

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

Две хорошенькие свинки

Все похрюкивают,

Все постукивают,

Туки-туки-туки-тук,

похлопывание ладошками

постукивание

**постукивание подушечками
пальцев**

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк.

Я мочалочку возьму

и ключичку разотру

И кругами, и кругами,

грудь массирую руками

А потом, а потом,

будет весело кругом.

поглаживание

**сжимая и разжимая кулачки
растираем ключицу кулачками
растираем верхнюю часть груди**

легкое постукивание

Я перчатку надеваю,

**растираем ладошки движениями
Вверх, вниз**

я в нее не попадаю

Сосчитайте-ка ребятки,

сколько пальцев у перчатки

Начинаем вслух считать,

Получилось - ровно пять.

сжимая и разжимая кулачки

поочередно разжимая пальцы

Раз, два, три, четыре, пять

Вышли пальчики гулять.

Солнце утром рано встало

поочередно разжимая пальцы

**широко расставить пальцы,
руки скрестить**

Всех детишек приласкало.

Раз, два, три, четыре, пять

В домик спрятались опять.

поглаживание рук и ног

поочередно сжимая пальцы

Надуваем быстро шарик

Он становится большой

**дети встают в круг (маленький)
дыхательное упражнение**

(круг увеличивается)

Вдруг шар лопнул

Воздух вышел

Стал он тонкий и худой

хлоп, выдох (круг маленький)

Упражнения с массажными мячиками для детей – хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Играть с «ёжиками» можно с раннего возраста. Вот упражнения для самых маленьких.

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их с названием частей ладони и пальцев.

Так же помнить об ограничениях:

Гимнастика с использованием массажного мячика противопоказана при наличии:

- Нефиксированных деформаций ступней и пальцев.
- Открытых, гноящихся ран на стопах.

Массажный мячик — эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

— Катаем вверх — вниз; вправо — влево; по кругу по ладошке; по каждому пальчику;

— Крутим пальчиками придерживая (по часовой и против часовой стрелки);

— Мнем в ладошках; мнем подушечками пальчиков;

— Подкидываем (несильно) и ловим;

— Перекидываем — перекатываем из одной руки в другую;

— Катаем ладошкой шарик по столу либо другой твердой поверхности.

Желательно чередовать более мягкий и твердый мячики, большой и маленький, с разными колючками.

Игры на развитие общей (крупной) моторики:

— Рукой водим по стопе ребенка (либо он сам) — упражнения такие же, как и при выполнении игр для мелкой моторики.

Комплекс «Разминка» с малыми мячами:

Мячик сильно пожимаю и ладошку поменяю.

«Здравствуй, мой любимый мячик!» —

Скажет утром каждый пальчик.
Крепко мячик обнимает, никуда не выпускает.
Только брату отдает, брат у брата мяч берет!

Два козленка мяч бодали и другим козлятам дали.
По столу круги катаю, из-под рук не выпускаю.
Взад — вперед его качу, вправо-влево — как хочу.
Танцевать умеет танец на мяче мой каждый палец.
Мячик пальцем разминаю, вдоль по пальцам мяч гоняю.
Мячик мой не отдыхает – между пальцами гуляет!

Упражнения с массажным средним мячом:

«Игра с ёжиком»

Ёжик выбился из сил — яблоки, грибы носил.
Мы потрем ему бока — надо их размять слегка.
А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко.
А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка.
Ёж в лесочек убежал, нам спасибо пропищал.
(жалеем ёжика — гладим, трем бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом)

«Колкие иголки»

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник
Вас уколёт можжевельник.
(катаем мяч между ладошками движениями вверх — вниз сначала медленно, затем увеличиваем темп)

«Шарик»

Этот шарик не простой: весь колючий вот какой!
Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем.
Вверх и вниз его катаем, свои руки развиваем!
Можно шар катать по кругу, перекачивать друг другу.
Раз, два, три, четыре, пять
Нам пора и отдыхать! (движения соответствуют тексту)

«Колючий ёж»

Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить, я хочу с тобой поладить!
(Катаем мячик между ладошками, гладим, дотрагиваемся пальчиками до отдельных «колючек»)

«Мячик»

Я мячом круги катаю, назад- вперед его гоняю,
Им поглажу я ладошку, а потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму и другой рукой начну.
А теперь последний трюк- мяч летает между рук!
(движения соответствуют тексту)

«Орех»

Прокачу я свой орех по ладони снизу вверх,
А потом обратно, чтоб стало мне приятно.
Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.
(движения соответствуют тексту)

«Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто (сжимаем мяч)
Есть в печи место (перекладываем в другую руку)
Испечем мы каравай! (Сжимаем обеими руками)
Перекладывай, валяй! (катаем между ладошками)

«Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш, сделаем ему массаж.
Посильнее разотрём и к другому перейдём.
(Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке)

«Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю.
Ловкость пальцев проверяю.
Ты колючий шарик мой.
Подружись сейчас со мной!
(Шарик на ладони катать каждым пальчиком)