

Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровьесберегающая технология – самомассаж.

В период дошкольного детства, ребенок проживает уникальный, неповторимый путь развития, который является фундаментальным для становления психического и физического здоровья. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Состояние здоровья детей – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Поэтому внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс всегда остается актуальным.

Эффективным и универсальным средством здоровьесберегающих 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 Гиппократов «Не навреди!».

Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание).

Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Задачи самомассажа:

- Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.
- Обучать элементам массажа.

- Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей.
- Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.
- Развивать интеллектуальные функции.
- Развивать двигательную память.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу.
- Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.

Виды самомассажа:

- Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.
- Самомассаж Су-Джок шарами.

Дети знакомы с ним под названием «Ежик» - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.-

- Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками».

Самомассаж ушных раковин для детей групп раннего возраста и младших групп. Комплекс состоит из 4 простых упражнений:

1. «Загибаем ушки»: Загнуть вперед ушные раковины, прижать их к голове. Отпустить, ощущая хлопок (4-6 раз).
2. «Потянем ушки»: Потянуть мочки ушей вниз (4-6 раз).

3. «Подавим ушки»: Массаж козелка: подавить козелок, отпустить (до 10 раз)
4. «По дорожке»: Поставить пальчик на «дорожку» по краю ушек, водить вверх – вниз (4-6 раз). Сначала дети выполняют его с помощью взрослых, а потом – самостоятельно. К 3 годам дети выполняют упражнения достаточно уверенно и качественно. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья, потягивание ушной мочки полезно при закаливании горла и полости рта (на ней расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта).

- Массаж «Пять маленьких лекарей».

Это самомассаж пальчиков. На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца.

- Точечный массаж.

На лице любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма (А. А. Уманская).

Локальное воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем. Он включает в себя пять основных зон: на лбу (середина лба, у внутренних концов бровей (параллельно, у крыльев носа (параллельно, у уголков рта (параллельно) и между большим и указательным пальцами (сначала на одной руке, затем на другой). Эти точки доступны детям с 4-5 –летнего возраста.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Точечный массаж детям очень полезен для поднятия иммунитета. При возникновении первых симптомов простуды или после контакта с заболевшим человеком его нужно делать каждый день на протяжении недели. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Игровой самомассаж может быть использован в индивидуальной

работе виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно, как часть занятия по познавательному развитию в виде динамической паузы, а также в режимных моментах и самостоятельной деятельности детей. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу.

- Самомассаж кистей рук с использованием карандаша в стихотворном сопровождении.

Дозировка: повторять все упражнения 3-4 раза, после чего положить карандаш, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

- Самомассаж ладоней.

Соединить ладони пальцами вперед. Карандаш находится в вертикальном положении между ладонями и выполняет функции массажера. Перемещать ладони вперед-назад, передвигая карандаш только мягкими частями ладоней.

- Самомассаж ладоней и пальцев.

Не выпуская карандаш, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая - снизу. Карандаш находится в горизонтальном положении между ладонями и выполняет функции массажера. Перемещать ладони вперед-назад, совершая энергичные плавающие движения от начала ладони до кончиков пальцев.

Повернем ладошки мы,
Ну-ка мама посмотри!
Раскатаем на ладошке,
Наш ребристый карандаш!

- Самомассаж кончиков пальцев.

Взять карандаш подушечками большого и указательного пальцев. Он находится в вертикальном положении. Перетирающими движениями кончиками пальцев перекачивать карандаш вперед-назад, слегка нажимая на него. Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.

Корм для птичек мы насыплем,
Будет «папа» помогать:
Он поможет всем детишкам

И сестренкам и братишкам.

- Самомассаж внешней стороны кисти рук.

Положить на стол карандаш горизонтально. Накрыть его ладонью с выпрямленными пальцами. Ладонью другой руки выполнять поглаживающие движения от кончиков пальцев до запястья, вдоль всей поверхности кисти руки, накрывающей карандаш.

Утюгом погладим пеленки

Для младшей сестры Аленки.

Положить на стол карандаш горизонтально. Накрыть руку ладонью так, чтобы она оказалась у основания пальцев и зрительно делила кисть руки на две части. Выпрямленными пальцами другой руки с силой нажимать, пружиня мышцы первой части кисти руки. Переместить пальцы на вторую часть кисти и аналогичным способом попружинить мышцы.

В колыбельке потихоньку,

Покачаем мы Аленку.

КРЮЧКИ.

Карандаш, находящийся в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательными пальцами за концы и так удерживать. Поочередно отрывая пальцы - «крючки» от карандаша, вновь цеплять его, передвигая пальцы к середине до момента их сближения. После этого продолжать движения пальцами в обратном направлении, к концам карандаша.

Вот сидит на жердочке

Попугай прожорливый.

НАСОС.

Зажать карандаш в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая его часть возвышалась над кистью руки. Большим пальцем нажать на конец карандаша, который чуть опустится, а другой рукой снизу подтолкнуть его вверх и снова нажать на конец карандаша большим пальцем. Двигающийся вверх-вниз карандаш похож на работающий насос.

Накачаем мы колеса

Замечательным насосом - Ш-Ш-Ш-Ш

КАЧЕЛИ.

Зажать карандаш в горизонтальном положении четырьмя пальцами.

Поочередно нажимайте то указательным пальцем, то мизинцем на концы

карандаша. Это напоминает катание на качелях, устроенных из длинной доски.

Все на улицу пошли,

Сели на качели

Раскачались дружно дети

Песенки запели!

ПРУЖИНКА.

Взять карандаш вертикально подушечками указательного и большого пальцев. Сжимать карандаш, с силой пружиня его, как бы желая расплющить. Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением. Перехватить карандаш в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения. После того как все пальцы попружинили, положить карандаш на стол и стряхнуть кисть руки, расслабляя ее.

Наша дружная семья спортом занимается,

Каждое утро с зарядки начинается:

«Мама» с Людой, Мариной, Ириной,

Аленой, «Папа» с Семеном, Алешей,

Юрой, Антоном. (закрепление сезонных видов спорта, женских и мужских).

СПУСКАЕМСЯ ПО ЛЕСЕНКЕ.

Зажать верхний конец карандаша вертикально между ладонью и основанием большого пальца. Удерживать карандаш в этом положении. Перехватить карандаш снизу другой рукой. Продолжать перехваты карандаша поочередно обеими руками вверх-вниз. Движения ладоней напоминают осторожный спуск и подъем по лесенке.

Лифт сломался,

Мы идем,

На прогулку все пешком.

ТРУДОЛЮБИВЫЙ СТРОИТЕЛЬ.

Зажать карандаш между указательным и средним пальцами. Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперед по столу до его края, удерживая при этом карандаш. Движения пальцев напоминают движения муравья, который тащит соломинку.

Вот строители идут,

И тяжелый груз несут.

ВСТРЕЧА БРАТЬЕВ.

Руки вытянуты вперед, ладони обращены друг к другу. Концы карандаша зажаты между ладонями и упираются в основания больших пальцев рук.

Указательным пальцем правой руки прижаться к подушечке мизинца левой руки. Затем указательным пальцем левой руки прижаться к подушечке мизинца правой руки.

Указательный палец правой руки последовательно встречается со всеми «братьями» левой руки.

Подушечки пальцев обеих рук последовательно касаются друг друга.

Встала дружная семья

Поздоровались друзья (здороваются все пальчики на обеих руках по именам детей группы).

ДУДОЧКА.

Взять карандаш кончиками пальцев обеих рук так, как обычно держат дудочку. Поднимать и опускать пальцы в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке. Нажимать на «дудочку» всеми пальчиками последовательно, высоко их поднимая.

Есть у нас Алешка,

Он играет на гармошке,

А Людочка - на дудочке,

А Семен у нас циркач,

Ходит по канату,

Юра будет моряком,

Ловко машет он с флажком.

ЦИРКАЧ.

Держать горизонтально расположенный карандаш за конец указательными и большими пальцами обеих рук. Свободная часть карандаша смещена в сторону. Приставными движениями пальцев перемещаться по свободной части ученической ручки до ее противоположного конца и обратно.

Движения пальцев напоминают движения циркача, пере-двигающегося по канату мелкими приставными шагами.

Упражнение выполняется сначала в среднем, затем — в быстром темпе.

ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ.

Держать карандаш в горизонтальном положении за один конец (лучше широкий) между указательным и средним пальцами одной руки. Острый конец карандаша при этом направлен к другой, параллельно расположенной ладони с растопыренными пальцами. Острым концом карандаша тщательно обвести контуры растопыренных пальцев, медленно поднимаясь вверх к кончику каждого пальца, как к вершине горы, а затем спускаясь с неё.

В горы мы в поход пойдем,

Все вершины обойдем.

КУЛАЧКИ ДА КОЛЕЧКИ.

Положить кисть руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы. Разместить карандаш так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на карандаше, а средний и безымянный - под ним. Большим пальцем делать колечки, соединяя его поочередно с мизинцем, указательным, средним и безымянным пальцами. После каждого такого колечка пальцы возвращаются в исходное положение - отводятся до упора с мышечным усилием.

Руку в кулачок сожмем,

Затем колечки собирать начнем.

ХОДЬБА С КОРОМЫСЛОМ

Карандаш расположен между пальцами так, что средний и безымянный пальцы находятся под ним, а указательный и мизинец - на нем. Прикасаясь к поверхности стола, средним и безымянным пальцами, «ходить», подпрыгивая, по столу, удерживая «коромысло» (карандаш, периодически меняя темп «ходьбы».

Бабушка Агафья живет в селе,

Носит коромыслом воду в ведре.

(работа над малознакомыми словами - коромысло, Агафья и т. д.)

НАЖМИ НА КНОПКУ.

Зажать карандаш в горизонтальном положении четырьмя пальцами одной руки, отведя большой палец в сторону до упора. Подушечкой большого пальца нажимать по очереди на ноготь каждого пальца, как на кнопки, отводя после каждого нажима большой палец в сторону-до упора.

Поднимаемся на лифте,

В гости к тетушке Арине,

1 (первый) этаж,

2 (второй) этаж,
3 (третий) этаж,
4 (четвертый) этаж и т. д.
На каком этаже живет тетушка Арина?

СТРЕЛЫ.

Ладони рук обращены друг к другу. Держать карандаш в горизонтальном положении, зажав его основаниями больших пальцев. Не выпуская карандаш, разжимать поочередно пальцы на обеих руках, словно выпуская стрелы.

Солнце светит в небесах,
Распуская лучики,
Ну а мы в игру играем
«Стрелочки-лучники»

ВЕСЫ.

Положить кисть одной руки на стол ладонью вниз, выпрямив пальцы.
Разместить карандаш горизонтально так, чтобы средний палец был под ним, а остальные - на нем.
Слегка приподняв ладонь над столом, нажимать попеременно пальцами то на один, то на другой конец карандаша, не выпуская его. Это напоминает балансирование тарелок весов.

Купим пряники, конфеты,
Все положим на весы,
А еще доложим кексы,
Вот гостинцы хороши!
(классификация и обобщение продуктов питания).

СОТРИ ПЯТНЫШКО.

Положить кисть одной руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы.
Разместить карандаш так, чтобы мизинец, безымянный и указательный пальцы были на карандаше, а средний - под ним.
Не поднимая со стола ладонь, подушечкой большого пальца «стереть пятнышко» на подушечке среднего пальца. После этого отвести большой палец в исходное положение, не выпуская карандаш.

Съели пряники, конфеты,
Пальцы в крошках, посмотри,
Ну-ка пятнышко сотри!

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Родничок»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Использование инновационных
здоровьесберегающих технологий в ДОУ
«Здоровьесберегающая технология -
самомассаж»

Подготовила :

воспитатель высшей квалификационной
категории

Никулочкина Наталья Владимировна.

сентябрь 2020