

«Массаж и самомассаж в коррекционно- оздоровительной работе с детьми с ОВЗ и инвалидностью»

Каргина Ирина Викторовна
Воспитатель МБДОУ д/с №8
город Североморск

Цель:

- создание у детей с ОВЗ и инвалидностью устойчивой мотивации и потребности в сохранении здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни

Задачи:

- Упражнять детей в овладении приемами массажа и самомассажа в игровой форме.
- Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей.
- Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу.
- Развивать коммуникативные навыки, тактильное восприятие.

Значение для здоровья детей с ОВЗ и инвалидностью :

- - снижение заболеваемости детей;
- -повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- -укрепление физического и психического здоровья;
- - познание возможностей собственного организма;
- - формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья;
- -закрепление правил здорового образа жизни.

Виды массажа и самомассажа, используемые с детьми с ОВЗ и инвалидностью :

- **Игровой самомассаж** служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.
- **Точечный** самомассаж используется в основном для нормализации нервных процессов чаще всего это самомассаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног и подошв. Так же точечный массаж предотвращает простудные заболевания, помогает детям научиться управлять мимикой лица.

Приёмы массажа и самомассажа

- При выполнении самомассажа приемы применяются в следующем порядке:
- поглаживание,
- выжимание,
- растирание,
- активные и пассивные движения, разминание,
- потряхивание,
- похлопывание, встряхивание.

Массаж для профилактики простудных заболеваний

«НЕБОЛЕЙКА»

- **Чтобы горло не болело, мы его погладим смело**
(поглаживают шею ладонями сверху в низ)
- **Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать**
(указательными пальцами растирают крылья носа)
- **Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком**
(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)
- **«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело**
(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)
- **Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.**
(потираем ладошки друг о друга)

Точечный самомассаж лица для детей

- Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.
- Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
- Прилагая усилия, оказывая давление, «рисует» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
- Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
- Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

Массаж лица

«БЕЛЫЙ МАЛЬЧИК»

Белый, белый мальчик

Сел на облака (Провести пальцами по лбу от середины к вискам)

Из мешка посыпалась

Белая мука (Легко постукивать по щекам пальцами.)

Радуются дети,

Лепят колобки,

Заплясали санки,

Лыжи и коньки. (Указательным пальцем массировать крылья носа по кругу от себя

Раздвинув указательный и средний пальцы массировать точку за ушами и перед)

Самомассаж рук

1. «Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,
Мёрзнут ручки – ой,
Надо их погреть,
Посильнее растереть.

2. «Добываем огонь» - энергично растирать ладони друг о друга, чтоб стало горячо

Мы как древние индейцы
Добываем огонёк:
Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.

3. «Братцы» - обеими руками одновременно растирать о большие пальцы по очереди (с указательного пальца по мизинец), растирание каждого пальчика по 2 раза.

Ну-ка, братцы, кто сильнее?
Кто из вас здоровее?
Все вы, братцы, молодцы,
Просто чудо – удалцы!

Оздоровительный массаж тела

Чтобы не зевать от скуки (движения выполняются по тексту)

Встали и потёрли руки.

А затем ладошкой в лоб

Хлоп-хлоп-хлоп.

Щёки заскучали тоже

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка, дружно не зевать

Раз, два, три, четыре, пять.

Вот и шея, ну-ка, живо

Переходим на загривок.

А теперь уже гляди

Добрались и до груди,

Постучим по ней на славу,

Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,

Хлопаем как можно выше.

Самомассаж «Лепим ушки»

Лепим, лепим ушки детям и зверюшкам
(разминаются ушные раковины сверху вниз и
снизу вверх).

Чуткому зайчонку (потянуть за уши вверх),
Мудрому слоненку (потянуть за мочки ушей
вниз).

Веселой обезьянке (потянуть за уши в
стороны).

Собачке Каштанке (взять сверху за уши и
опустить их вниз).

И себе слепили (разминать уши движением
сверху вниз).

За ушками погладили (поглаживающим
движением указательного пальца провести за
ушными раковинами).

Ладонками приладили (поглаживающим
круговым движением провести по ушам
ладонями).

Массаж спины

Дождик бегает по крыше-

Бом! Бом! Бом! (Дети похлопывают друг друга по спине).

По весёлой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом! (Постукивают пальцами).

Дома, дома посидите,-

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите.

Бом! Бом! Бом!

А уйду- тогда гуляйте.

Бом! Бом! Бом! (Поколачивают кулачками).

Дождик бегает по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом! (Поглаживают).

мячиками



Испечем мы каравай

Месим, месим тесто,
(Сжимаем мяч, мяч в правой
руке)

Есть в печи место.
(перекидываем в левую руку и
сжимаем)

Испечем мы каравай,
(несколько раз энергично сжимаем
мяч обеими руками)

Перекидывай , валяй!
(катаем мяч между ладошками)

Колючий еж

Гладь мои ладошки , еж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить!
Я хочу с тобой поладить!

*(Катаем мячик между
ладошками, гладим его,
дотрагиваемся пальцами до
отдельных "колючек".
Можно катать стопой по
полу, заменив "ладошки"
на "ножки", делать массаж
тела, называя все
соответственно)*

Итоги

- - Снизилась заболеваемость, укрепилось физическое и психическое здоровье детей с особыми образовательными потребностями;
- -Произошли позитивные изменения в развитии двигательных навыков и психических функций;
- - Познакомились с правилами здорового образа жизни.