ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МАССАЖА НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Приобщение ребенка к здоровому образу жизни возможно не только с помощью выполнения физических упражнений, но и самомассажа. Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме. Осуществляя игровой массаж, ребенок может играть, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциональное напряжение.

Обучать детей массажным приемам лучше в игровой форме, при этом следует учить их не давить с силой на активные точки, а легко надавливать на них, мягко массировать или легко поглаживать. Можно применять, например, музыкальное сопровождение или стихотворные формы. Игровой массаж развивает фантазию детей, они ярко представляют бегущего паучка или бредущего по лесу медведя. Способствует массаж и сенсорному развитию, во время игрового массажа ребенок воспринимает голосовые интонации, текстовое содержание, развивает память малышей, они быстро запоминают песенки и стихи.

Игровой массаж, как и физические упражнения, применяется для профилактики, а также лечения разных заболеваний. Овладеть приемами массажа может каждый. Благодаря регулярным занятиям массажем укрепляется физическое здоровье малышей, ускоряется умственное развитие, а отстающие в развитии детки смогут быстро догнать своих ровесников. Поэтому важно, чтобы занятия массажем проводились регулярно и стали хорошей привычкой.

Ежедневно в своей работе с детьми мы используем такую форму, как пальчиковые игры, игротренинг, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, релаксацию. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

Гимнастика для глаз помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Релаксация – это снятие напряжения, расслабление, отдых. За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению.

****

Мой приятель Валерий Петров поглаживание
Никогда не кусал комаров
Комары же об этом не знали постукивание пальцами
И Петрова часто кусали
Кусь-кусь-кусь - 2 раза пощипывание
Я Петрова не боюсь
Буду я его кусать, постукивание кулачками
Буду я его щипать постукивание ладошкой

Эй, Валерий, убегай, **поглаживание**
Комаров не обижай.
*****
Как на пишущей машинке **похлопывание ладошками**
Две хорошенькие свинки
Все похрюкивают, **постукивание**
Все постукивают,
Туки-туки-туки-тук, **постукивание подушечками пальцев**
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк. **поглаживание**
*****
Я мочалочку возьму **сжимая и разжимая кулачки**
и ключичку разотру **растираем ключицу кулачками**
И кругами, и кругами, **растираем верхнею часть груди**
грудь массирую руками
А потом, а потом, **легкое постукивание**
будет весело кругом.
*****
Я перчатку надеваю, **растираем ладошки движениями вверх вниз**
я в нее не попадаю **сжимая и разжимая кулачки**
Сосчитайте-ка ребятки,
сколько пальцев у перчатки
Начинаем вслух считать **поочерёдно разжимая пальцы**
Получилось ровно пять.
******
Раз, два, три, четыре, пять **поочерёдно разжимая пальцы**
Вышли пальчики гулять.
Солнце утром рано встало **широко расставить пальцы, руки скрестить**
Всех детишек приласкало. **поглаживание рук и ног**
Раз, два, три, четыре, пять **поочерёдно сжимая пальцы**
В домик спрятались опять.
******
Надуваем быстро шарик **дети встают в круг (маленький)**
Он становится большой **дыхательное упражнение (круг увеличивается)**
Вдруг шар лопнул **хлоп, выдох (круг маленький)**
Воздух вышел
Стал он тонкий и худой