

«Игровой самомассаж на музыкальных занятиях»

Муз. руководитель:
Красанова Наталья Владимировна

Игровой самомассаж проводится на музыкальных занятиях в детском саду. Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку.

Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре.

Использование игрового массажа М. Картушиной повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Обучение простейшим массажным приемам проводится в игре.

Цель – обучение детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, кишечник, воздействия на биологически активные точки тела.

При проведении массажа важно научить детей не давить на точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.)

1. Проводя массаж определенных частей тела, используются поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания.

2. Пальцы рук можно вытягивать, разминая, или выполнять круговые растирания. Большой палец руки связан с легкими и печенью; указательный – с пищеварительным трактом, печенью, толстой кишкой; средний – с сердцем, кровообращением; безымянный – с нервной системой и здоровьем в целом; мизинец – с сердцем, тонким кишечником. В центре ладони находится точка повышения активности.

3. Массаж головы улучшает кровообращение, снимает головную боль. Массируя голову, дети могут «бегать» по ней пальцами, взерошивать или приглаживать волосы, «рисовать» спиральки от висков к затылку. Данные упражнения нельзя выполнять детям с повышенным внутричерепным, глазным, артериальным давлением, с заболеваниями нервной системы и головного мозга.

4. Самомассаж ушей выполняется разогретыми трением ладонями и пальчиками – потереть, подергать в разные стороны мочки ушей, погладить ушки, гладить завитки ушей и т.п.

Игровой массаж тела «Зайка»

Зайка белый прибежал *Дети легко постукивают пальцами по ступням ног*

И по снегу прыгать стал.

Прыг-скок, прыг-скок!

Непоседа наш дружок.

Зайка прыгнул на пенек, *Дети шлепают ладошками по коленям.*

В барабан он громко бьет:

Бум-бум-тра-та-та!

Зимой погода – красота!

А в лесу такой мороз! *Дети хлопают ладошками по плечам.*

Зайка наш совсем замерз.

Лапками – хлоп-хлоп! *Хлопают в ладоши.*

Ножками – топ-топ! *Топают.*

Носик – трет-трет-трет, *Поглаживают крылья носа.*

Ушки – мнет-мнет-мнет. *Пощипывают ушки.*

Прыгай выше, зайка, *Легкие прыжки.*

Зайка – попрыгайка.