Консультация для родителей

«Использование самомассажа, как средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста»

Составила: Мельчакова А.Д. воспитатель ГБДОУ детский сад № 45 Кировского района Санкт-Петербурга

Одним из приоритетных направлений государства является здоровье подрастающего поколения, которое включает в себя его сохранение и укрепление. Здоровье детей является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Педагогическая общественность осознает, что и воспитатель может сделать для здоровья дошкольника много полезного, но не без участия родителей.

Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Педагогами нашего детского сада активно используются различные здоровье сберегающие технологии для формирования, сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Эффективным и универсальным средством здоровье сберегающих технологий является игровой самомассаж.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж — это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Главная ценность массажа заключается в том, что он,

прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!». Неоднократно подчеркивая значимость системности и регулярности здоровье сберегающих технологий, то есть необходимость продолжать укреплять здоровье детей в домашних условиях, мы бы хотели познакомить вас, уважаемые родители, с некоторыми приемами и формами игрового самомассажа, которые можно применять не только в детском саду, но и дома. А именно: о самомассаже и играх с предметами из «чудесного мешочка мелочей».

Самомассаж можно выполнять с предметами (мяч с шипами, массажный ролик ит.д.) и без них. Наша задача научить детей навыкам самомассажа, помогающим разогревать свое тело, закреплять знание частей тела.

Сегодня мы будем учиться делать самомассаж головы!

Первое с чего надо начать - разогреваем руки: хорошо потереть ладонь об ладонь до появления теплоты в них.

1) «Сделаем красивую прическу» - массируем голову пальцами обеих рук ото лба к затылку, можно выполнять легкие массирующие круговые движения. «Представьте, что у вас длинные волосы, их надо причесать, заплести в косы» и т.д.

2) «Лепим уши Чебурашки» - массаж ушных раковин кончиками пальцев обеих рук. Это очень полезно, т.к. на ушных раковинах находится много биологических активных зон. Воздействуя таким образом на них, мы стимулируем организм к оздоровлению. Эффект от данного упражнения: уши должны покраснеть, стать горячими, но безболезненными.

3) «Слышу – не слышу» - указательными пальцами заткнуть уши на счет 1-2-3-4-5, затем их открыть. Повторить 3-5 раз. Это упражнение препятствует образованию серных пробок.

4) «Нос Буратино» - легкие поглаживающие движения пальцами рук от переносицы к кончику носа. Способствует притоку крови к дыхательным органам, выведению слизи из дыхательных каналов.

5) «Поющий носик» - пощипывающие движения указательным и большим пальцами руки по крыльям носа со звуком на выдохе. Также способствует выведению слизи из дыхательных каналов. Обязательно после такого упражнения надо промыть нос.

А теперь перейдем к играм-манипуляциям с мелкими предметами из «чудесного мешочка». Для начала рассмотрим содержимое мешочка: фломастер с гранями, мелкие камушки или монетки, носовой платок, игрушка от «Киндера», шишка. Игры с мелкими предметами развивают у детей усидчивость, терпеливость, способствуют концентрации внимания, укреплению мышц мелкой мускулатуры.

1) «Массаж ладоней» - покатать фломастер между ладонями, туго их сжимая. Покатать фломастер поочередно по тыльным сторонам обеих ладоней.

2) «Посчитаем уголки» - кончиками пальцев правой руки поочередно захватываем уголки платка и считаем: «Один, два, три, четыре!» или «Первый, второй, третий, четвертый!». Тоже выполняем левой рукой.

3) «Сосчитаем стороны платочка» - кончиками пальцев правой руки проводим поочередно по каждой стороне платка и считаем: «Первая, вторая, третья, четвертая!». Тоже повторяем и левой рукой.

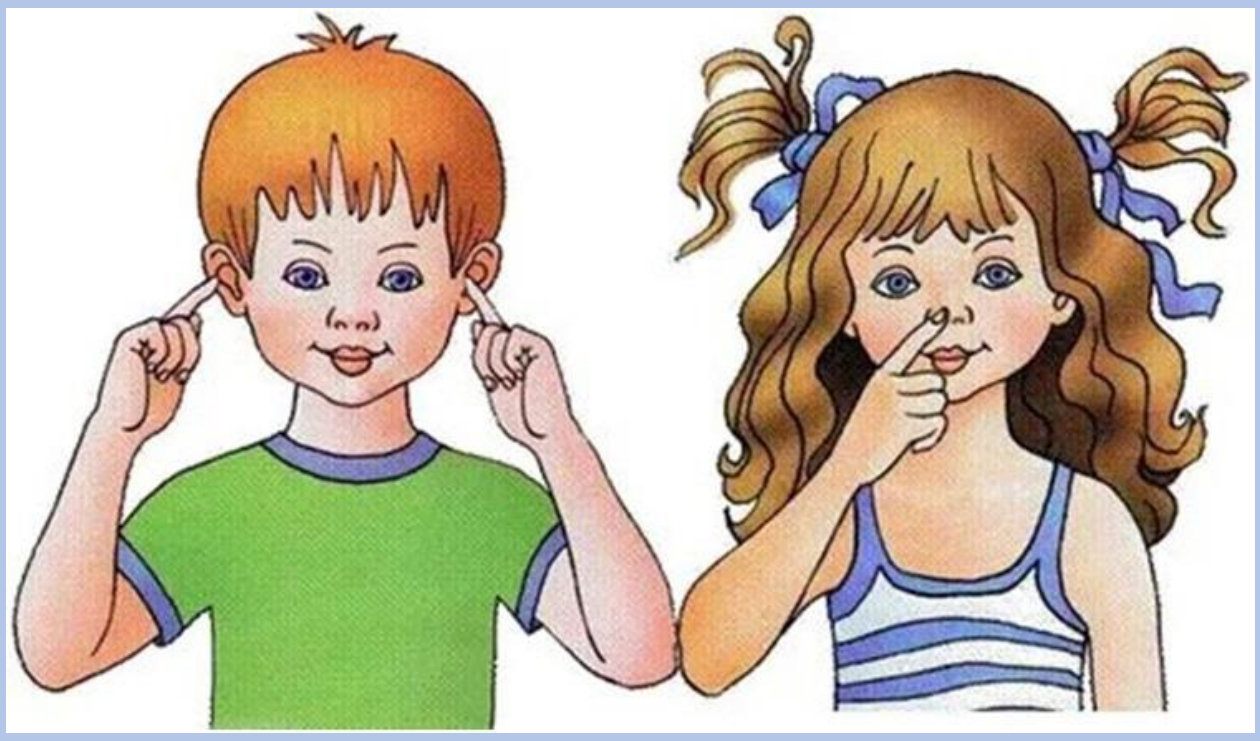
4) «Собери платок в комок» - правая рука лежит на платке; не отрывая руки от стола, кончиками пальцев собрать платок в комок.

Повторить левой рукой.

5) «Удержи монетку!» - мелкие монетки располагают на подушечках пальцев правой руки, надо постараться удержать монетки как можно дольше. Затем тоже повторить с левой рукой. (Монетки можно заменять мелкими гладкими камушками).

Все продемонстрированные упражнения просты и не требуют особых материальных затрат! Они могут применяться не только в детском саду, но и дома вами, чтобы занять ребенка вечером, в длительной поездке в поезде, на отдыхе, на пляже, даже в гостях, чтобы позабавить малышей с пользой. Но это только небольшая часть тех игр и упражнений, которые помогают ребенку развиваться и быть здоровым.

Желаем всем вам и вашим детям крепкого здоровья!



Список литературы:

1. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях. - ТЦ Сфера, 2007-51с.

2. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.