

МДОУ Старомайнский детский сад № 5

**Выступление на методическом объединении
на тему: «Играя оздоравливаемся»**

**Выполнила:
Кузнецова Е.Е
воспитатель**

октябрь, 2021г

План:

1.Обоснование актуальности данной темы.

2.Виды детского массажа.

1) Самомассаж ушных раковин (или аурикулярный массаж).

2)Массаж кистей рук.

3) Точечный массаж.

4) Пальчиковые игры.

5)Самомассаж.

6) СУ-ДЖОК терапия.

3.Итог.

1.Обоснование актуальности данной темы.

В наш стремительный век время становится большой ценностью и его часто не хватает. Не хватает ни времени, ни сил на детей. Они растут и развиваются сами по себе, в детских садах, школах и т.д. Родителей волнует только основной вопрос — накормлен ли ребенок. Помимо бытового благополучия, умственного развития ребенка, очень важно развивать его и физически.

В условиях ДООУ в этом большую роль играют гимнастика и массаж. Значение и пользу массажа в игровой форме в физическом развитии дошкольников трудно переоценить.

Детский игровой массаж своей простотой и доступностью оказывает влияние на физическое и психическое развитие ребенка. Также игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей.

Дети с удовольствием включаются в процесс игрового массажа, нередко проявляют творчество, предлагая новые движения, при этом получают элементарные представления о собственном здоровье, возможности укрепить его всего лишь прикосновением рук. Игровой массаж дошкольников сопровождается веселыми стихами, призванными обыграть массажные движения, яркими образами, вызывающими интерес детей, позволяющими раскрепоститься, не задумываясь о терапевтическом эффекте упражнений.

Детский массаж и оздоровительная гимнастика могут помочь справиться с различного рода заболеваниями. Массажные упражнения способствуют улучшению в организме обменных процессов, нормализации функций внутренних органов и мышечном кровоснабжении. С помощью этих упражнений ребенок не только оздоровится, но и будет пребывать в хорошем настроении.

2.Виды детского массажа.

1) Самомассаж ушных раковин (или аурикулярный массаж).

Самомассаж ушных раковин является эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всем организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.

Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Научить ребёнка выполнять движения массажа в определённой последовательности поможет небольшое стихотворение.

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)
Потянули... (несильно потянуть вверх)
Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным
Вниз до мочек добежали. продвижением вниз)
Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)
Пальцами скорей размять (приятным движением разминаем между
пальцами)
Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и
И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)

2) Массаж кистей 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.

*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*

3) Точечный массаж.

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека.

Точечный массаж можно комбинировать с пальчиковой гимнастикой.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

*Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть*

4) Пальчиковые игры.

Немаловажную роль играют и пальчиковые игры. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.

*Пять да пять - родные братцы,
Так все вместе и рождаются.
Если вскапываешь грядку -
Держат все одну лопатку.
Не скучают, а играют
Вместе все в одни игрушки.
А зимою всей гурьбою
Дружно прячутся в теплушки.
Вот такие "пять да пять"
Угадайте, как их звать?
(Пальцы)*

5)Самомассаж.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому самомассажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики различных заболеваний. Овладеть приёмами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования.

*Упражнение «Собираемся на прогулку».
Давайте представим, что мы надеваем на руки перчатки (дети поглаживают руки, как будто натягивают перчатки), а теперь наденем носочки (дети поглаживают ножки). А сейчас нежно намазать кремом личико, чтобы оно у нас осталось невредимым от сильного ветра (дети поглаживают лицо).*

6) СУ-ДЖОК терапия.

В качестве уникального средства для развития речи, поддержания здоровья с помощью воздействия на определенные точки кисти рук используем достижение восточной медицины – элементы СУ-ДЖОК – терапии (методика оздоровления, основанная на представлении восточной философии о том, что на стопах и кистях расположены активные точки, соответствующие внутренним органам и частям тела).

Применяем предметы:

1. Массаж пальцев эластичным кольцом – пружинное кольцо надевается на пальчики ребенка и прокатывается по ним. Массируем палец до покраснения и появления ощущения тепла.
2. Массажный шарик – прокатывая его между ладоней, улучшается тонус мышц, мелкая моторика.

Я мячиком круги катаю, взад – вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко, как сжимает лапы кошка.

Каждым пальцем мяч прижму, и другой рукой начну.

Массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок, можно заменить на массаж при помощи плодов каштанов, грецкого ореха, шестигранного карандаша и других подручных предметов.

3.Итог.

Игровой массаж и самомассаж являются эффективным средством совершенствования таких психических функций, как внимание, память, зрительно- моторная координация, а также развития речевой и творческой сфер.

Массаж – один из древних методов целительства. Все мы пользуемся прикосновениями, не подозревая, что это массаж. Ласковое касание живительно для детского эмоционального и физического благополучия.

Список используемой литературы:

1. Моносова. Орешек на ладошке.- М:Карапуз, 2003-37с.
 2. Банникова оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях.- ТЦ Сфера, 2007-51с.
 3. Красикова. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет.- СПб.: Корона принт, 20с.
 5. Психологические условия укрепления здоровья в образовательном процессе.// Дошкольное образование-2001-№15-17с.
 6. Интернет ресурсы.
-