

МДОУ «Детский сад № 110 общеразвивающего вида»

ИГРОВОЙ КОММУНИКАТИВНЫЙ МАССАЖ

Выполнила: Лунева Тамара Леонидовна – воспитатель
1 квалификационной категории

Пгт. Ярега
Республика Коми
2021 г

Здоровые дети – в здоровой семье!
Здоровые семьи – в здоровой стране!
Здоровые страны – планета здорова!
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!



**Желаю Вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье!
Оно для дальнего пути
Важнейшее условие!**

С.Я.Маршак

Одна из задач ФГОС ДО «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155).

Актуальность

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения.

Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Цель здоровьесберегающих технологий

Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни.

«Детям совершенно также, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им и они будут беречься».

Януш Корчак.

В настоящее время все чаще используются нетрадиционные методы оздоровления детей. Одним из таких является **игровой массаж**.

«Использование рук в качестве инструмента для демонстрации дружбы, облегчения недугов и врачевания больного, выражения любви и нежности, успокоения и развития ребенка является таким же древним, как и сама жизнь» - сказал Бернард Гюнтер о **массаже**, как о средстве позитивного воздействия как на тело человека, так и на его душевное состояние.

Цель: Улучшение работы иммунной системы, всего организма ребёнка.

Задачи:

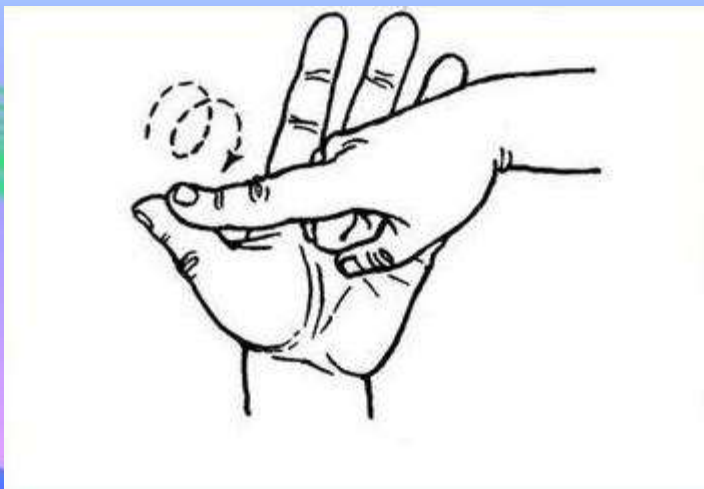
1. Предупреждение и коррекция некоторых заболеваний, находящихся на ранней стадии.
2. Улучшение общего состояния детей, повышение бодрости и работоспособности.
3. Регуляция мыслительной деятельности, нормализация кровотока во всём организме.
4. Развитие внимания, памяти, интеллекта, абстрактного мышления, речи.
5. Усвоение знаний о строении организма, приобретение первоначальных навыков ОБЖ .
6. Приобретение устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья.
7. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
8. Получение навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.
9. Устранение страхов (при прикосновениях вырабатывается окситоцин – «гормон мира и спокойствия»); снижение агрессивности.

Условия проведения:

- регулярное проведение (через 21 день массаж становится потребностью);
- продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут;
- постепенное обучение ребёнка самостоятельно выполнять упражнения;
- выполнение в любой удобной для ребёнка позе (стоя, сидя, лёжа);
- все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка; – упражнения преподносятся в доступной и увлекательной форме;
- при проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая;
- постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей; Направления движений всегда от периферии к центру, или к лимфатическим узлам; - ногти ребенка должны быть коротко пострижены, без заусенцев;
- соматическое состояние ребенка не должно вызывать у него дискомфорта (не выполняются никакие массажные приемы при повышенной температуре, сыпи, вирусных и инфекционных заболеваниях, диатезах);
- не рекомендуется проводить массаж и самомассаж сразу после приема пищи;
- работа должна проводиться в эмоциональной форме, доставлять детям физическое и психологическое удовлетворение.

Приёмы массажа

Поглаживание



Пиление



Приёмы массажа

Разминание

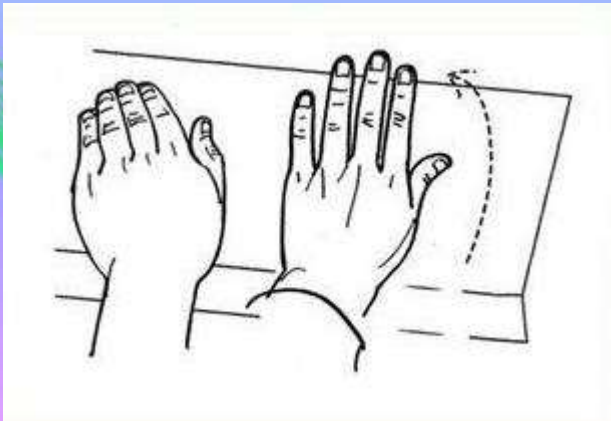


Растирание



Приёмы массажа

Похлопывание



- **Массируя голову**, дети могут «бегать» по ней пальчиками, «рисовать» спирали от висков к затылку, взъерошивать или приглаживать волосы. Такие упражнения улучшают кровообращение, снимают головную боль, успокаивают или, наоборот, активизируют ребенка.

Игровой самомассаж

Игровой самомассаж - это массаж выполняемый самим ребенком. Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Виды самомассажа

Без предметов:

- Хлопковый самомассаж .
- Точечный (по А. Уманской).
- Самомассажи стоп, кистей рук, ушных раковин, живота, грудной области, шеи, головы, лица.

С предметами:

- С массажными мячиками.
- Песочный.
- Мыльный.
- С пробковыми массажёрами.
- Бумажный.
- Карандашный.
- Рукавичкой.

Игровой коммуникативный массаж или дружеский массаж

Дружеский **массаж** в детском саду – это опыт ранней социализации, контактной **коммуникации**, стимуляции, позволяющий создавать для детей стабильную и позитивную базу для их роста и развития. Использование дружеского **массажа** позволяет решать множество проблемных ситуаций, возникающих в работе воспитателей и узких специалистов ДОО.

Различные проблемные ситуации:

1. Довольно часто утренние приготовления и проезд до детского сада приносят детям стрессы. Именно дружеский **массаж** в начале дня создаст для воспитателя и детей спокойную атмосферу, которая необходима для восприятия знаний, получаемых в первой половине дня на занятиях.

Предлагаем поиграть в добрую и полезную игру «Спасатели».

Давайте поделимся на 2 команды: одни дети будут уставшими путешественниками, другие – спасателями. Путешественники решили отдохнуть на привале, присаживаются на стулья, кладут головы на сложенные перед собой на столе руки. Путешественникам помогут наши добрые, ласковые прикосновения спасателей.

(ОБЯЗАТЕЛЬНО предусматривается желание детей участвовать в **массаже**)

Итак, спасатели – вперед! (воспитатель является одним из спасателей, демонстрируя приемы дружеского **массажа**. Речь его выразительная, плавная)

За морями, за лесами,

За просторными лугами (выполняются круговые поглаживания вокруг лопаток – упражнение «Очки»)

За высокими горами

И могучими дубами (от середины спины руки движутся «горочкой» вверх и спускаются вниз – упражнение «Л»)

Солнце яркое живет

Нам тепло оно несет (упражнение «Замешивание теста»: ладони кладутся поверх плеч, мягкие ткани массируются, словно замешивается тесто)

Солнце любит всех ребят

И дружить с ним каждый рад («Скольжение»: гладить ладонями от головы вниз по бокам шеи и плечам)

Ему спасибо говорим

И за тепло благодарим (закончить поглаживание, удерживая ладони неподвижно на плечах несколько секунд)

Воспитатель побуждает детей поблагодарить друг друга.

2. Дружеский **массаж** можно делать и перед приемом пищи, подготавливая тем самым организм к хорошему пищеварению.

В этом варианте **массажируемый** должен сесть на стул лицом к его спинке, широко расставив ноги. Такое положение дает **массажисту** доступ к спине и бокам.

В далеком сказочном лесу

Есть длинная дорога (поглаживание от нижней части спины, длинными движениями вверх, а затем вдоль плеч – «Т»)

В конце – высокая сосна

Под нею есть берлога (Растирающим круговым движением **массируется** спина)

В берлоге той медведь живет

Он очень любит кушать мед («*Медвежья походка*» - ладони с обеих сторон позвоночника, от нижней части спины, начинаем движения, имитируя шаги медведя, слегка надавливая на спину проксимальной (*мягкой*) поверхностью ладони

Полезный мед, и вкусный мед

Ему он пользу принесет (*круговыми движениями гладят бока спины*)

Воспитатель обязательно побуждает детей поблагодарить друг друга и рассказывает о пользе подаваемой детям пищи (*обед, полдник и пр.*)

3. Дружеский **массаж** используют и после дневного сна, как элемент комплекса оздоровительной гимнастики после отдыха.

4. Особенно эффективен дружеский **массаж** в подготовительных к школе группах. Он существенно укрепляет крупную и мелкую моторику детей, учит общаться и проявлять внимание и заботу друг к другу, формируя атмосферу единства и дружбы.

При помощи **массажа** можно закреплять полученные знания: например, «*прорисовывать*» буквы – воспитатель показывает карточку с буквой **массажисту**, он «*прописывает*» ее на спине **массажируемого**, который угадывает ее. Можно угадывать по очереди целые слова, собирая их из угаданных букв.

5. Родители становятся учениками своих детей, которые применяют дружеский **массаж** в домашней обстановке. **Массаж** способствует сближению и укреплению детско-родительских взаимоотношений. Прикосновения ребенка к маме или папе, бабушке или дедушке указывают на его уверенность и доверие, на любовь и чувство безопасности, на стремление к большему общению.

6. Нельзя не отметить образовательную функцию дружеского **массажа** – именно с его помощью мы можем передавать детям информацию валеологического характера (воспитатель может провести комплексное занятие и закрепить знания детей посредством дружеского **массажа**). Использование дружеского **массажа** способствует повышению концентрации внимания и умственных способностей детей.

7.С введением в воспитательно-образовательный процесс дружеского **массажа** общая атмосфера в группах станет спокойнее, уровень шума снизится, дети во взаимоотношениях станут более сдержанны. Повысится мотивация детей к посещению детского сада, дети станут относиться друг к другу с большей теплотой, заботой и вниманием. Особо отмечается усиление способности детей концентрировать свое внимание, слушать и слышать, уверенно идти на вербальный контакт с воспитателями. Дружеский **массаж**, проводимый в форме игры, улучшает память, позволяет детям фантазировать, придумывать **массажные движения**, реализовывать слова (*музыку*) в движениях.

Массаж спины «Спасатели»

Дети делятся на пары: один – путешественник, другой спасатель. Путешественники решили отдохнуть на привале, садятся на стульчики, кладут головы на сложенные перед собой на столе руки. Спасатели делают массаж. Потом меняются местами.

За морями, за лесами,

За просторными лугами (выполняются круговые поглаживания вокруг лопаток – упражнение «Очки»)

За высокими горами

И могучими дубами (от середины спины руки движутся «горочкой» вверх и спускаются вниз – упражнение «Л»)

Солнце яркое живет

Нам тепло оно несет (упражнение «Замешивание теста»: ладони кладутся поверх плеч, мягкие ткани **массируются**, словно замешивается тесто)

Солнце любит всех ребят

И дружить с ним каждый рад («Скольжение»: гладить ладонями от головы вниз по бокам шеи и плечам)

Ему спасибо говорим

И за тепло благодарим (закончить поглаживание, удерживая ладони неподвижно на плечах несколько секунд)

Массаж спины «В лесу»

В этом варианте **массажируемый** должен сесть на стул лицом к его спинке, широко расставив ноги. Такое положение дает **массажисту** доступ к спине и бокам.

В далеком сказочном лесу

Есть длинная дорога (поглаживание от нижней части спины, длинными движениями вверх, а затем вдоль плеч – «Т»)

В конце – высокая сосна

Под нею есть берлога (Растирающим круговым движением **массируется** спина)

В берлоге той медведь живет

Он очень любит кушать мед («*Медвежья походка*» - ладони с обеих сторон позвоночника, от нижней части спины, начинаем движения, имитируя шаги медведя, слегка надавливая на спину проксимальной (*мягкой*) поверхностью ладони

Полезный мед, и вкусный мед

Ему он пользу принесет (*круговыми движениями гладят бока спины*)

Массаж «Кто пасётся на лугу» (для старшего дошкольного возраста)

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Далеко, далеко Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам.

На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника вперёдистоящего.

Ко... Покачать плечами вперед – назад.

- Козы? Наклонить голову вперед.

- Нет, не козы! Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко Повернуться на 180 и повторить движения 1- го куплета.

На лугу пасутся

Ко...

- Кони?

- Нет, не кони!

Далеко, далеко

Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.

На лугу пасутся

Ко...

Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки

- Коровы?

на пояс.

- Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко,

Постепенно, медленно присесть. На последний слог

Будете здоровы!

быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

(Ю. Черных)

Массаж спины «Свинки»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

- Как на пишущей машинке** Встать друг за другом «паровозиком» и
- Две хорошенькие свинки** похлопывать по спине ладонями впереди
- Все постукивают** стоящего ребенка, на повторение потешки
- Все похрюкивают:** поворачиваются на 180 и поколачивают
- Туки-туки-туки-тук!** кулачками, затем постукивают
- Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!** пальчиками и поглаживают ладонями.

Массаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два!

Тереть ладони друг о друга.

Начинается игра.

Красим крылья и живот,

Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,

Красим грудочку и хвост,

поясницу, ноги, голову.

Красим спину,

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок,

Поставить руки на пояс, горделиво

выпрямиться.

Ярко-красный гребешок.

Сделать несколько полуоборотов влево –

вправо.

Массаж пальцев «Гусь»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга.

Где ладошка? Тут?

Тут!

На ладошке пруд?

Пруд!

Палец большой –

Это гусь молодой,

Указательный – поймал,

Средний – гуся оцципал,

Безымянный – суп варил,

А мизинец – печь топил.

Полетел гусь в рот,

А оттуда в живот.

Вот!

Показывает правую ладошку.

Гладят левой ладонью правую.

Поочередно массируют каждый палец.

Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу
Вытягивают ладошки вперед.

Массаж спины «Паровоз»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу,
ворчу,** Похлопывание по спине ладонями.

Стоять на месте не хочу!

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу,
ворчу,** Поворот на 180, поколачивание кулачками.

Стоять на месте не хочу!

**Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу,** Поворот на 180, постукивание пальцами.

**Колесами стучу, стучу,
Садись скорее, прокачу!** Поворот на 180, поглаживание ладонями.

Чу,чу,чу! Легкое поглаживание пальцами.

Массаж спины «Паровоз»

(для младшего дошкольного возраста)

Дети встают друг за другом паровозиком.

Паровоз кричит: «Ду-ду!

Похлопывание ладошками.

Я иду, иду, иду!»

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

Поколачивание кулачками.

«Так-так-так! Так-так-так!

Массаж спины «Борщ»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения
(для младшего и старшего дошкольного возраста)

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.

Чики-чики-чики-ща! Похлопывать ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки, Постукивать ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку, Поколачивать кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики-чики-чики-чок! Поглаживать ладонями.

И готов борщичок!

(М. Богородицкая)

Массаж спины «Комары»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения.

**Мой приятель Валерий Петров
Никогда не кусал комаров,**

Дети встают друг за другом.
Растирают спины ладонями.

**Комары же об этом не знали,
И Петрова часто кусали.**

Легко постукивают пальцами.

**«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь!
Я Петрова не боюсь!
Буду я его кусать,
Буду я его щипать».**

Легко пощипывают.

**Эй, Валерий, убегай,
Комаров догоняй.**

Поглаживают ладонями. Затем
дети поворачиваются на 180 и повторяют массаж.

Массаж рук «Божья коровка»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Божья коровушка,	«Пробегают» пальцами правой руки по
Полети на облышко,	левой руке от кисти к плечу.
Принеси нам с неба,	«Пробегают» пальцами по правой руке.
Чтобы были летом	
В огороде бобы,	Поглаживают правой ладонью левую руку
В лесу ягоды, грибы,	от кисти к плечу.
В роднике водица,	Также поглаживают правую руку.
Во поле пшеница.	

(Русская народная приговорка)

Массаж рук «Улитка»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Домик едет по травинке -	Делают растирающие круговые
Объезжает все росинки.	движения кулачком от кисти к плечу.
То улитка ползет,	«Пробегаются» пальчиками от
Домик на себе везет.	кисти к плечу.
Вот подул ветерок,	Поколачивают кулачками.
Закачался листок.	
И опять по травинке	Поглаживают руки ладонью.
Медленно ползет улитка.	При повторении делают массаж другой руки.

Массаж спины «Барабан»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

- Бам! Бам! Что за гам? Постукивают кулачками.

Так шуметь не стыдно вам!

- Дядя Барабан, мы так стучали, Похлопывают ладошками.

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли - Поколачивают пальчиками.

Не купить теперь конфет!

- Бам! Бам! Стыд и срам! Поглаживают ладонью.

Я конфет сам вам дам!

Массаж спины «Дождь»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения

Дождь! Дождь! Надо нам

Хлопки ладонями по спине

Расходиться по домам.

Гром! Гром, как из пушек,

Поколачивание кулачками.

Нынче праздник у лягушек.

Град! Град! Сыплет град!

Постукивание пальчиками.

Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже

Поглаживание спины

Ловит рыбу нам на ужин.

ладошками.

Массаж спины «Дождик»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Дождик бегаёт по крыше
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше
Бом! Бом! Бом!

- Встать друг за другом
«паровозиком» и похлопывать
друг друга по спине.

Дома, дома посидите
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите –
Бом! Бом! Бом!

- Постукивание пальчиками.

Почитайте, поиграйте
Бом! Бом! Бом!
Я уйду – тогда гуляйте...
Бом...Бом...Бом...

- Поколачивание кулачками.

Дождик бегаёт по крыше
Бом...Бом...Бом...
По веселой звонкой крыше –
Бом! Бом! Бом!

- Поглаживание ладошками.

(песня Е. Поплянской «Дождик»)

Массаж спины «Дятел».

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж.)

Дятел жил в дупле пустом, *(Дети похлопывают ладонями*

Дуб долбил, как долотом. *по спине.)*

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! *(Поколачивают по спине пальцами.)*

Долбит дятел крепкий сук.

Клювом, клювом он стучит, *(Постукивают по спине кулаками.)*

Дятел ствол уже долбит.

Дятел в дуб всё стук да стук, *(Постукивают по спине рёбрами ладоней.)*

Дуб скрипит: «Что там за стук? »

Дятел клювом постучал, *(Поглаживают спину ладонями.)*

Постучал и замолчал,

Потому что он устал!

Массаж «Ёжик-чудачок»

Этот массаж можно делать резиновым мячиком с «шипами»:

Хитрый ежик-чудачок

Сшил забавный пиджачок: (ребенок катает мячик–ежик между ладонями)

Сто иголок на груди, (мама катает мячик-ежик по груди малыша)

Сто булавок позади. (мама катает мячик-ежик по спине малыша)

Ходит еж в лесу по травке,

Натыкает на булавки (мама катает мячик-ежик по верхней части ножек малыша)

Грушу, сливу

– всякий плод,

Что под деревом найдет . (мама катает мячик по ступням малыша)

И с подарочком богатым (мама катает мячик-ежик между двумя ступнями малыша)

Возвращается к ребятам . (мама катит мячик-ежик от ног малыша к его шее)

Самомассаж тела « Черепаха »

Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание
И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха Рура!

В озеро нырнула, Дети поглаживают себя ладонями,
С вечера нырнула выполняя круговые движения и
приговаривают.

И пропала... Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

Массаж спины «Рельсы-рельсы»

Рельсы, рельсы, Шпалы, шпалы.	(проводим одну, потом другую линии вдоль позвоночника) (проводим поперечные линии)
Ехал поезд запоздалый. Из последнего вагона Вдруг посыпался горох.	(«едем» ладонью по спине) (стучим по спине пальцами обеих рук)
Пришли куры, поклевали. Пришли гуси, пощипали.	(стучим указательными пальцами) (пощипываем спинку)
Прошёл слон, Прошла слониха, Прошёл маленький слонёнок,	(«идём» по спине тыльной стороной кулаков) («идём» кулаками, но с меньшим усилием) («идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)
Пришёл директор магазина, Всё разгладил, всё расчистил.	(«идём» по спине двумя пальцами) (поглаживаем спину ладонями вверх-вниз)

Поставил стол,

(изображаем стол кулаком – ставим его на одну из лопаток)

Стул,

(стул изображаем щепотью – ставим ее на другую лопатку)

Печатную машинку.

(печатную машинку — пальцем)

Стал печатать:

(«печатаем» по спине пальцами)

«Жене и дочке. -

Дзинь - точка. -

(на этих словах каждый раз нежно щекочем бочок)

Шлю вам чулочки». -

Дзинь - точка.

Прочитал,

(водим пальцем, как будто читаем)

Помял, разгладил,

(щиплем, а затем поглаживаем спинку)

Прочитал,

Помял, разгладил,

Сложил,

Отправил.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

