

*Презентация на тему:
«Игровой массаж
К. Динейка»*

ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ

К.В. Динейка писал: «Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от жизни и стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядаемой молодости духа и внутренней красоты.

Массаж возник в глубокой древности. В переводе с греческого это слово означает месить, мять, поглаживать. Как метод лечения, массаж применялся уже в третьем тысячелетии до н.э. в Китае, Индии, Греции.

Доказано, что он является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное – служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма.

Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Предлагаю ряд разработанных мною комплексов малых активных форм оздоровления ребенка с использованием массажных действий, которые разработаны в рамках интеграции образовательных областей по ФГТ.

**ЭТОТ ВИД ЗАКАЛИВАНИЯ УКРЕПЛЯЕТ ВЕСЬ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ. СУТЬ ЕГО ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСА ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С НОСОМ.
«ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ»**



**Организационный момент
«Найди и покажи носик»**



**Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Всем ребятам покажи.**

ИГРОВОЙ МАССАЖ



**Основная часть
Игровые упражнения с носиком
«Помоги носику собраться на
прогулку»**

**Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.**

ИГРОВОЙ МАССАЖ



**«Носик нюхает приятный запах»
(Десять вдохов – выдохов через
правую-левую ноздрю, поочередно
закрывая их указательным пальцем)**



**Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.**

ИГРОВОЙ МАССАЖ



«Погреем носик»

**Заключительный этап:
«Носик возвращается домой»**



**Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потерять.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.**

**ИНТЕНСИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ СТИМУЛИРУЕТ ПРИЛИВ КРОВИ К РУКАМ. ЭТО СОЗДАЕТ БЛАГОТВОРНЫЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМФОРТ, ПОВЫШАЕТ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ТОНИЗИРУЕТ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ.
«ПОИГРАЕМ С РУЧКАМИ»**



**Подготовительный этап.
Дети растирают ладони до приятного
тепла.**



**Разотру ладошки сильно,
Друг о друга их потру.**

ИГРОВОЙ МАССАЖ



**Основная часть.
Игры с пальчиками (переплетенные
пальцы закрываем на замок и
подносим к груди).**



**Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их запру.**

ИГРОВОЙ МАССАЖ



Дети вытягивают пальцы вверх и шевелят ими.

Заключительный этап.

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

**Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.**

**Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.**

**МАССАЖ ЭТИХ ТОЧЕК ПОЛЕЗЕН, В ЧАСТНОСТИ, ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И
ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА ОТ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.
«ПОИГРАЕМ С УШКАМИ»**



**Организационный момент:
воспитатель привлекает детей к игре
и собирает их в круг.
Основная часть: упражнение с
ушками. «Найди и покажи ушки».**



**Подходи ко мне, дружок,
Становись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.**

ИГРОВОЙ МАССАЖ



**«Похлопаем ушками, погреем ушки»
Заключительный момент.
Дети расслабляются и слушают
тишину.**



**Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!**

«ПОИГРАЕМ С НОЖКАМИ»

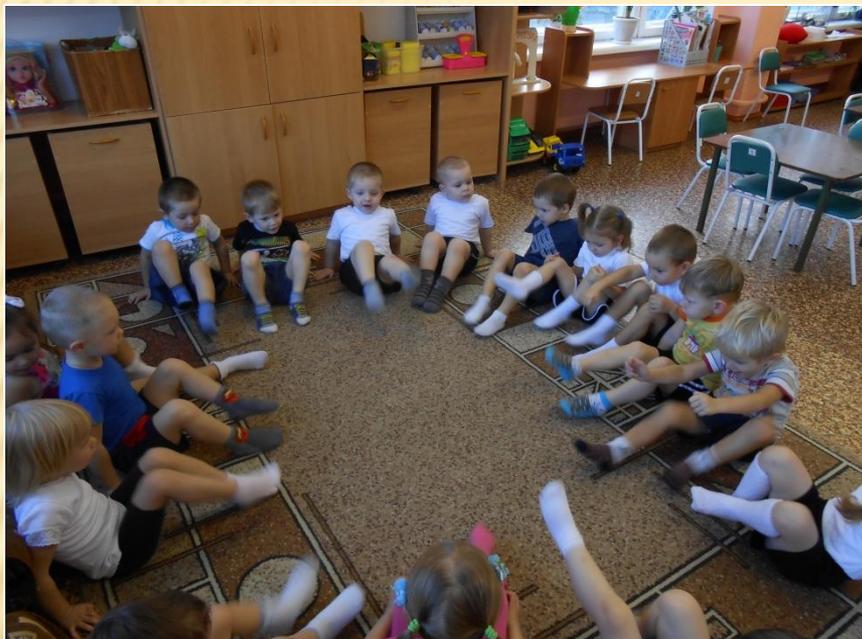


**Подготовительный этап:
удобно сесть и расслабиться.**



**Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.**

ИГРОВОЙ МАССАЖ



**Основная часть:
«Погреем ножки»**



**Ног своих ты не жалеяй
И сильнее ими бей.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй догони!**

ИГРОВОЙ МАССАЖ



**Заключительный этап:
Погладить ноги, полежать спокойно,
расслабиться.**



**Надо с ножками дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.**