по голове</i>
У нашей мурки лапки мягкие.	<i>гладят у кошки лапки</i>
А у деток ручки тоже?	<i>поглаживают кисти рук</i>
У нашей Мурки ушки красивые.	<i>гладят уши у кошки</i>
А у деток ушки? Тоже!	<i>щиплют ушки</i>
У нашей Мурки носик маленький.	<i>прикасаются к носику у кошки</i>
А у деток носик? Тоже!	<i>гладят носик</i>
Наша Мурка песенку поет: «Мяу!»	<i>мяукают</i>

Самомассаж «Зима»

Вперед рука, назад рука.
Разогрели их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. *(соединить ладони вместе и потереть ими до нагрева)*
Подойдет ко мне Мороз,
Тронет руку, тронет нос! *(слегка подергать кончик носа)*
Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь! *(указательным пальцем массировать точку под носом)*
А мороз сильней-сильней! *(указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ)*
Ну-ка, ушки разогрей! *(растирать за ушами: “примазывать уши, чтобы не отклеились)*

Самомассаж «Умная головка»

Наша умная головка

Думала сегодня ловко (*погладить себя по голове*).

Ушки все услышали (*погладить ушки*),

Глазки посмотрели (*погладить веки*),

Ручки все исполнили (*погладить ладошки*),

А ножки посидели (*погладить ножки*).

Самомассаж «Дождик»

Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!
Бом! Бом!

Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.

Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!

Постукивают пальчиками.

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом!
Бом!

Поколачивают кулачками.

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!
Бом! Бом!

Поглаживают ладошками.

Самомассаж «Улитка»

Массаж рук.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Домик едет по тропинке - объезжает все тропинки.

Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползёт, домик на себе везёт.

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.

Вот подул ветерок, закачался листок.

Поколачивание кулачками.

И опять по травинке

Поглаживание руки ладонью.

Медленно ползёт улитка.

При повторении делается массаж другой руки.

Самомассаж «Ежик»

Массаж головы.

На комод забрался ёжик.

У него невидно ножек.

У него, такого злючки,

Не причёсаны колючки.

Круговой массаж черепа. И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж?

Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.

Самомассаж «Мишка в лесу»

Массаж стоп.

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

Согнуть пальцы правой руки («грабелка») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.

Самомассаж «Сапожник»

Массаж стоп.

Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы.

И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями.

Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук.

Разминание пальцев стопы

Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке.

Сил, сапожник, не жалея. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.

Поглаживание стопы.

Самомассаж

Массаж ушей.

Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде,

Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла.

Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники!

Повторить правой рукой

Каждый этот пузырьёчек очень бороду щекочет.

Если так щекотать, всяк захочет хохотать!

Указательным и большим пальцем руки оттянуть кожу на шее и отпустить её (16 раз)

Лук трясёт бородой, наостряет стрелки:

Скоро буду молодой лежать на тарелке.

Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз.

Самомассаж «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.

*Дети встают друг за другом.
Растирают спины ладонями.
Легко постукивают пальчиками.
Легко пощипывают.*

*Покалачивают кулачками.
Поглаживают ладонями.*

<p>Буду я его кусать, буду я его щипать» Эй, Валерий, убегай, Комаров не догоняй.</p> <p>Самомассаж «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.</p> <p>Самомассаж «Кап на туче ночевал» Кап на туче ночевал, И по небу кочевал. Вдруг ударил трах-таррах- 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</p>	<p><i>Затем меняются местами.</i></p> <p><i>Похлопывают ладонями.</i></p> <p><i>Постукивают ребрами ладоней.</i></p> <p><i>Покалачивают кулачками.</i></p> <p><i>Похлопывают ладонями.</i></p> <p><i>Постукивают пальчиками.</i></p> <p><i>Легко покалачивают кулачками.</i></p> <p><i>Растирают спины ребрами ладоней.</i></p> <p><i>Поглаживают ладонями спину.</i> <i>Легко «пробегаются» по спине пальчиками.</i></p>
---	---

Самомассаж « Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет, Сидя, поглаживать ноги сверху донизу

Следом за папой мама идет, Разминать ноги

За мамой следом детишки идут, Похлопывать ладошками

Вслед за ними малышки бредут Поколачивать кулачками

Юбочки с точками черненькими. Постукивать пальцами

На солнышко они похожи, Поднять руки вверх и скрестить кисти,

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Встречают дружно новый день. широко раздвинув пальцы
А если будет жарко им, Поглаживать ноги ладонями и спрятать
То спрячутся все вместе в тень. Руки за спину.

Самомассаж тела «Черепаша»

Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание пальцами рук
И кусала всех со страха груди, ног.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
Черепаша Рура! Дети поглаживают себя ладонями,
В озеро нырнула, выполняя круговые движения и
С вечера нырнула приговаривают.
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

Самомассаж «Снежинки»

Закружились, завертелись «Фонарики»
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей Поднять руки вверх и посмотреть
Легкие пушинки. на них
Чуть затихла злая вьюга Медленно опустить руки и проследить за ними
Улеглись повсюду. взглядом
Заблестали, словно жемчуг, Развести поочередно руки в стороны
Все дивятся чуду. и проследить за ними взглядом
Зайскрились, засверкали Выполнить руками движение «ножницы»
Белые подружки.
Заспешили на прогулку Шаг на месте
Дети и старушки.

Самомассаж «Самолет»

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Гимнастика для глаз

Пролетает самолет, *Посмотреть вверх и провести пальцем за*

С ним собрался я в полет. *«пролетающим» самолетом*

Правое крыло отвел, посмотрел. *Отвести руки попеременно и проследить*

Левое крыло отвел, поглядел. *взглядом*

Я мотор завожу *Делать вращательные движения перед грудью*

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу, *Встать на носочки и легко бежать по кругу*

Возвращаться не хочу.

Самомассаж «Снегопад»

Гимнастика для глаз(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух *Медленно опускать сверху вниз сначала правую*

Плавно и спокойно руку, потом левую.

Над деревьями кружит

И над колокольней.

Каждый дом и каждый куст Поочередно вытягивать руки вправо,

Греет, одевает влево. и Вытянуть руку вперед и коснуться ею лба.

Снеговая шубка

Шапка снеговая.

Белых хлопьев белый пух *Поднимать и опускать руку от уровня груди до*

С неба валит валом, *пояса.*

Укрывая белый свет

Белым одеялом.

Чтобы слева, впереди, *Указательным пальцем коснуться левого*

Позади и справа плеча, вытянуть руку вперед, коснуться левого.

Сладко спали до весны *Закрывать глаза ладонями.*

Дерева и травы.

Это сколько ж наметет *Развести руки в стороны*

Снега за ночь-то!

Это как же полетят

С горки саночки!

Самомассаж «Часовой»

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе *Загнуть руками уши вперед*

И в холод, и в зной,

В зеленой фуражке

Стоит часовой.

На дальней границе *Потянуть руками мочки ушей в стороны,*

И ночью, и днем *вверх, вниз, опустить.*

Он зорко, он зорко

Следит за врагом.

И если лазутчик *Указательным пальцем помассировать*

Захочет пройти, *слуховые отвороты.*

Его остановит

Солдат на пути!

Самомассаж «Дождь»

Гимнастика для глаз

Приплыли тучи дождевые: *Покачать поднятыми вверх руками,*

Лей, дождь, лей! *посмотреть на них.*

Дождинки пляшут, как живые: *Опустить плавно руки, перебирая пальцами,*

Пей, рожь, пей! *прослеживая движения взглядом.*

И рожь, склоняясь к земле зеленой, *Наклониться, делая мягкие, пружинящие*

Пьет, пьет, пьет. *движения руками, посмотреть вниз*

А теплый дождь неутомный *Показать указательным пальцем движение*

Льет, льет, льет. *сверху вниз и проследить взглядом.*

Самомассаж «Плотник»

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок, *Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4*
раза

Остро наточил рубанок, *Поглаживать правую руку*

Доски гладко отстругал, *Разминать левую руку*

Взял сверло, шурупы взял, *Разминать правую руку*

Доски ловко просверлил, *Круговые движения пальцами правой руки от*
плеча к левой кисти

Их шурупами свинтил, *То же левой рукой*

Поработал долотом, *Поколачивание по левой руке*

Сколотил все молотком. *Поколачивание по правой руке*

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Получилась рама – *Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя*
Загляденье прямо! *То же левой рукой*
Прекрасный тот работник *Погладить левую руку*
Зовется просто: плотник. *Погладить правую руку*

Самомассаж «Петух »

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

Ах, красавец-петушок! *Клевательные движения головой в горизонтальной*
На макушке – гребешок, *плоскости вправо – влево.*
А под клювом-то борода. *Клевательные движения головой вперед-назад,*
подбородок движется параллельно полу
Очень гордая походка: *Идти по кругу, делая махи руками и поднимая*
Лапы кверху поднимает, голову – вдох, а опуская – выдох
Важно головой кивает.
Раньше всех петух встает, *Наклоны головы вправо-влево*
Громко на заре поет:
Кукареку! *Хватит спать! Помахать руками, как крыльями, поднимая*
Всем давно пора вставать! *опуская голову*

Самомассаж «Паровоз»

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, *Похлопывание по спине ладонями*
Стоять на месте не хочу!
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, *Поворот на 180, поколачивание кулачками-*
Стоять на месте не хочу!
Колесами стучу, стучу, *Поворот на 180, постукивание пальцами*
Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу, *Поворот на 180, поглаживание ладонями*
Садись скорее, прокачу!
Чу, чу, чу! *Легкое поглаживание пальцами*

Самомассаж «Жук»

Гимнастика для глаз (*дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед*)

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажужжал и закружился. « Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел и на потолок присел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,

Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»

Самомассаж «Дождик »

Гимнастика для глаз

Капля первая упала – кап! *Сверху пальцем показывают траекторию*

И вторая прибежала – кап! *движения капель и прослеживают ее взглядом*

Мы на небо посмотрели, *Смотрят вверх*

Капельки кап-кап запели, *Подняв руки вверх, быстро перебирают пальцами*

Намочились лица, *Вытирают лицо руками*

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите – *Показывают руками вниз и смотрят на обувь*

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем *Движения плечами*

И все капельки стряхнем.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

От дождя убежим,
Под кусточком посидим. *Приседают*

Самомассаж «Прогулка»

Упражнение для профилактики плоскостопия

Дружно за руки возьмемся, *Ходьба с перекатом с пятки на носок*
В лес зеленый мы пойдем,
По полянке мы пройдемся,
Песню весело споем.

Нагибайся, погляди-ка, *Ходьба боком по толстому шнуру*
Что краснеет по кустом?
Ты не прячься, земляника,
Все равно тебя найдем!

Комары звенят над нами, *Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом*
Комары кусают в лоб. *шнуре*

Мы воюем с комарами, *Одновременно с перекатами выполнять хлопки в*
Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп! *ладоши перед собой, над головой, справа,*
слева, внизу.

[Источник](#)