Цели и задачи: Познакомить педагогов с различными видами самомассажа.

Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей.

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Дети с речевыми нарушениями испытывают значительные трудности в овладении техникой письма. У детей дошкольного возраста еще недостаточно развиты мышцы кисти, еще не закончено окостенение запястья, фаланг пальцев, поэтому самомассаж необходимо проводить в это время, так как это наиболее благоприятный период для развития ручной умелости и графомоторных навыков, а мускульная память в этом возрасте очень цепкая. Важно отметить, что самомассаж обеих рук благотворно влияет на развитие речевых зон в двух полушариях головного мозга.Психоневрологи советуют всю интеллектуальную нагрузку ребенку давать только на фоне «разогретых рук».

При проведении самомассажа используют ряд приёмов: поглаживание, растирание, легкое поглаживание, надавливание, пощипывание, сгибание, разгибание пальцев.

Самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук.

Выполняется самомассаж только чистыми, сухими теплыми руками, с коротко остриженными ногтями. Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д. Можно использовать массажёры .

Для самомассажа лица, кистей, пальцев рук, головы, ушных раковин, гимнастики для глаз, профилактика плоскостопия можно использовать различные игры и упражнения. Например:

САМОМАССАЖ РУК

«Стряпаем вместе» - имитация скатывания колобков

Мы постряпаем ватрушки, будем сильно тесто мять.
Колобочков накатаем будем маме помогать.

«Добываем огонь» - растирание ладоней друг о друга, чтоб стало горячо

Мы как древние индейцы добываем огонек:
Вот ладошки разотрем – будет нам тепло с огнем.

«Греем ручки»

Очень холодно зимой, мерзнут ручки ой, ой, ой!
Надо ручки нам погреть, посильнее растереть.

Массаж « Орешек»

1.Покатаемся с горки. 2. Карусель. 3. Погреем ручки. 4. Гнёздышко.

СУХОЙ БАССЕЙН

Для этого берется коробка или миска (приблизительно 25 см в диаметре и высотой 12-15 см) и заполняется на 8 см, например, промытым и высушенным горохом, фасолью. Выполняются различные упражнения, руки ребенка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения-координированными. Такой самомассаж способствует нормализации мышечного тонуса, стимуляции тактильных ощущений, увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук, формированию произвольных, координированных движений. Самомассаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом.

Предлагаем ребенку опустить кисти в коробку, помешать горох, сжимать-разжимать пальцы рук внутри «бассейна».

В миску насыпали горох и пальцы запустили,
Устроив там переполох, чтоб пальцы не грустили.

«Месим тесто». Предлагаем ребенку опустить кисти в «бассейн» и «месить тесто» для пирожков или булочек.

Месим , месим тесто, есть в печи место.
Будут, будут из печи булочки и калачи.

«Зарядка». Предлагаем ребенку чередовать движения пальцев рук внутри «бассейна»: сжимать кулачки, затем широко расставлять пальцы в стороны.

Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке будут буковки писать.

«Найди игрушку». Игрушки из киндер-сюрпризов «закопать» в «бассейне», предложить ребенку найти их и назвать. Вариация – делать то же самое с закрытыми глазами, предварительно рассмотрев эти фигурки.

В миске не соль, совсем не соль, а разноцветная фасоль.
На дне – игрушки для детей, мы их достанем без затей.

Точечный массаж биологически активных зон

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. Стимуляция биоактивных зон кожи активизирует выработку в организме собственного интерферона, который обладает противовирусным эффектом. Точечный массаж не имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Детей старшего возраста родители могут научить проводить массаж самостоятельно. Специалисты отмечают, что если ребенок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг и заболевает, болезнь протекает у него в значительно легкой форме.

Чтобы горло не болело,	Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.
Мы его погладим смело.	
Чтоб не кашлять, не чихать,	
Надо носик растирать.	Указательными пальцами растираем крылья носа.
Лоб мы тоже разотрём,	
Ладошку держим козырьком,	Ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе.
«Вилку» пальчиками сделай,	Раздвигают указательный и средний пальцы
Массируй ушки ты умело.	Растирают точки за ушами.
Знаем, знаем –да-да-да-	
Нам простуда не страшна!	Потирают ладони друг о друга.

Пальчиковая гимнастика

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность.

« Две сороконожки»

Две сороконожки бежали по дорожки,
Бежали, бежали, друг друга повстречали.
Так друг друга обнимали, так друг друга обнимали,
Так друг друга обнимали, что едва мы их разняли.

« Вот как пальчики шагают»

Вот как пальчики шагают – и мизинец, и большой,
Указательный и средний, безымянный - вот какой!
Вот какие наши ручки, лихо пляшут у ребят.
Вот какие наши ручки, веселятся и шалят!

«Фонарики», «Шар».

Гимнастика для глаз поможет:

- предупредить развитие заболеваний зрительной системы;
- снять напряжение;
- укрепить мышцы глаз;
- дети учатся бережно относиться к своим глазам, заботиться о здоровье.

Упражнения для глаз выполняются в течение 3-4 минут. Можно делать несколько подходов в течение дня.

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз

— Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.

— В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

— Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

— В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

— По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

— В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

— Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

— В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

— Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

Упражнение «Нарисуем глазками фигуры »

Нарисуем глазами квадрат, круг, треугольник. Детям будет проще, если перед ними будут по-настоящему нарисованные фигуры. Тогда они будут как бы обводить их глазами и вместе с этим учить геометрические фигуры. Можнооформить стенку в групповой комнате с разными фигурами для гимнастики глаз.

Мастер класс

Тема: Различные виды самомассажа

Мигунова Н.С.

Должность: воспитатель

Дата проведения 26.10.2016 г.