

*Миронова Александра Юрьевна*  
*Воспитатель*  
*МДОБУ ЦРР Детский сад «Белочка», г.Сибай*

**«Игровая гимнастика с элементами массажа с дошкольниками»**

**В помощь воспитателю.**

**Консультация для педагогов ДОУ**

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. Именно в этом возрасте ребёнок ценит движение как способ самовыражения, способ познания окружающего мира, получая огромное удовольствие от новых умений и навыков.

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.

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.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который, как и игровая гимнастика, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний. Овладеть массажными приёмами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта.

**Игровой массаж и игровая гимнастика** 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 детьми и взрослыми.

В результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников. Игровой массаж обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической и гигиенической целью.

Игровой массаж способствует социализации детей, развивает у них внимание, терпение и чувство юмора. Практика показывает, что регулярное применение игрового массажа помогает повысить интеллект ребёнка на 75%.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребёнка, помогает ребёнку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка.

Важно сказать о том, что нам, воспитателям, надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!» **Поэтому все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю.** После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.

**Приёмы массажа и самомассажа проводят в такой последовательности:**

1. поглаживание,
2. растирание,
3. разминание
4. и вибрация (потряхивание).

При проведении самомассажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Продолжительность самомассажа для детей может быть до 5-7 минут.

Отмечу, что игровую гимнастику с элементами массажа можно включать в различные формы оздоровительной работы.

Приведу пример использования игровой гимнастики с элементами массажа в проведении оздоровительной гимнастики после сна.

Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления.

Что может включать в себя: **Игровая оздоровительная гимнастика после сна.**

1. Гимнастика пробуждения
2. Массаж лица и головы
3. массаж махровой рукавицей или рукавицей с различными наполнителями
4. Ходьба босиком по корригирующим и массажным дорожкам.
5. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки

#### **Пример гимнастика пробуждения.**

I. Давайте вместе представим, что мы только что сладко спали и услышали приятные звуки музыки. Я вас попрошу расслабиться, закрыть глаза.

1. Итак, вы проснулись, улыбнулись, сделали глубокий вдох, выдох.
2. Пошевелите пальцами рук и ног, сожмите пальцы в кулак.
3. Разотрите ладони до появления тепла.
4. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
5. Круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот.
6. Хорошо потянитесь.
7. Прогнитесь.

Молодцы! Вот мы с вами проснулись и снова готовы продолжить работу.

#### **Массаж лица и головы (приведу пример)**

##### **«Ехала машина»**

Поставьте два пальца над переносицей ребёнка и проделывайте легкие массирующие движения:

Ехала машина,

Ехала, ехала,

С горки съехала - (пальцы, массируя, разъезжаются, спускаются и поглаживают кожу

rrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr - под глазами)

Дальше поехала. (Пальцы массируют крылья носа)

Буксует, буксует, (вокруг крыльев носа массируем подольше)

Снова поехала, (спускаемся к губе под дырочками)

В тоннель уехала. (Немного массируем дырочки изнутри)

Затем выполняем с детьми **корригирующую ходьбу** и комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. В детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем это может причинять много неприятностей и привести к искривлению позвоночника и снижению остроты зрения. Можно говорить детям: «Вот шагаем по дорожке – укрепляем наши ножки».

Ходьба по корригирующим дорожкам способствует развитию координации движений, чувства равновесия. Различный материал, из которого изготавливаются дорожки, воздействует на стопу ребенка, массирует ее.

**Кроме того, детям можно предложить:**

1. Ходьба на носочках («лисичка»).
2. Ходьба на внешней стороне стопы («медведь»).

Также для профилактики плоскостопия можно использовать мячи – массажеры и ванночки с различным наполнителем (песком, крупой, мелкими шариками).

Игровую гимнастику, массаж и самомассаж можно использовать в течении всего дня пребывания детей в детском саду.

**Пример проведения игрового массажа с предметами:**

Массажный шарик – прокатывая его между ладоней, улучшается тонус мышц, мелкая моторика.

Я мячиком круги катаю, взад – вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко, как сжимает лапы кошка.

Каждым пальцем мяч прижму, и другой рукой начну.

**Дыхательная гимнастика также является элементом игровой гимнастики для дошкольников.**

Приведу пример. Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

**Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.**

Пусть ребёнок сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Упражнение 2. НАСОСИК.**

Дети ставят руки на пояс, слегка приседают – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**Зрительная гимнастика также является игровой гимнастикой.**

Детей уже с 2-х лет можно обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем - в привычку в них играть. Необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз.

-проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения;

-гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты;

**«Теремок»**

(На слова) Терем – терем – теремок!

(На слова) Он не низок, не высок,

(На слова) Наверху петух сидит,

Он ку-ка-ре-ку кричит.

Движение глазами вправо – влево.

Движение глазами вниз – вверх.

Моргают глазками.

**Пальчиковая гимнастика активно используется нами в течение всего дня.**

**Пример:**

**2. Упражнение «Блины»**

(На слова) Ой, лады! Ой, лады! (Дети хлопают сверху по левой,)

Мы блинов напекли! (а затем по правой руке.)

Первый дадим зайке, (Массируют большой палец.)

Зайке-попрыгайке.

А второй лисичке, (Массируют указательный палец.)

Рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке, (Массируют средний палец.)

Бурому братишке.

Блин четвёртый - котик, (Массируют указательный палец.)

Котик с усами,

Пятый блин поджарим (Массируют мизинец.)

И съедим мы сами!

Тоже самое проделываем и с другой рукой

**Можно провести с детьми массаж спины.**

### **1. Упражнение «Дятел».**

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж.)

(На слова) Дятел жил в дупле пустом, (Дети похлопывают ладонями

Дуб долбил, как долотом. (По спине.)

(На слова) Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! (Поколачивают по спине пальцами.)

Долбит дятел крепкий сук.

(На слова) Клювом, клювом он стучит, (Постукивают по спине кулаками.)

Дятел ствол уже долбит.

(На слова) Дятел в дуб всё стук да стук, (Постукивают по спине рёбрами ладоней.)

Дуб скрипит: «Что там за стук?»

(На слова) Дятел клювом постучал, (Поглаживают спину ладонями.)

Постучал и замолчал,

Потому что он устал!

Также для игрового массажа можно использовать разные предметы, например: шишки, карандаши, бумагу, и самодельные массажеры.

Все выше сказанное позволяет сделать вывод о том, что детский игровой массаж и игровая гимнастика оказывают влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же стимулируют рост и развитие мышечной массы, способствуют поддержанию оптимального тонуса, являются своеобразным раздражителем рецепторов кожи.

Таким образом, укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.