

Игровой массаж как средство оздоровления детей



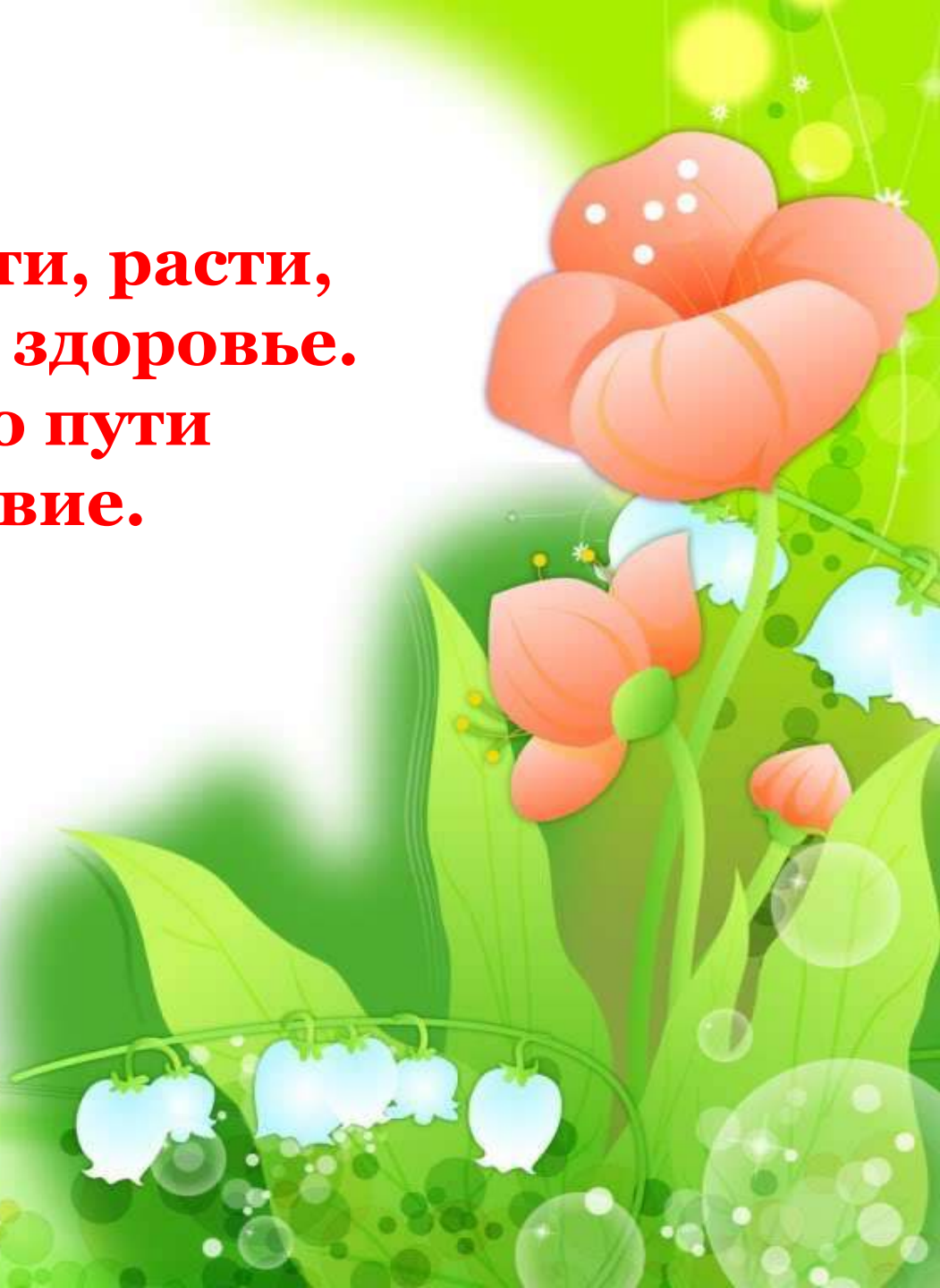
**Подготовила:
Османова И.Д.**

***Здоровые дети – в здоровой семье.
Здоровые семьи – в здоровой стране.
Здоровые страны – планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!***



**Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути
Важнейшее условие.**

С.Я. Маршак



A vibrant spring scene featuring pink cherry blossoms on a tree branch at the top, with butterflies and falling petals scattered throughout. The background is a soft, bright green with a yellow sun in the upper right.

Одна из задач ФГОС ДО «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155).

A stylized illustration in the bottom right corner showing a small house with a red roof, a yellow house with a green roof, and a purple house with a purple roof. Next to them are several trees with colorful, abstract foliage in shades of pink, purple, and green.


Цель здоровьесберегающих технологий

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни.

«Детям совершенно также, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им и они будут беречься».

Януш Корчак.





В настоящее время все чаще используются нетрадиционные методы оздоровления детей. Одним из таких является **игровой массаж**.

-Под действием массажа происходит покраснение кожи (сосуды расширяются, повышается теплоотдача, затем сосуды сужаются , что приводит к охлаждению и тренировке центра терморегуляции).

- Упражнения игрового массажа в сочетании с пальчиковой гимнастикой обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное влияние на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствуют снятию мышечного напряжения.

- Потирание кончиков пальцев успокаивают нервную систему.

- Упражнения игрового массажа можно проводить в любой удобной позе, как утром, во время утренней гимнастики, так и в любое удобное время.

Игровой массаж и самомассаж

- **Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье**
- **Является профилактикой простудных заболеваний**
- **Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.**



В чем особенность игрового массажа?

В простых приемах, не требующих специальной подготовки: прикосновение, особенно прикосновение пальцев, рук, кулачков, постукивание, поглаживание, похлопывание, а иногда и пощипывании.

Главное правило игрового массажа – никакой боли. Только приятные ощущения позволят в дальнейшем выполнять эти игровые задания. И помните, любая привычка вырабатывается в течение 21 дня. Если постоянно делать массаж в течение этого времени, у ребенка появится устойчивая потребность в выполнении этого оздоровительного приема.

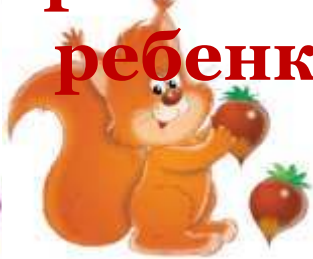


Что можно использовать для массажа

- **природный материал (шишки, орехи, горох, фасоль, камушки)**
- **зубные щетки и щетки для волос**
- **массажные мячики**
- **прищепки**
- **шестигранные карандаши**
- **бросовый материал (пробочки, старые фломастеры, колпачки от них)**

Массаж спины

способствует нормализации деятельности нервной системы, улучшению кровообращения, а также отлично снимает напряжение в этой области. Наконец он просто помогает расслабиться и настраивает ребенка на сон (если это поглаживающие движения).



Игровой массаж «Песик»


Игровой массаж «Локомотивное депо»



Аурикуломассаж

Массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает человеческий зародыш или продольный разрез больших полушарий мозга.

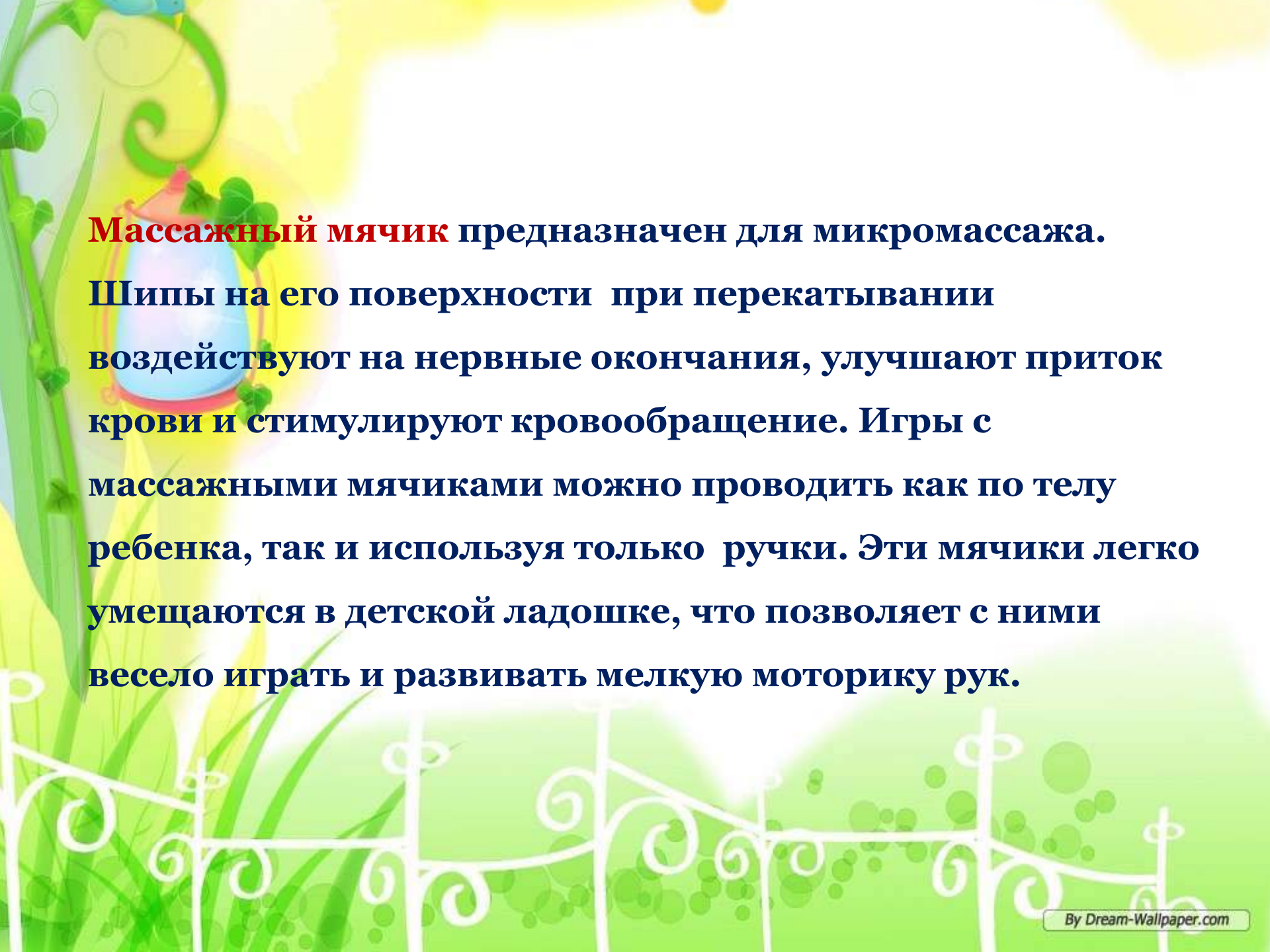
Учеными замечено, что, если ребенку 2 — 3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Правильно проводимый самомассаж ушей для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.



Самомассаж головы и шеи
укрепляет нервную систему,
успокаивает и нормализует сон ребенка.

**Самомассаж пальцев рук для детей
позволяет улучшать мозговую
активность и ускоряет
психологическое развитие
ребенка.**





Массажный мячик предназначен для микромассажа. Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Игры с массажными мячиками можно проводить как по телу ребенка, так и используя только ручки. Эти мячики легко умещаются в детской ладонке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук.

Спасибо за внимание!

