

## Рекомендации для родителей

### «Игровой массаж и самомассаж для детей дошкольного возраста»

В нашем дошкольном образовательном учреждении педагоги уделяют большое внимание здоровью дошкольников. В образовательном процессе наряду с традиционными формами работы по физическому воспитанию (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, праздники, спортивные игры, закаливание и многие другие), так и нетрадиционные: ритмическая гимнастика, игровой массаж и самомассаж и т.д.

Хотелось бы, чтобы и вы, уважаемые родители, уделяли должное внимание здоровью детей. Предлагаем Вам ознакомиться с методикой оздоровления, которую можно использовать самостоятельно дома – игровой массаж и самомассаж.

Игровой самомассаж – это нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Эта форма является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа и 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.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей в процессе выполнения массажа.

В процессе массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру. Лимфатические узлы массировать нельзя!

Перед проведением занятия следует попробовать Вам уважаемые родители выполнить все упражнения массажа, а затем делать их вместе с ребенком. Так как по показу ребенок может их выполнить намного легче, чем без него.

Помните, что продолжительность массажа и самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5 – 7 минут.

Рекомендуется выполнять массаж 2-3 раза в день по 5 – 10 мин., используя 3 – 5 упражнений, между которыми обязательно следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение нужно делать 8 раз.

Важно помнить, что самомассаж и массаж необходимо делать только чистыми, сухими, теплыми руками, с коротко остриженными руками. Существует множество массажных движений, которые своеобразно воздействуют на организм человека. Все массажные приемы проводят в следующей последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Каждый прием выполняется в определенной последовательности и вызывает различную реакцию. Применяя тот или иной прием, его разновидности, необходимо учитывать общее состояние организма и наличие имеющихся заболеваний, поэтому предварительно обязательно нужно посоветоваться с врачом.

Воздействовать на тело можно не только руками, но и специальным оборудованием для массажа. Это различные палочки, мячики, разнообразные массажеры, веревочки, колечки и многое другое. Оборудование должно отвечать всем требованиям и быть безопасным для ребенка.

Комплексы массажа и самомассажа, которые вы можете использовать дома вместе со своими детьми.

«Наступили холода»

А на улице зима,

Наступили холода.

Да – да – да – наступили холода.

*(потирать ладошки друг о друга)*

Да – да – да – превратилась в лед вода *(мягко круговыми движениями растирать щеки)*

Ду – ду – ду – ой, боюсь я, упаду.

*(указательными пальцами массировать крылья носа)*

Ду – ду – ду – я на лыжах иду *(растирать ладонями уши)*

Ды – ды – ды – на снегу от лыж следы *(энергично растирать лоб ладонями (движениями от центра в стороны)).*

Ди – ди – ди – ну – ка, заяц, погоди! *(хлопать в ладоши, грозить пальцем.*

«Дождь» (массаж спины)

Дождь! Дождь!

*(хлопки ладонями по спине)*

Надо нам расходиться по домам.

Гром! Гром, как из пушек.

*(поколачивание кулаками)*

Нынче праздник у лягушек.

Град! Град! Сыплет град!

*(постукивание пальцами по спине)*

Все под крышами сидят.

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин.

*(поглаживание спины ладонями)*