Конспект «Оздоравливающий массаж малышам»

Образовательная область: ""Здоровье", “Cенсорное воспитание”

Интеграция областей: "Познание", "Социализация",

 "Коммуникация", "Безопасность".

Возрастная группа: ранний возраст – первая младшая группа.

Цель: формирование у детей ценностного отношения к физической культуре, различным видам гимнастики; оздоровление детей с помощью различных видов оздоровительных гимнастик.

Обучение педагогов изготовлению дорожки здоровья с сенсорным направлением.

Задачи:

 -образовательные: обогащать и совершенствовать двигательный опыт детей; развивать и закреплять сенсорные эталоны.

 -развивающие: развивать физические качества: выносливость, реакцию на слово воспитателя; -воспитательные: воспитывать желание прийти на помощь;

-оздоровительные: учить элементарному самомассажу областей по методу Уманской.

Материалы и оборудование.

Экран, видеопроектор, ноутбук с презентацией.

Распечатки – рекомендации по точечному смомассажу

Методы и приёмы:

- Рассказ о методе Уманской.

 - Обучение основным видам самомассажа, возможность применения в раннем возрасте.

Предварительная работа:

Обучение детей оздоровтиельному самомассажу.

Подготовка печатного материала по оздоравливающему самомассаж

**I часть Вводная**

Точечный массаж, или акупрессура, применяемый столетиями в странах Востока, представляет собой испытанную систему, создающую ровный поток энергии по всему телу путем контакта с различными точками, расположенными на путях, связывающих различные органы, железы и клетки. Таким путем может быть восстановлено нарушенное равновесие энергии, вырабатываемой клетками организма.

В 70 годах прошлого столетия Московская медицинская академия имени И.М. Сеченова под руководством Уманской Аллы Алексеевны разработала простой, эффективный и безвредный метод повышения сопротивляемости организма на воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды (патенты РФ1979, 1983 г.г.).

Многолетние исследования, проведенные А.А. Уманской, доказали, что при использовании только точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ, в том числе собственного интерферона и других «лекарств», с которыми не может конкурировать ни один, даже самый замечательный, искусственный препарат.

Справка – Уманская Алла Алексеевна. Директор “НИИ проблем эмбриогенетического нейроэндокринного иммунного дефицита (ЭНЭИДа) РАЕН”,

Научный руководитель городской экспериментальной площадки. Зав.кафедрой “Основ здоровья и профилактической медицины” МИСРЛиС Академик РАЕН, профессор.

Точечный массаж не имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку.

Специалисты отмечают, что если ребенок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, если заболевает, болезнь протекает у него в более легкой форме.

Метод Уманской не предполагает мгновенных результатов – он эффективен только при регулярном применении, когда становится такой же привычкой, как чистка зубов. Замечено, что при проведении точечного массажа в течение года удавалось избавить ребенка от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки, например гайморита.

 Нередко же благотворное действие этого массажа начинает сказываться уже через месяц-два.

**II часть Методика**

Для уточнения зоны воздействий проводят механическое раздражение зон кожи пальцем до появления слегка болезненного ощущения.

Чтобы избежать ошибки при определении локализации зон, надавливать на кожу нужно всегда с одной и той же силой. Для детей массаж надо проводить в игровой форме, используя стихи потешки. Точное расположение самой точки ребенок не найдет, но уже воздействие на саму зону приносит большие результаты.

   

**Зоны области 1** (точка 1) связаны с костным мозгом грудины, то есть с кроветворением

* Для малыша мы говорим

– Ёжик бежал по дорожке

И нашел яблочко

**Зоны области 2** ( точка 2) – связаны с вилочковой железой, которая играет значительную роль в формировании иммунного ответа

* Малышам мы даем «ежик» - мяч иглбол или игровое упражнение «Мама одела бусы» - ребенок нажимает пальчиками или одним пальчиком вокруг шеи – бусинки.

Использование пестушек (пестовать – кормить, развлекать) Т.е. развивать ребенка духовно и физически. Малыша сажаем на стул, маленьким детям делаем сами, своими руками, постарше – берем детские руки в свои. А к 2 – 3 годам ребенок будет делать сам.

Летел курныш по болоту *машем руками*

Искал себе кочик – Нашел *опускаем руки на голову*

Пошатал - кочик шатается *шатаем голову*

С этой стороны подпираем, с другой – *кулачками нажимаем на точку на шее*

Со всех сторон подпираем. *нажимаем на голову*

Пошатали – о, теперь крепко стоит, не шатается *берем голову – не шатается*

Сел курныш и стал парить (высиживать) *кладем руки на головушку – села птица на гнездо*

Парил да парил, парил да парил *делаем круговые движения по головушке*

– яичко выпарил – тюк (и так три яичка) *кулачком легонько по голове - тюк*

Вот курныш стал яички высиживать *ещё яичко - тюк*

Парил да парил, парил да парил – *третье выпарил - тюк*

Цыпленочек полетел ( и так три раза) *приподнять волосики и опустить - полетел*

...Вся макуха полетела. *поднимаем все волосики ребенка*

**Зона 3.** (симметричные точки 4) Связана со слизистой гортани, глотки, с щитовидной железой. При воздействии на эти зоны регулируется химический и гормональный состав крови, улучшается голос, исчезает охриплость

* Игровое упражнение «Мама мажет кремом шейку» или

**Зоны области 4** (поглаживание шеи) с нервными шейными узлами, регулирующими тонус сосудов всего организма; Нормализуется вегетососудистый тонус. Проходят головные боли и головокружения

* Малышам массаж –

Игровое упражнение «Мама кремом гладит шейку» малыш ладошкой гладит свою шею.

**Зона 5.** (точка 8 ) Расположена в области VII шейного позвонка. Связана с узлами нервных окончаний, который отвечает за работу сосудов трахеи, бронхов, сердца и вилочковой железы

* Игровое упражнение «Ежик побежал по дорожке. Нашел яблочко»

 Потешка

Шел Бай по спине *Перебирать пальчиками в зоне 7 позвонка*

Несет семеро лаптей *Крутить пальчиком и считать до семи*

И себе, и жене, *Крутить пальчиком в другую сторону*

И дитенку по лаптенку *Называть имена детей*

**Зона 6.** Связана со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. При воздействии на эти зоны перестают болеть уши, улучшается слух, ускоряется развитие речи, предупреждается заикание и уменьшаются головокружения в транспорте, на качелях

Игровое упражнение «Мама одевает сережки»

 ПОТЕШКА

Стенка, стенка *Ладони вертикально около щек*

Потолок *Ладонь на голове*

Электрический звонок *Нажимаем на нос*

Дзинь *Если ребенок говорит нет – начинаем сначала*

-Хозяин дома?

-Да *Или кивает головой*

-Гармонь готова?

-Да *Или кивает головой*

-Можно поиграть? *«Тынца-брынца» - берем ребенка за ушки, имитируя игру на гармони,*

 *нажимаем на точки*

**Зона 7. (**симметричные точки 3) Связана со слизистыми лобных пазух решетчатых костей носа, а также лобными отделами мозга. Уменьшается головная боль, проходит косоглазие. Улучшается память, внимание, трудоспособность

* Игровое упражнение «Мама взяла карандашики и рисует бровки»

**Зона 8.** Связаны со слизистыми оболочками гайморовых пазух и полости носа, а также со стволовыми структурами мозга и гипофиза. Эти зоны можно назвать “зонами жизни”. При воздействии на них дыхание становится свободным. Улучшается настроение, поведение, характер, нормализуется рост и вес

Потешка

Густой лес *Пальцами проводим массажными движениями по голове*

Чисто поле *Проводим по лбу, захватывая точки 3*

Две тополи

Два окна *Дотрагиваемся до глаз*

Две подушки *Дотрагиваемся до щек*

Римбимбуля *Нажимаем на нос*

Лепетуля *Показываем на язык*

Точка! *Нажимаем на подбородок*

**Зона 9.** ( точка 7) Руки человека связаны через с внутренними нервными узлами, т.е со всеми органами. Большой и указательный пальцы занимают самую большую поверхность в коре головного мозга. Воздействие на зоны рук приводят к нормализации многих функций организма и усиливают работу всех вышеперечисленных зон

Сказка для массажа «Как зайчик посадил морковку»

Зайчик бежит в огород по дорожке  *На сомкнутом большом пальце и ладонью указательным «прыгаем»*

Копает ямку, *В другую сторону в огороде (точка 7)*

Сажает, *Крутим пальчиком в другую сторону в огороде*

Выросла морковка - надо выкопать

Копает-копает – не выкопать *Опять крутим пальчиком в «огороде»*

Зовет на помощь друга *Пальчик-зайчик бежит по дорожке - обратно – два пальчика*

 Зайчики копают- копают *Крутим пальчиком в «огороде»*

Выкопали морковку! *Показываем пальчик – поднимаем морковку высоко вверх*

* *В Интернете на сайте* [*www.SkyClipArt.ru*](http://www.skyclipart.ru/) *Вы можете распечатать листовку*

 *«Точечный массаж»*

Книги А.А. Уманской «Щит от всех болезней»,

 в которых рассказано о способах борьбы с вирусами гриппа и о самоуправлении организмом с помощью воздействия на 9 основных биоактивных точеки. В книгу вошла также «Сказка о вирусятах», которую доктор Уманская сочинила для малышей, чтобы им было легче и интереснее осваивать ее методики.

Можно найти на сайте - [www.koob.ru/umanskaya\_alla/](http://www.koob.ru/umanskaya_alla/)