

## Консультация для воспитателей Игровой массаж

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили, что на ладони рук и подошвы ног выходят своеобразные сигнальные точки почти всех органов. Именно поэтому нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком – бессознательно посылать положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам.

Приемы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и здоровому человеку. И если взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, то ребенок может этому научиться благодаря опытному педагогу.

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку – слова пропеваются, или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было еще интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут стать скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» свое тело и лицо.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т. д.). Цель – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела.

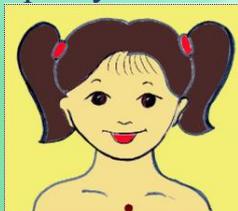
1. Проводя массаж определенных частей тела, используется поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Упражнения проходят эффективнее, если ребенок «разговаривает» со своим телом, делает ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик!», «Сейчас я разомну свои ноженьки» и т.д.

2. Пальцы рук можно вытягивать, разминая, или выполнять круговые растирания, словно надевая кольцо. Большой палец руки связан с легкими и печенью; указательный – с пищеварительным трактом, печенью, толстой кишкой; средний – с сердцем, кровообращением; безымянный – с нервной системой и здоровьем в целом; мизинец – с сердцем, тонким кишечником. В центре ладони находится точка ладонь повышения активности.

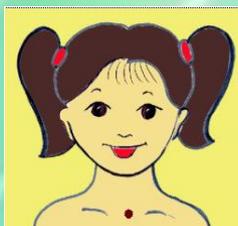
3. Массируя голову, дети могут «бегать» по ней пальчиками, «рисовать» спиральки от висков к затылку, взъерошивать или приглаживать волосы. Такие упражнения улучшают кровообращение, снимают головную боль, успокаивают или, наоборот, активизируют ребенка, в зависимости от выбора массажного комплекса. Однако, детям с повышенным внутричерепным, глазным и артериальным давлением, с заболеваниями нервной системы и головного мозга выполнять такой самомассаж нельзя. Возможны исключения с согласия педиатра.

4. Самомассаж ушей – дети трут ладони друг об друга 4 раза. Дергают оба уха за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4 раза. Большим и указательным пальцами гладят и разминают завитки ушей по 2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируют внутреннюю часть ушной раковины. Разогревают трением ладошки и массируют ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачивают ушную раковину. Делают вилочку из 2 и 3 пальцев и массируют уши снизу вверх 4-6 раз.

5. Точечный массаж биологически активных точек по А.А. Уманской выполняется легкими надавливаниями и поглаживания подушечками пальцев с целью улучшения протекания нервных процессов, расслабления мышц лица, снятия эмоционально-нервного напряжения. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Он достаточно эффективен для профилактики простудных заболеваний и проводится с детьми в холодные сезоны.



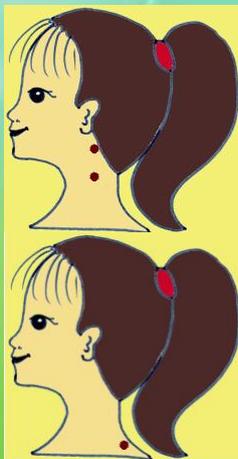
Активная точка зоны №1 связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. Массируя эту точку, мы уменьшаем кашель, улучшаем кровообращение.



Точка зоны № 2 повышает иммунитет организма, сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



Точки зоны № 3 активно влияет на щитовидную железу, гортань, голос человека. Массировать эти точки нужно предельно аккуратно, не надавливая и не растирая – достаточно легких поглаживаний.



Активные точки шеи зон № 4 и 5. Массаж этих зон благотворно влияет на вегето-сосудистый тонус, уменьшает головную и мышечную боль в районе затылка, облегчают протекание болезней гортани, фарингита. Массировать шею нужно сверху вниз поглаживаниями, легким растиранием, постукиванием.



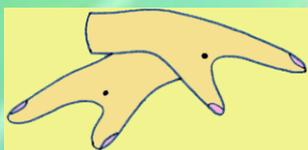
Массаж точек зоны № 6 уменьшает боль при ангине и отите, улучшает слух, нормализует деятельность вестибулярного аппарата.



Выполняя самомассаж точек зоны № 7, можно способствовать уменьшению косоглазия, снятию боли в лобной части головы и глазах. Кроме того, такой массаж улучшает интеллектуальное развитие ребенка.



Точки зоны № 8 положительно влияют на слизистые оболочки носа и гайморовых пазух. Снимается отек при насморке, повышается тонус организма в период болезни.



Точки зоны № 9 находятся на руках, они связаны со всеми внутренними органами

6. Помимо классических видов массажа и самомассажа на музыкальных занятиях проводятся различные виды логомассажа с целью коррекции речевых нарушений воспитанников. Для этого применяется массаж лица, шеи, языка и рук. Самомассаж языка ребенок делает с помощью зубов (артикуляционной упражнение «Причешем язычок», когда ребенок с силой проталкивает язык через сомкнутые зубы). Результативность логопедического массажа для коррекции звукопроизношения очевидна. Однако массаж не только улучшает произношение, но и положительно влияет на развитие фонематического слуха, мелкой моторики и общее развитие речи.

## КОМПЛЕКСЫ ИГРОВОГО САМОМАССАЖА С ПЕНИЕМ

### «Гусенок Тимошка»

8

Гу - се - нок Ти - мош - ка по - шел - по - гу - лять. Зе - ле - ной и соч - ной тра - вы по - щи -  
пять. Гу - се - нок Га - Га! Ве - се - лый всег - да, он трав - ку по - шел по - щи - пать.

Гусенок Тимошка пошел погулять.  
Зеленой и сочной травы пощипать  
Гусенок - Га-Га!  
Веселый всегда,  
Он травку пошел пощипать.

*шлепают ладошками по коленям,  
щиплют пальцами мочки ушей,  
показывают пальцами рук «клювики»,  
хлопают  
щиплют пальцами мочки ушей*

Гусенок Тимошка пошел на лужок.  
Увидел красивый и вкусный цветок.  
Гусенок - Га-Га!  
Веселый всегда,  
Уж очень был вкусный цветок!

*шлепают ладошками по животу,  
гладят шею сверху вниз,  
показывают пальцами рук «клювики»,  
хлопают  
круговые движения по животу*

Гусенок Тимошка на речку пошел.  
В высокой осоке лягушку нашел.  
Гусенок - Га-Га!  
Лягушка – Ква-Ква!

*шлепают ладошками по груди,  
щиплют щечки,  
показывают пальцами рук «клювики»,  
качают ладонями с растопыренными  
пальцами  
хлопают*

Подружку себе он нашел.

## «Птичка»

Упражнение начинается в тональности До мажор, каждый последующий куплет – на одну ступень выше. Дети легко массируют указанные точки указательным пальцем, пропевая текст.

На бе - ре - зо - ву - ю вет - ку птич - ка при - ле - те - ла. се - ла по - си - де - ла,  
7  
пе - сен - ку за - пе - ла: Чив - чив! Тю - тю - тю! Тир - ли - тир - ли! Лю - лю - лю!

1. На березовую ветку *дети легко массируют точку зоны №1*  
Птичка прилетела.  
Села, посидела,  
Песенку запела:  
Чив-чив! Тю-тю-тю!  
Тирли-тирли! Лю-лю-лю!
2. И на веточку повыше *массаж зоны № 2*  
Птичка прилетела.  
Села, посидела,  
Песенку запела:  
Чив-чив! Тю-тю-тю!  
Тирли-тирли! Лю-лю-лю!
3. Еще выше на березку *массаж зоны № 8*  
Птичка прилетела.  
Села, посидела,  
Песенку запела:  
Чив-чив! Тю-тю-тю!  
Тирли-тирли! Лю-лю-лю!
4. Вот на самую верхушку *массаж зоны № 7*  
Птичка прилетела.  
Села, посидела,  
Песенку запела:  
Чив-чив! Тю-тю-тю!  
Тирли-тирли! Лю-лю-лю!

«машут крылышками»  
хлопают в ладоши

## «Осень»

Хо - дит о - сень по тро - пин - ке, ра - зу - кра - си - ла о - син - ки.  
5  
О - го - неч - ка - ми за - жгла строй - ны - е ря - бин - ки.

Ходит осень по тропинке,  
Разукрасила осинки,  
Огонечками зажгла  
Стройные рябинки.

*плавно ведут пальчиками по лицу  
«рисуют» пальцами глаза, брови, нос*

Осень не одна пришла –  
Дождь с собою привела.  
Он стучит по лужам звонко  
И смеется, как девчонка!

*то же самое, но легко «барабаня» пальцами*

Рядом веет ветерок,  
Непоседливый дружок.  
То помчится всех быстрее,  
пальцами по лицу  
То уснет среди ветвей.

*«отряхиваем» лоб, виски, щеки  
спиралевидные движения указательными  
мягко гладят лицо*

## «Дождь!» (французская песенка)

Дождь! дождь! На - до нам рас - хо - дить - ся по до - мам!  
5  
Гром! Гром! Как из пу - шек. Нын - че празд - ник у ля - гу - шек.

Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам!

*«бегают» пальчиками по лицу*

Гром! Гром! Как из пушек.  
Нынче праздник у лягушек.

*«барабанят» пальчиками по лбу, щекам*

Град! Град! Сыплет град!  
Все под крышами сидят,  
Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин.

*хлопают в ладоши  
изображают руками крышу над головой  
гладят себя по лицу  
проводят большими пальцами по крыльям носа*