

Мастер-класс для родителей ИГРОВОЙ МАССАЖ

Интерпритация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А.Уманской.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Для повышения сопротивляемости организма к простуде, а также в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды проводится точечный *само массаж*. Точечный массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток). Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей. Приёмами самомассажа обучают детей, преследуя следующие цели: привлечь детей к самопрофилактике и реабилитации в ранние периоды заболевания; научиться бережно относиться к своему здоровью. Для того, чтобы массаж не выполнялся механически, необходимо создать у детей радостный эмоциональный настрой в форме весёлого стихотворного рассказа, который помогает создать образ и творчески подойти к процессу оздоровления

Существует ряд методик самомассажа, один из которых методика спецзакаливания детей А.Уманской. старшего научного сотрудника 1-го Московского мединститута.

Предлагаем вашему вниманию фрагмент игрового массажа.

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуются проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1.Организационные момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

Подходи ко мне, дружок и садись скорей в кружок.

2.Основная часть

Упражнения с ушками.

А) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому и прячем.

Ушки ты свои найди и скорее покажи.

Б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами.

В) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

А сейчас все тянем вниз, ушко, ты не отвались.

Г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

А потом, а потом покрутили козелком.

Д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

Ушко кажется замерзло, отогреть его так можно

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра, наступила ти-ши-на.