ИГРОВОЙ МАССАЖ В ДЕТСКОМ САДУ.

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 положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку и другим органам.

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. При проведение 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.). При массаже пальцев рук следует использовать следующие приемы:

- вытягивание каждого пальца и надавливание на него

- растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко

При массаже других частей тела используем приемы

- растирание

- поглаживание

- разминание

-поколачивание

Начиная со второй младшей группы мы используем следующие виды массажа:

**«Массаж стоп»**

- ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам

- самомасссаж стоп (после сна)

- катание стопами разных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, тренажеры)

К сведению! Для снятия усталости ног нужно сто раз ударить кулаком по подошвам ног – это японское упражнение «Стократное ударение по подошвам ног»

**«Массаж рук и пальцев рук»**

- самомассаж в игровой форме

- многочисленные пальчиковые гимнастики

- массаж рук и пальцев рук с помощью специальных тренажеров, с помощью одного или двух грецких орехов

- ходьба по массажным коврикам и дорожкам (упор на руки)

**«Массаж спины»**

- игровой взаимомассаж

- массаж специальными и самодельными массажерами

- массаж гимнастическими палками

- массаж при выполнении перекатов на спине «Качалочка» вперед-назад, в стороны

- упражнения на большом мяче

**«Массаж лица и биологически активных точек (профилактика простуды)**

- игровой самомассаж

**«Массаж тела и ног»**

- игровой самомассаж

- массаж специальными и самодельными массажерами

- растирание массажными рукавичками

- выполнение упражнений «Бревнышко», «Змея»

*Примерная схема проведения массажа:*

1. Утро – массаж рук, пальчиковая гимнастика
2. Утренняя гимнастика – массаж биологически активных зон, ходьба по массажным дорожкам
3. После завтрака –не используется. Энергетическая сила рук наиболее эффективна, когда желудок пуст
4. На занятиях и между ними – взаимомассаж спины, самомассаж , массаж тела, лица, биологически активных зон
5. После занятий, перед прогулкой –массаж рук, стоп, ходьба по массажным дорожкам: «Обезьянки»(руками и ногами)
6. На прогулке – массаж пальцев рук «Рукавицы»
7. Возвращение с прогулки, перед обедом – массаж тела и спины, массаж с использованием массажеров, взаимомассаж
8. После сна – массаж стоп, ходьба по массажным дорожкам, массаж биологически активных зон, растирание тела массажной рукавичкой
9. Перед ужином – массаж рук
10. После ужина – ходьба по массажным дорожкам, массаж с использованием специальных и самодельных массажеров (по желанию детей)

**К сведению! Связь пальцев с органами:**

* большой палец – легкие и печень;
* указательный – пищеварительный тракт, печень,    толстая кишка;
* средний – сердце, кровообращение, секс;
* безымянный – нервная система, здоровье в целом;
* мизинец – сердце, тонкий кишечник;
* ладонь – в центре точка повышения активности.

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение

«Детский сад № 47»

Выступление на МО по теме

«Игровой массаж в детском саду»

Подготовила материал Попадейкина Л.А.

Северск - 2011