

Семинар-практикум для педагогов ДОУ

« Игровой самомассаж – один из факторов здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками».

В настоящее время педагогические коллективы ДОУ интенсивно внедряют в работу инновационные технологии. К числу современных образовательных технологий можно отнести здоровьесберегающие технологии. Все здоровьесберегающие технологии делятся на группы. Одна из них называется «Сохранение здоровья и обучение здоровому образу жизни». Для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей в детском саду используются нетрадиционные формы оздоровления:

- дыхательно-звуковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая;
- упражнения восточной гимнастики «Хатха-Йога»;
- игровые самомассажи;**
- стретчинг;
- этюды психогимнастики и релаксации;
- ритмическая гимнастика и фитнес-танс.

Самомассаж.

«Эффект массажа - естественная восстанавливающая сила организма, сила жизни».



Положительные результаты массажа возможны только при понимании главной заповеди «Не навреди!».

Массаж - это совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы на поверхности тела руками или специальными аппаратами.

Механизм. Под воздействием массажных манипуляций происходит раздражение кожных рецепторов, которые расположены на поверхности. Они посылают мощный поток импульсов и информации в кору больших полушарий головного мозга (зрительную, слуховую, речевую и т.д. зоны). Так возникает сложная реакция, которая оказывает тонизирующее или расслабляющее воздействие на нервную систему.

Значение массажа:

- повышает сопротивляемость организма к вирусным инфекциям;
- ускоряется обмен веществ в организме;
- организм насыщается кислородом и питательными веществами;

- выводится углекислый газ и продукты распада;
- улучшается лимфо-кровообращение;
- улучшается работоспособность внутренних органов;
- укрепляются мышцы, суставы и связки.

Игровой самомассаж для дошкольников является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Эта тактильная гимнастика с применением массажных движений (поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, вибрация и т.д.). Также используются нетрадиционные материалы: грецкие орехи, каштаны, ребристые карандаши, массажные мячики, прищепки, шишки, камешки. Для поддержания интереса у детей и положительного эффекта самомассажа желательно проводить в стихотворной форме в течение дня 2-3 раза от 2 до 5 мин индивидуально или подгруппами. Игровой самомассаж развивает образное мышление, внимание, тренирует память, развивает речь и координацию помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Цели и задачи при обучении дошкольников самомассажу.

Цель: сохранение и укрепление здоровья, привлечение ребенка к самопрофилактике.

Задачи:

- научить детей ответственно и осознанно бережно относиться к своему здоровью;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- развивать навыки собственного оздоровления;
- повысить защитные средства организма;
- обучать снимать нервно-эмоциональное напряжение и усталость;

- повысить работоспособность;
- привить навыки элементарного самомассажа головы, лица, спины, рук, ног;
- оптимизировать мышечный тонус.

Основные правила при обучении самомассажу.

1. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции.
2. Не выполнять приемы самомассажа при поверхностных повреждениях кожи (раны, глубокие царапины, сыпь).
3. Соблюдать гигиенические требования (чистое тело и руки).
4. Учить детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать мягкими, плавными и аккуратными движениями.
5. Все массирующие движения выполняются по ходу тока лимфы, к ближайшим лимфатическим узлам.
6. Приемы самомассажа выполняются в определенной последовательности: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные приемы, заканчивается легким поглаживанием.

Поглаживание улучшает кожное дыхание, повышает кожно-мышечный тонус, сократительную функцию мышц. Существует прямолинейное, спиралевидное и комбинированное поглаживание. Именно им начинают и заканчивают логопедический массаж.

Растирание усиливает кровообращение, происходит даже местное повышение температуры на 1-2 градуса. Существует прямолинейное, кругообразное растирание и растирание «щипками».

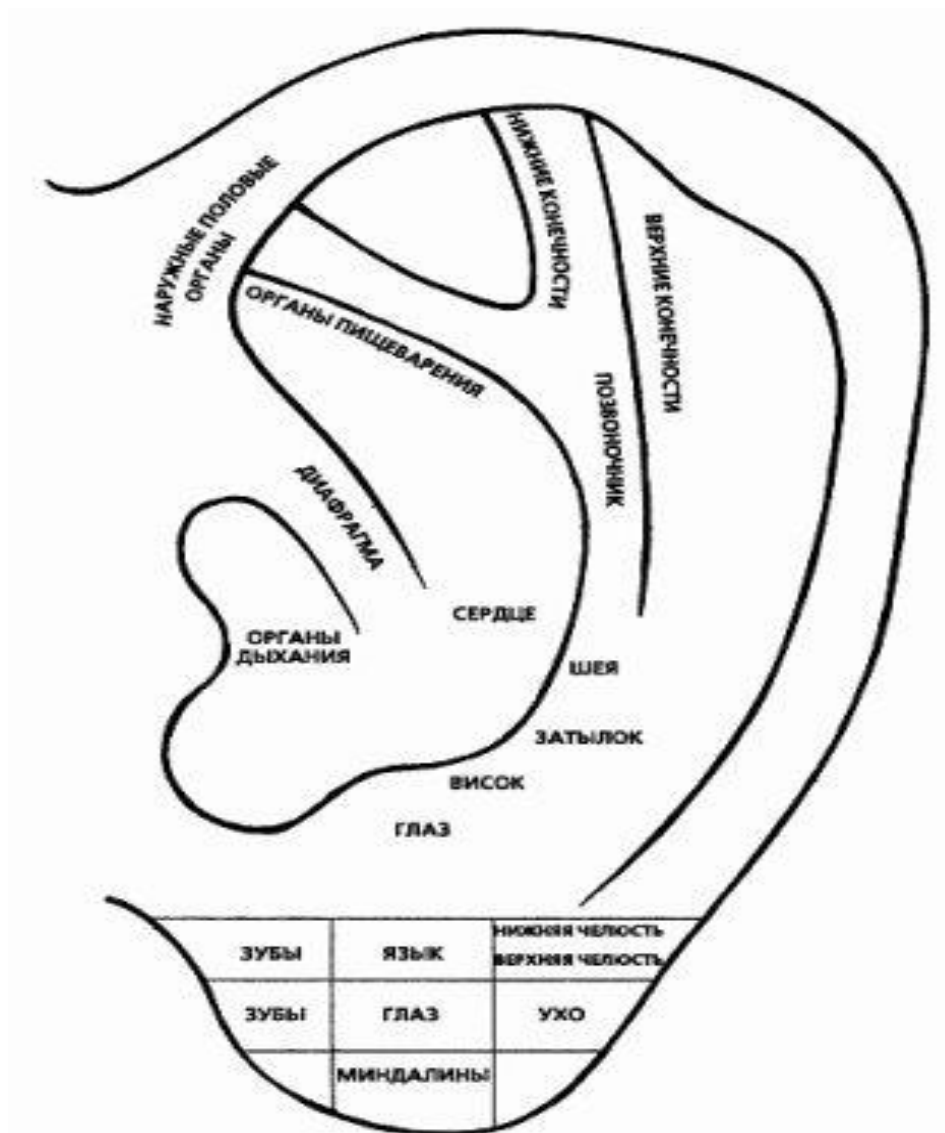
Разминание - это пассивная гимнастика для мышц. Проводят разминание подушечками большого и указательного пальцев.

Вибрация делается кончиками пальцев с максимальной частотой. Вибрация стимулирует рефлексы, восстанавливает угасшие рефлексы, производит обезболивающий эффект.

Виды самомассажей для дошкольников.

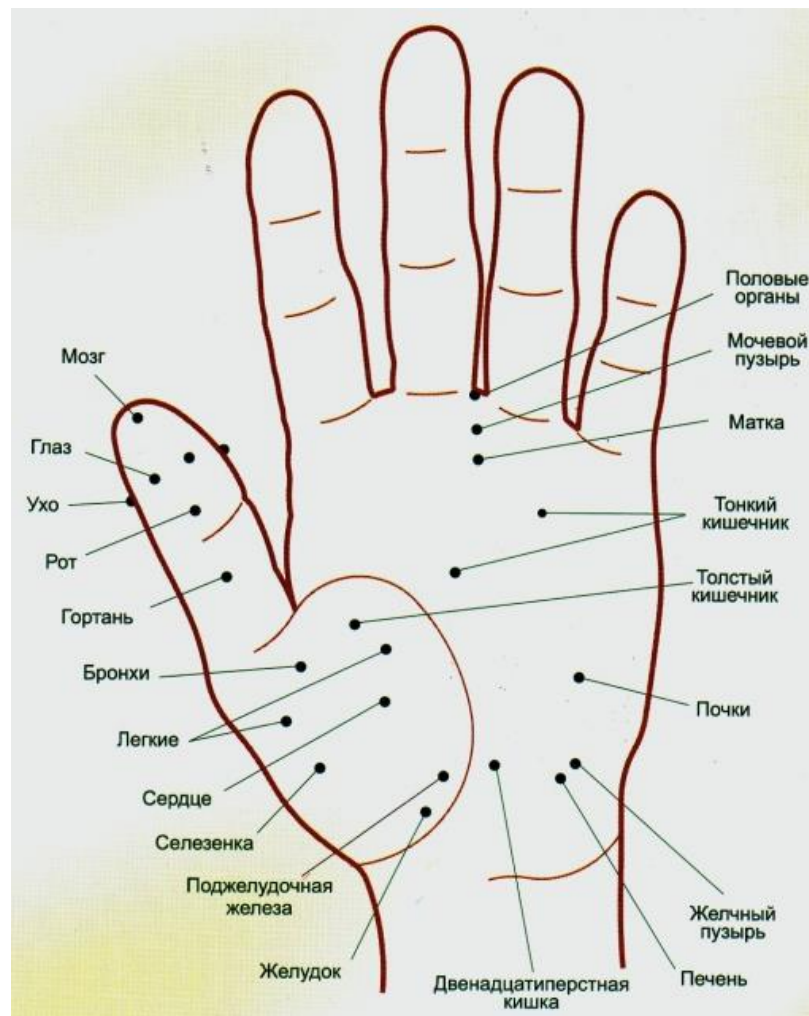
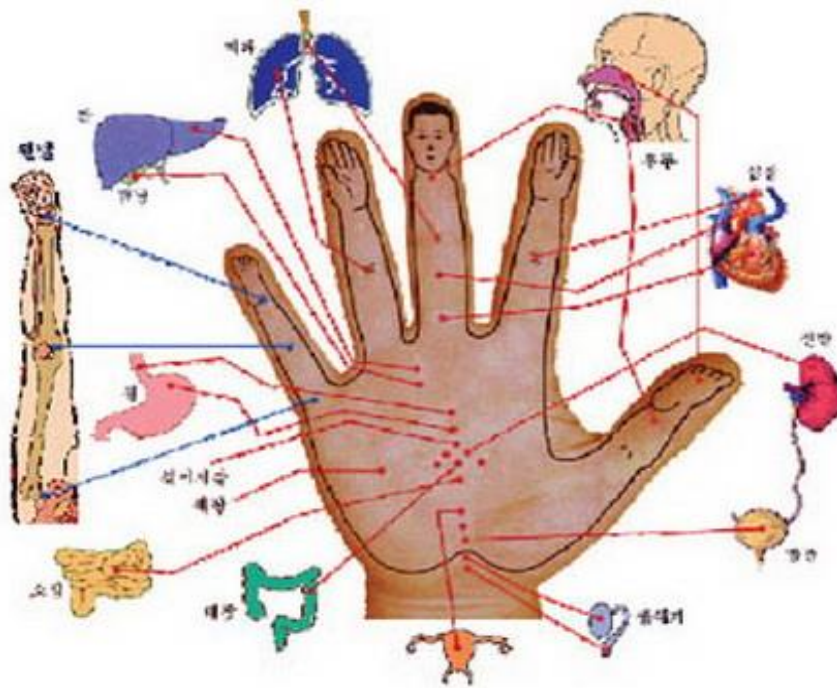
Самомассаж ушных раковин.





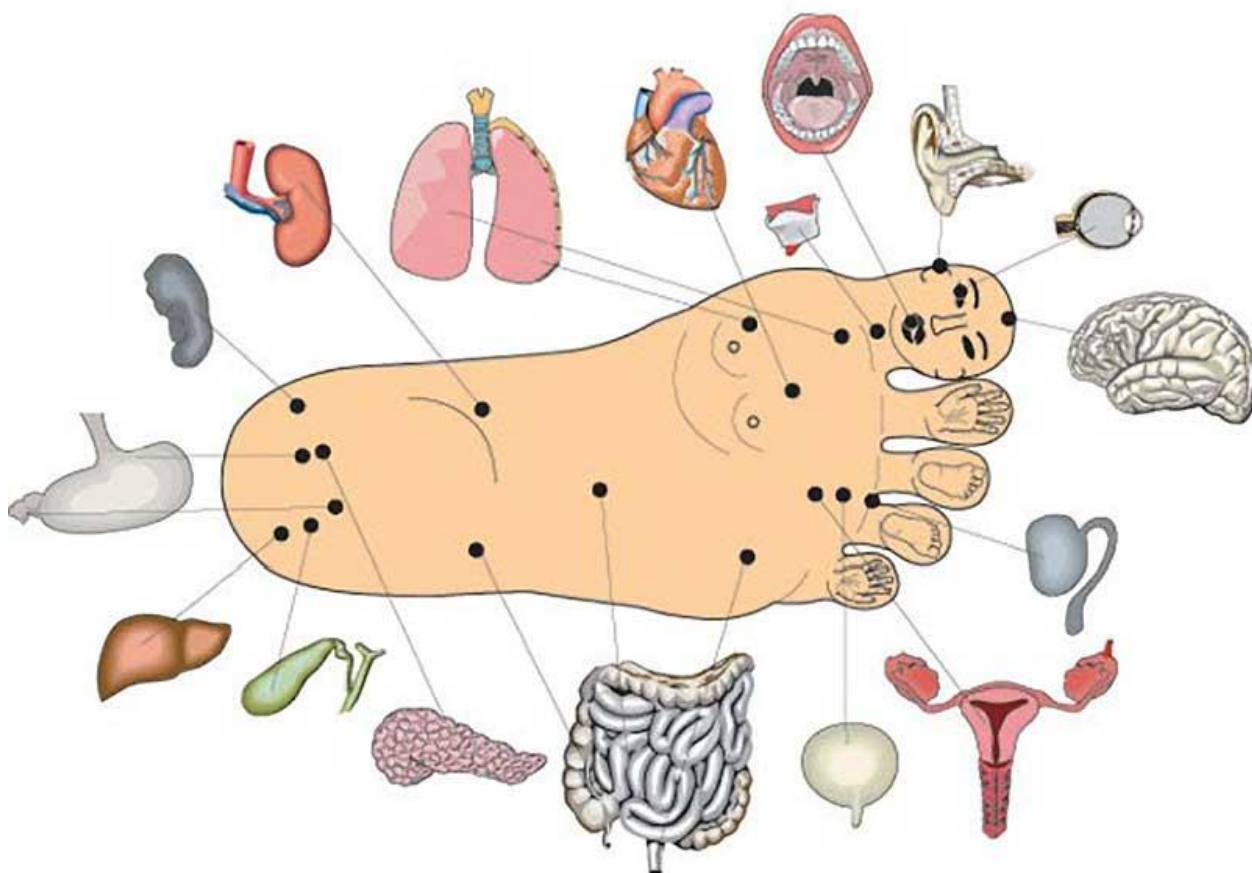
-это эффективный нетрадиционный метод регуляции мыслительной деятельности, а также активизация работы внутренних органов и систем. Основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы внутренних органов, органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Он способствует улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности, повышению иммунитета.

Самомассаж кистей рук.



Самомассаж кистей рук - один из нетрадиционных методов по развитию межполушарных связей головного мозга, повышению иммунитета, развитию мелкой моторики. При выполнении массажных упражнений повышается мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений, развитие речевой функции, стимулирует прилив крови к рукам, укрепляются мышцы, связки и суставы. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью. самомассаж способствует также развитию мышления, памяти, внимания, произвольному переключению движений, улучшает координацию, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение, нормализует эмоциональное состояние детей.

Самомассаж стоп.

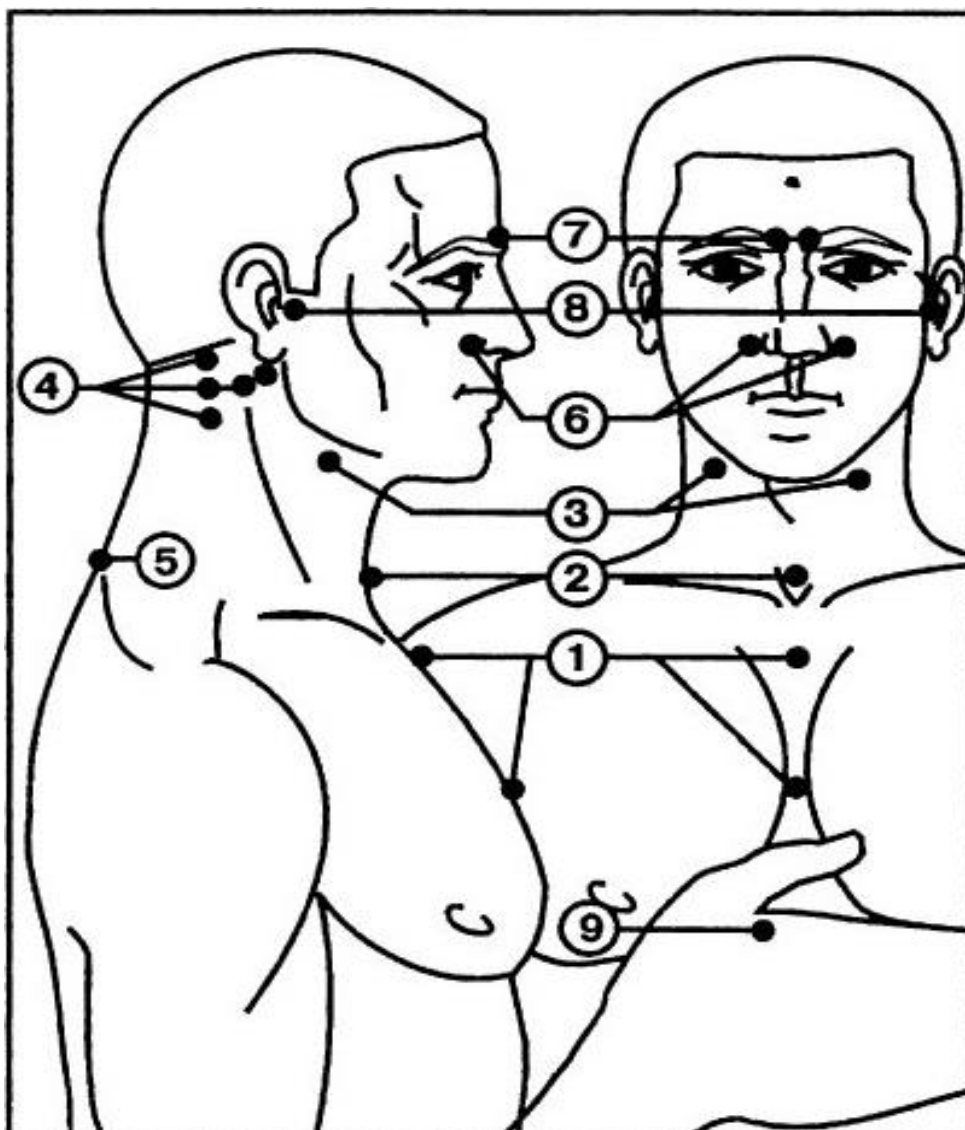




Оздоровительный самомассаж стоп улучшает лимфокровообращение в нижних конечностях, укрепляет мышечно-связочный аппарат ног, повышает эластичность мышечных волокон. Оказывает положительное влияние на состояние кожи и сальных желез. Оказывает благотворное воздействие на все системы и органы через воздействие на расположенные на ногах рефлекторные зоны. увеличивает его жизненную силу. На подошве масса кожных рецепторов, около 72 тысяч нервных. Это определенные зоны на стопах, которые взаимосвязаны с внутренними органами. В традиционной восточной медицине считают, что через стопу можно получить доступ к любой части тела.

Закаливающий точечный массаж по А. Уманской.

Автор этой методики **Алла Уманская** — заведующая лаборатории мед. академии И.С. Сеченого, профессор. А. Уманская с помощью точечного массажа проводит борьбу и профилактику гриппа и ОРЗ. Массаж восстанавливает, регулирует, приводит в норму многие системы организма, позволяет быстро восстановить организм после продолжительной болезни.



Последовательность точечного массажа

Зона 1 — область грудины. Грудина связана с трахеями, бронхами, костным мозгом грудины. Массаж этой зоны способствует уменьшению кашля.

Зона 2 — яремная ямка. При массаже вырабатывается гормон роста, повышается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

Зона 3 — зона контролирует химический состав крови состав. Массаж улучшает кровообращение, выработку инсулина и гормонов, обмен веществ.

Зона 4 — эта точка связана со слизистой глотки, гортани, которая под влиянием пыли и вирусов наиболее часто воспаляется.

Зона 5 — это область седьмого шейного и первого грудного позвонков. Важнейшая область, расположенная на перекрестке путей, проходящих от туловища к головному мозгу.

Массаж 4 и 5 зоны дает мощный оздоровительный эффект: улучшает кровообращение и работу головного мозга, снимает головные, ушные и боли в области шеи, оздоравливает миндалины, лечит фарингит.

Зона 6 — массаж этой зоны улучшает дыхание носом, состояние слизистых оболочек гайморовых пазух, стимулирует выработку веществ борющихся с вирусами, нормализуется деятельность эндокринных желез.

Зона 7 — массаж этой области улучшает кровоснабжение отделов лобных частей мозга, способствует умственному развитию, укрепляет зрение.

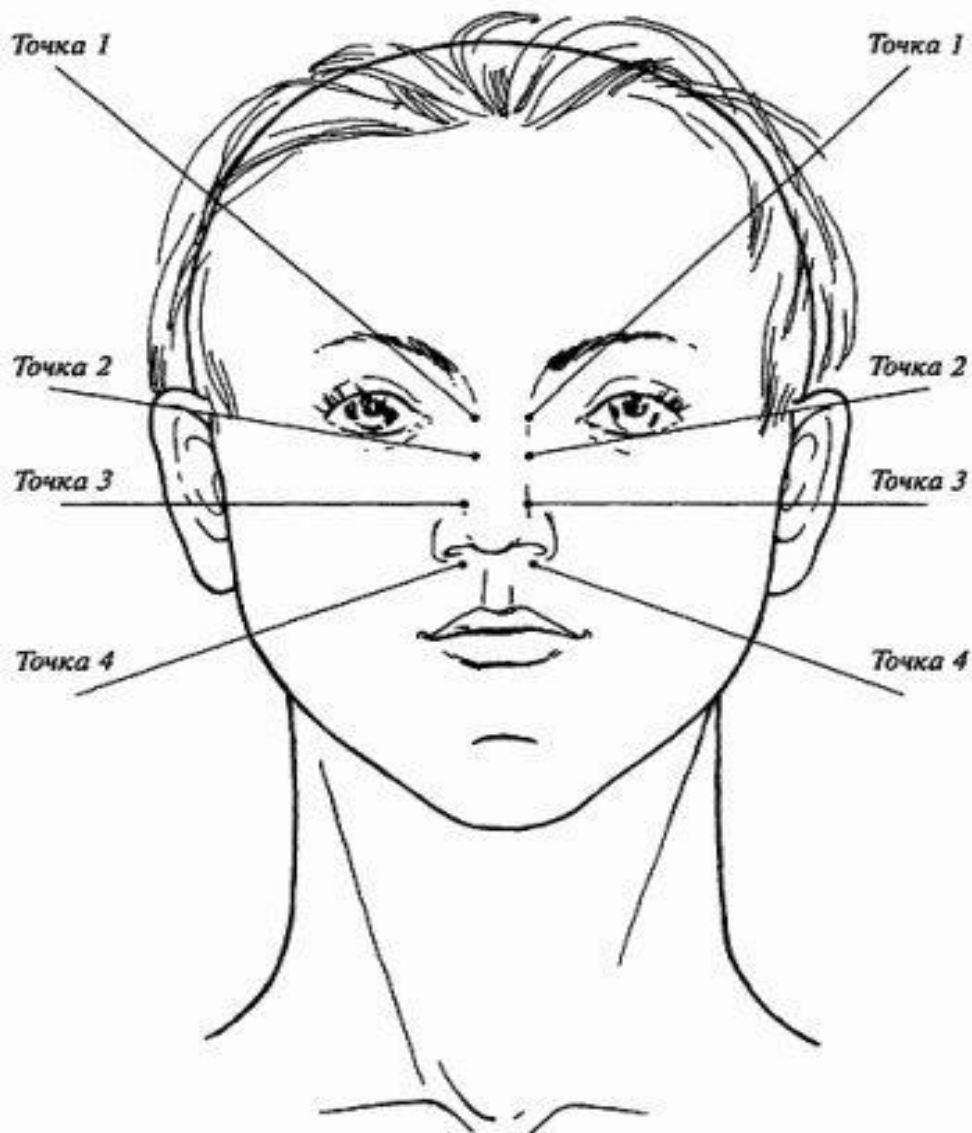
Зона 8 — ушные козелки. Массаж этой зоны положительно влияет на вестибулярный аппарат и органы слуха, уменьшаются боли в глотке при ангине, в ухе- при отите.

Зона 9 — расположена на кистях рук. В этой зоне находится множество важных биологически активных точек и зон, воздействие на них позволяет стимулировать работу головного мозга и всего организма в целом.



Профессор Алла Алексеевна Уманская из великого множества биоактивных точек на теле человека выделила 9 наиболее важных зон. Эти зоны – базисные, ключевые. Она назвала их «кнопками на пульте управления организмом». Опыт А. А. Уманской показывает, что если регулярно воздействовать на эти 9 биологически активные точки повысятся защитные свойства слизистых оболочек носа, гортани, трахеи, бронхов. При этом происходит выработка собственного интерферона, который эффективнее и безопаснее лекарств. Выполняется массаж 3 раза в день. Длительность 10-15 мин. Приемы точечного массажа нужно выполнять по порядку, массируя точку за точкой. Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект.

Массаж Фрица Ауглина (интеллектуальный).



Детский психолог из Швейцарии разработал и применил на практике специальный массаж, направленный на улучшение памяти, мышления, речи, способности мозга сопоставлять факты. Методика построена на принципах воздействия на зоны организма (голова, уши, кисти рук).

В лаборатории доктора Ауглина в Люцерне 100 детей в возрасте от 7 до 15 лет в течение 8 месяцев каждый день делали себе массаж ушей, надбровий и носа под наблюдением учёных. Уже после 3-х недель таких упражнений у 98% детей повысилась активность мозга, улучшилась память, внимание, появились новые интересы, заметны стали задатки лидерства, даже у тех детей, которые себя никак не проявляли. Рекомендован детям с рождения.

1. Взявшись за мочки ушных раковин, оттянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушей, оттянуть их вверх. Взявшись за середину (не за мочки) ушей, оттянуть их вперед, затем назад и в стороны.
2. Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массировать круговыми движениями) по контуру щек (от глазницы до ушей, опускаясь к нижней челюсти и подниматься обратно через углы рта к крыльям носа и выше вдоль носа до глазницы).
3. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять обеими руками одновременно, но в противоположных направлениях, т.е. правая рука массирует лоб по часовой стрелке, а левая рука выполняет массирующие движения на подбородке против часовой стрелке.
4. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза должны быть открыты). Движения пальцев следуют от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.
5. Подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на нижеуказанные точки на каждую по очереди **по 10 раз в медленном темпе**, точки парные находятся симметрично относительно переносице:
 - точка №1 находится на переносице, на уровне внутренних углов глаз
 - точка №2- на середине носовой кости.
 - точка №3- у края носовой кости (над крыльями носа).
 - точка №4 – ставим указательные пальцы на кончик носа и спускаемся вниз по крыльям носа, попадаем в заданную точку.

Чтобы сила надавливания на точки была достаточной, локти следует развести в стороны, руки — параллельно полу. Эффект массажа усиливается, если к нему добавить упражнения для кистей рук.



История массажа

Зародилось это «искусство прикосновения» в древние времена на Востоке. В одном из медицинских трактатов Древнего Китая, было написано примерно следующее: «чтобы защититься от простуды» рекомендуется «мять» тело. Есть схожие написания и у народов Древней Индии, где с помощью растирания тела, лечили и предупреждали болезни. Подобные упоминания найдены и древних греков, и у египтян, и у римлян. Кстати, древним римлянам, пришло в голову усовершенствовать процедуру массажа, при завершении массажа они щедро смазывали тело ароматическими питающими кожу маслами.

Известный врач древности Гален, написал несколько трактатов о терапевтическом массаже, сделав подробную классификацию «движения рук массажиста», во время процедуры массажа, и активно использовал массаж при лечении многих заболеваний. После падения Римской Империи, центр науки переместился в «арабский мир». Живший примерно в 980-1037 годах Авиценна, обобщил в своих трудах, накопленные знания и опыт римских, греческих, и индийских врачей, описал способы и виды массажа. Примерно в это же время, в Европе, католическая церковь объявила «процедуру массажа» - страшным грехом, так как подобное причислялось к «утехам плоти». Эпоха Возрождения, вернула все «на круги своя». В XVI в. Амбруаз Паре, который служил лекарем при французском королевском дворе, свободно начинает использовать массаж в своей врачебной практике.

Но полное «доверие» к процедуре массажа, было возвращено лишь в конце XIX века. В 1894 г. было образовано первое Общество профессиональных массажистов. Позже, при больнице Святого Георгия в Лондоне, открылось отделение массажа, и шведский массаж, по системе Линга, вскоре стал неотъемлемой частью медицинской практики в Европе. И лишь в 1960 году медицинский

массаж превратился в целостную систему, которая существует и по сей день, в качестве дополнения к основным методам лечения.