

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 25  
«Светлячок»**

**Консультация для  
воспитателей**

**«Игровой массаж»**

Воспитатель  
Юркина Е.Ю

Кстово

## **Игровой массаж**

Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Ребенок может легко этому научиться в игре. Использование игрового массажа А. Уманской, М. Картушиной, А. Галанова повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. В детском саду используются различные виды игрового массажа: пальцев рук, головы, лица, ушей, шеи, биологически активных точек, всего тела.

Заканчивая массаж, дети говорят: «Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми». Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развиваются мелкую мускулатуру пальцев рук. Дети постарше становятся героями известных сказок, песен, представляют себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» свое тело и лицо. Ребята учатся благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Проводя массаж определенных частей тела используются поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Особенно эффективными являются упражнения, когда ребенок «разговаривает» со своим телом, делает ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик» и т.д.

Игровой массаж.

«Зайка».

Зайка белый прибежал  
И по снегу прыгать стал  
Прыг – скок, прыг – скок  
Непоседа наш дружок!  
Зайка прыгнул на пенек  
В барабан он громко бьет!  
Бум, бум, тра-та-та!  
Зимой погода красота!  
А в лесу такой мороз  
Зайка наш совсем замерз!  
Лапками хлоп, хлоп,  
Ножками топ, топ!  
Носик трет, трет, трет,  
Ушки мнет, мнет, мнет!  
Прыгай выше зайка,  
Зайка попрыгайка!

### «Расческа»

Расчесочка, расчесочка

Расчесочка моя.

Причешет и пригладит

Расчесочка меня.

Сделает расчесочка

Красивую причесочку.

(Дети расчесывают волосы пальцами)

### «Две тетери»

На лугу, на лугу, (дети гладят животик)

Стоит миска творогу, (по часовой стрелке)

Прилетели две тетери, (бегают пальчиками по телу)

Поклевали (щиплют двумя пальцами)

Улетели (машут руками)

Игровой массаж.

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

### Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. 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.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях 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 вы полняет 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 быстрей 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 при ливии 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 трягем 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 быстрей лови кураж И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь 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. Рекомендуется проводить 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 рако вины 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, для малышей достаточно 5—6 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. Если маскирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вече ром по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«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, не сильно нажимая на нее.

ж) Растиреть 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 сильней.

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 стягивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки, Два — с другою повтори. Три — до локтя намочили, Четыре — с другою повторили. 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.