

Технология
«Игровой массаж»
в дошкольном учреждении

ИГРОВОЙ МАССАЖ.



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «ИГРОВОЙ МАССАЖ»

Обоснование соответствия здоровьесберегающей педагогической технологии «Игровой массаж» ФГОС дошкольного образования

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически. Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения активно работает по здоровьесбережению, оптимально используя материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы учреждения.

В пункте 1.6. Федерального государственного образовательного стандарта указано: «Стандарт направлен на решение следующих задач:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;...». Согласно требованиям ФГОС ДО: «Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы – образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Образовательная область «физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,

овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Описание здоровьесберегающей технологии «Игровой массаж».

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.

ИГРОВОЙ МАССАЖ

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки.

Методическая разработка

В Муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении детский сад комбинированного вида №45 г.Сочи большое внимание уделяется игровому массажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики и лечения различных заболеваний.

Цель игрового массажа - сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни, через игровой массаж.

Детский игровой массаж оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2—3 раза в день.

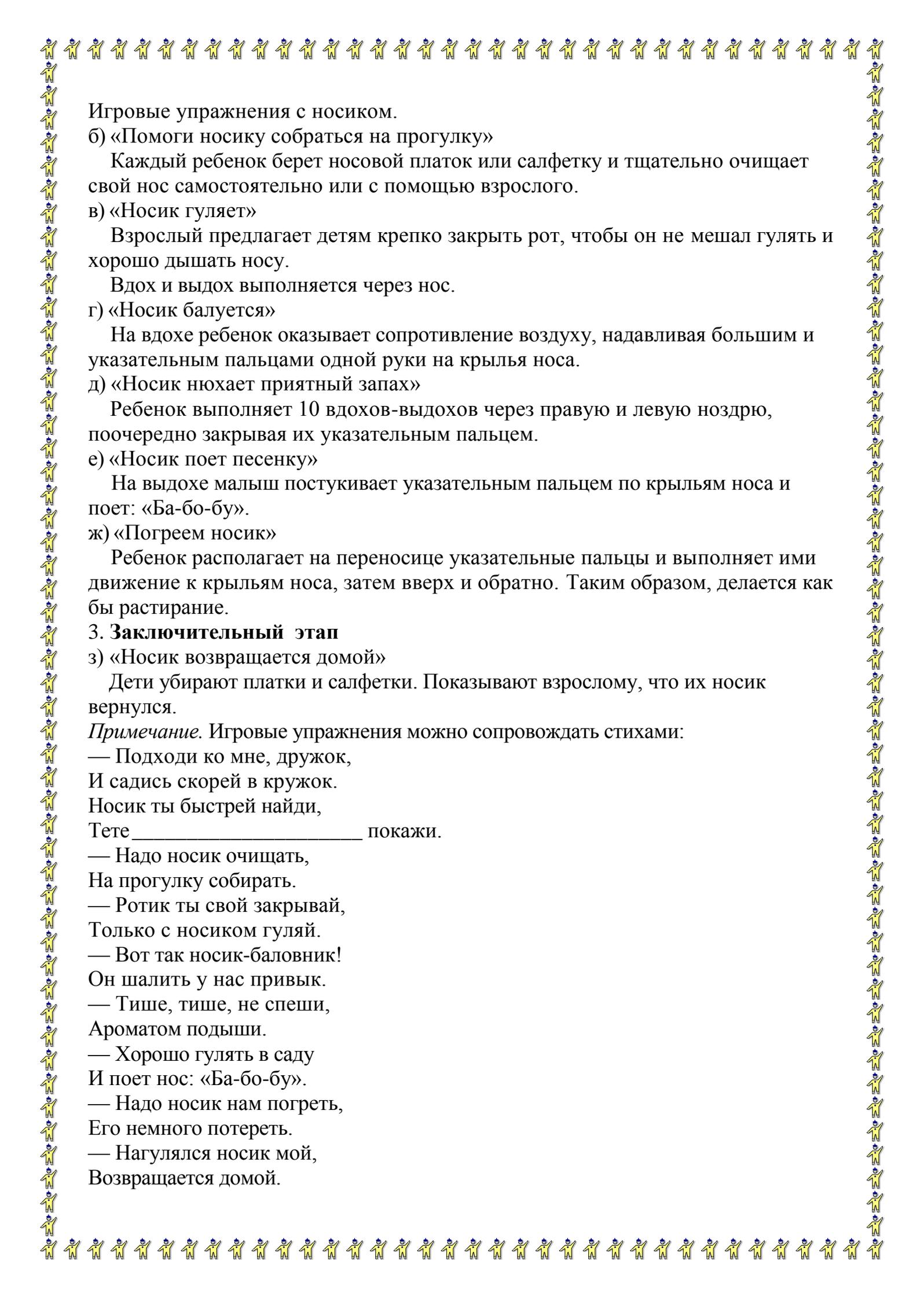
«Поиграем с носиком»

1.Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2.Основная часть



Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тете _____ покажи.
— Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
— Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
— Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
— Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
— Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
— Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
— Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Проводится в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз.

Действия можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

— Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

— Ловко с ними мы играем,

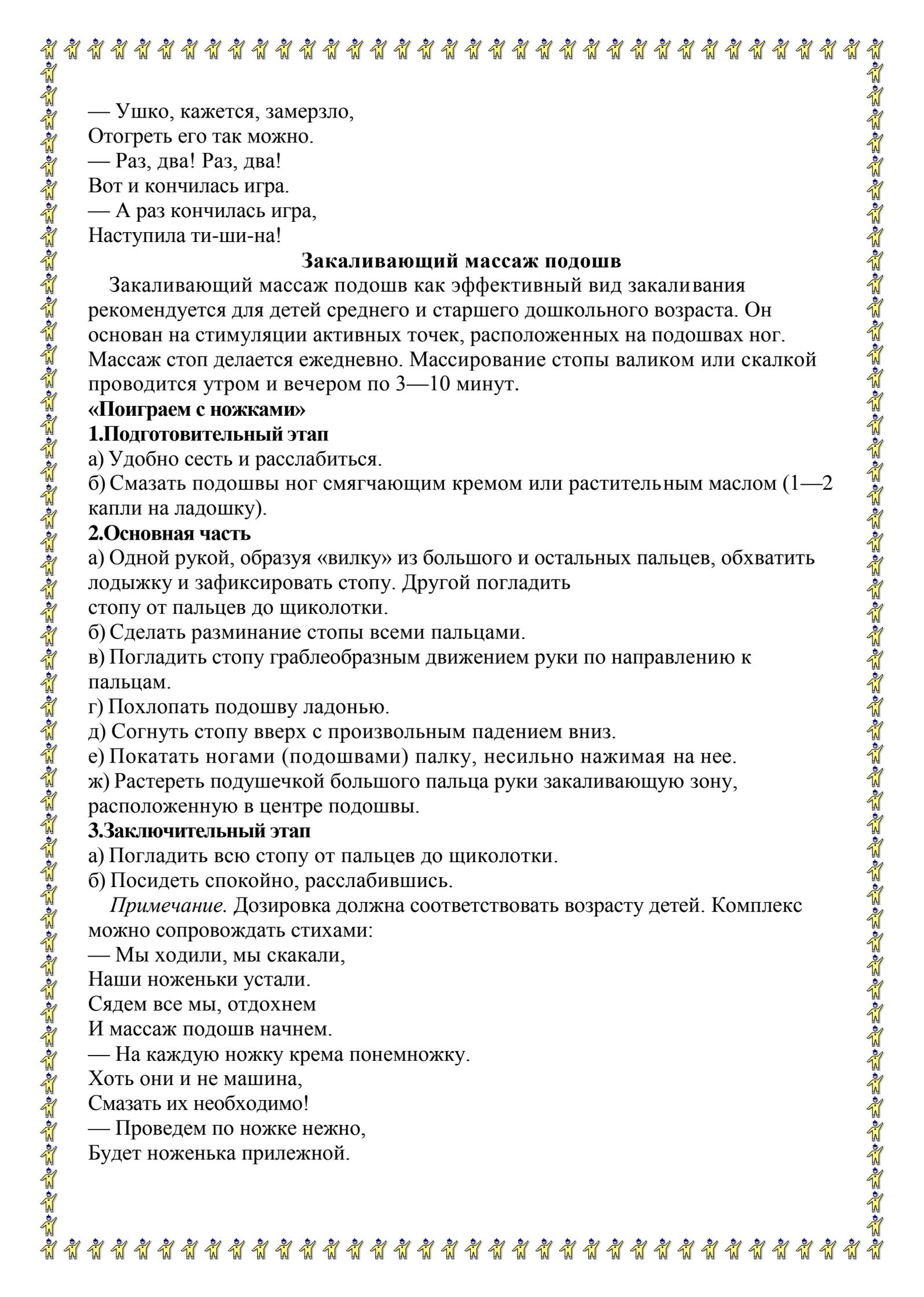
Вот так хлопаем ушами.

— А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

— А потом, а потом

Покрутили козелком.



— Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
— Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
— А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут.

«Поиграем с ножками»

1.Подготовительный этап

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладошку).

2.Основная часть

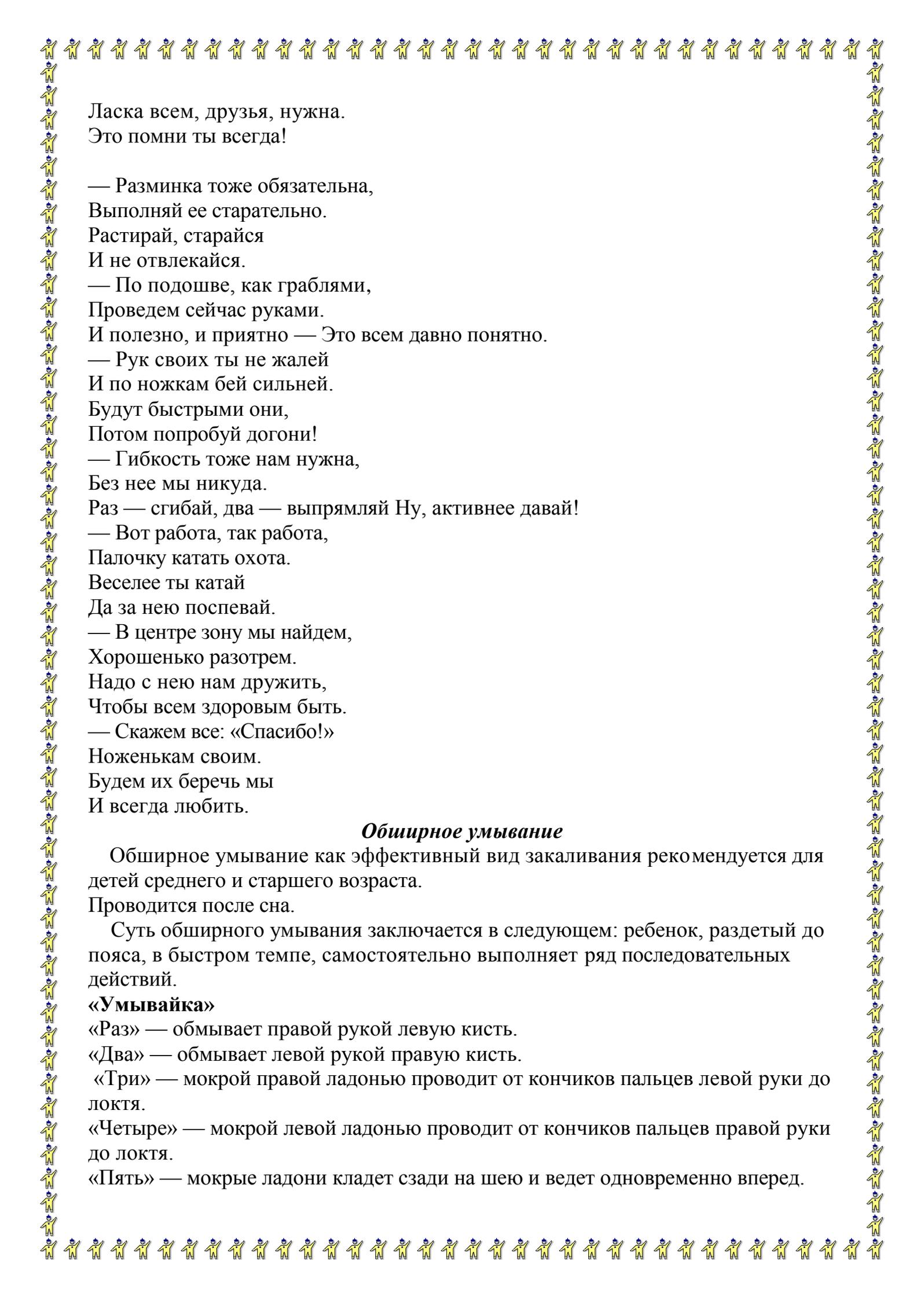
- а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3.Заключительный этап

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

— Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.
— На каждую ножку крема понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!
— Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.



Ласка всем, друзья, нужна.
Это помни ты всегда!

— Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
— По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно — Это всем давно понятно.
— Рук своих ты не жалей
И по ножкам бей сильнее.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй догони!
— Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз — сгибай, два — выпрямляй Ну, активнее давай!
— Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
— В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
— Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки, Два — с другою повтори. Три — до локтя намочили, Четыре — с другою повтори. Пять — по шее провели, Шесть — смелее по груди. Семь — лицо свое обмоем, Восемь — с рук усталость смоем. Девять — воду отжимай, Десять — сухо вытирай.

«Босоножье»

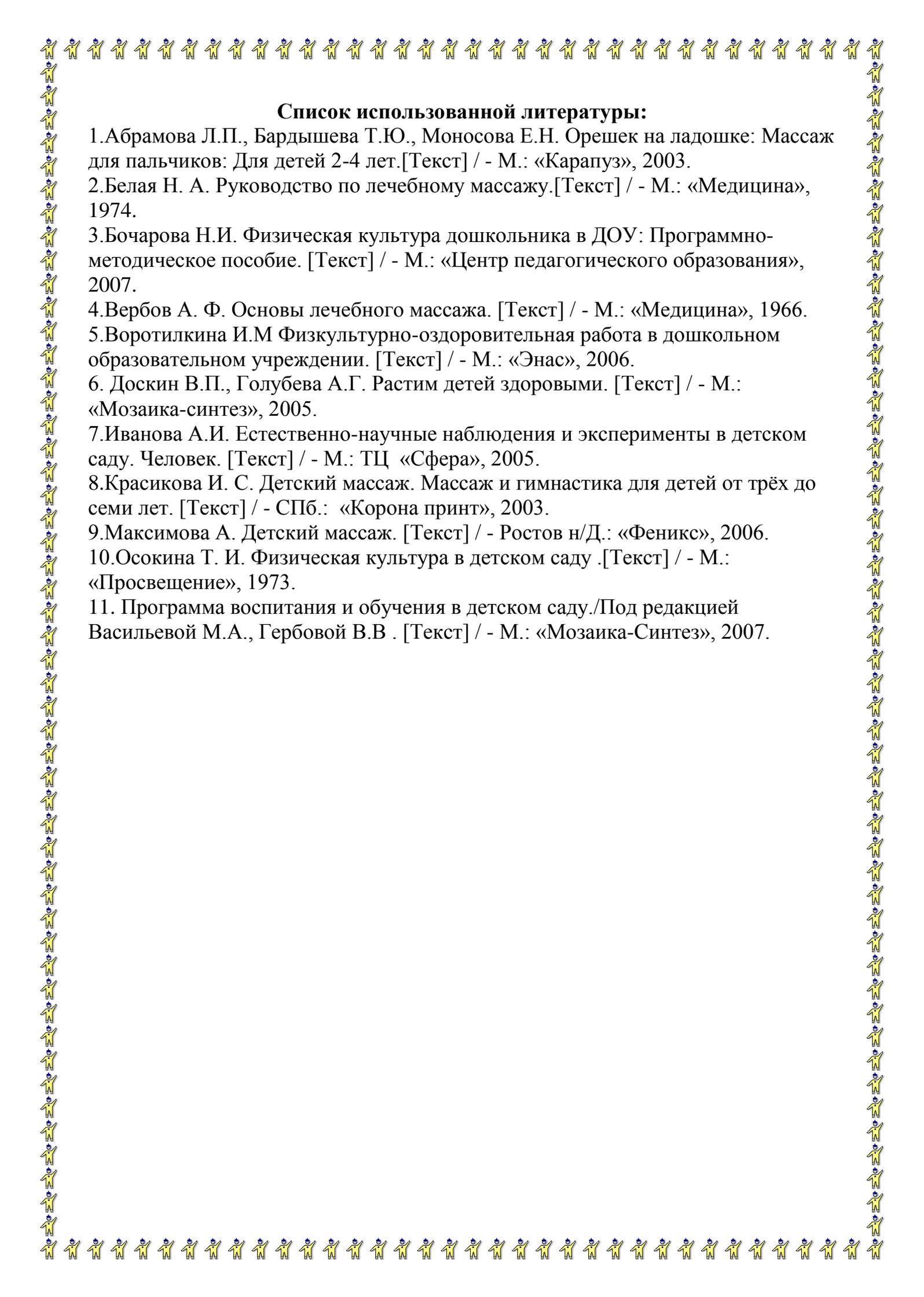
Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18⁰С. Вначале дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем - босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 минуты и постепенно доводя ее до 15-20 минут.

К проведению данной работы были привлечены и родители. Ими были изготовлены массажные коврики, которые мы и использовали в массаже стоп. Так же была организована консультация на тему «Массаж в жизни вашего ребенка». В уголке для родителей были помещены рекомендации по проведению массажа детей.

Результаты применения здоровьесберегающей педагогической технологии «Игровой массаж»

1. Наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью
2. Дошкольники приобрели знания о себе, своем теле, умение использовать средства закаливания для сохранения и укрепления своего здоровья.
3. Активизировался интерес родителей к использованию технологии «Игрового массажа» в домашних условиях.



Список использованной литературы:

- 1.Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.[Текст] / - М.: «Карпуз», 2003.
- 2.Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу.[Текст] / - М.: «Медицина», 1974.
- 3.Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: Программно-методическое пособие. [Текст] / - М.: «Центр педагогического образования», 2007.
- 4.Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. [Текст] / - М.: «Медицина», 1966.
- 5.Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. [Текст] / - М.: «Энас», 2006.
6. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми. [Текст] / - М.: «Мозаика-синтез», 2005.
- 7.Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек. [Текст] / - М.: ТЦ «Сфера», 2005.
- 8.Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. [Текст] / - СПб.: «Корона принт», 2003.
- 9.Максимова А. Детский массаж. [Текст] / - Ростов н/Д.: «Феникс», 2006.
- 10.Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду .[Текст] / - М.: «Просвещение», 1973.
11. Программа воспитания и обучения в детском саду./Под редакцией Васильевой М.А., Гербовой В.В . [Текст] / - М.: «Мозаика-Синтез», 2007.