Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Чановский детский сад № 4

Чановского района Новосибирской области

*Перспективный план работы с детьми старшего возраста по развитию игрового массажа*

*на 2016 – 2017учебный год.*

*Составила инструктор 1 кв. категории*

*Федорова Е.М.*

Одной из основных **задач**, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и итенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот воз-растной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Я хотела представить картотеку «Игрового самомассажа».

 Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от перифирии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога.

Сентябрь: "Разотру ладошки сильно"

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи нежно разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра!

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора!

Октябрь: «Жарче, дырчатая тучка»

самомассаж

Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки.

Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по плечам,

Пальчики и ноготочки, локоткам, кистям, затылку, вис-

Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам.

Подбородочек и щечки!

Ноябрь: «Плотник»

самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок, Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза

Остро наточил рубанок, Поглаживать правую руку

Доски гладко отстругал, Разминать левую руку

Взял сверло, шурупы взял, Разминать правую руку

Доски ловко просверлил, Круговые движения пальцами правой руки от

плеча к левой кисти

Их шурупами свинтил, То же левой рукой

Поработал долотом, Поколачивание по левой руке

Сколотил все молотком. Поколачивание по правой руке

Получилась рама – Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя

Загляденье прямо! То же левой рукой

Прекрасный тот работник Погладить левую руку

Зовется просто: плотник. Погладить правую руку

Декабрь: «Белый мельник»

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу от середины

Сел на облака. к вискам.

Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по вискам

Белая мука.

Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями

Лепят колобки. больших пальцев быстро растереть

крылья носа.

Заплясали санки, Раздвинув указательный и средний

Лыжи и коньки. пальцы, массировать точки перед

и за ушными раковинами

Январь: "Вот на улице мороз"

Вот на улице мороз! - Руки на поясе.

Ну-ка, все потрите нос! - Трут кончик носа.

Ни к чему нам бить баклуши, - Грозят правым указательным пальцем.

Ну-ка, взялись все за уши:

Покрутили, повертели,

Вот и уши отогрели!

По коленкам постучали, - Стучат ладонями по коленям.

По плечам похлопали, - Руки скрестить на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.

Ножками затопали! - Топают ногами.

Февраль: «Человечки»

- указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут»)

Для маршировки:

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке,

Левой-правой, левой-правой

Человечки ходят браво.

Для прыжков:

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке,

Прыг-скок, прыг-скок,

Всё быстрее: скок -поскок.

Для бега:

Человечки на двух ножках

Стали бегать по дорожке,

Побежали, побежали,

Вдруг споткнулись и упали.

Март: "Любит ёжик умываться"

Любит ёжик умываться,

Вместе с нами закаляться:

Лапку правую вперёд

Он немножечко потрёт, Дети выполняют растирание рук

А потом наоборот

Лапку левую потрёт.

Грудку тоже моет чисто Выполняют растирание груди.

Быстро-быстро, быстро-быстро.

Чтобы чистыми всем быть,

Надо ушки нам помыть. Выполняют растирание ушей.

Ёжик, ёжик, всё помыл?

Носик вымыть не забыл? Выполняют растирание носа.

Лапками ты поскорее

Три свой носик, Ерофей.

Лобик тоже не забудь,

Мой его не как-нибудь: Выполняют растирание лба.

Ты потри его немножко

Своей лапкой, мы – ладошкой.

К ножкам будем приступать.

Будем ножки растирать. Выполняют растирание ног.

Апрель: Мимическая зарядка

При выполнении этого упражнения необходимо помнить, что

массировать нужно подушечками пальцев, без нажима на кожу.

Здесь живёт Хмурилка, Ребёнок нахмурился, указательные пальцы возле сведённых бровей.

Здесь живёт Дразнилка, Упражнение «Буратино», ребёнок показывает язык.

Здесь живёт Смешилка, Указательные пальчики на щеках, ребёнок улыбается.

Здесь живёт Страшилка. Глаза широко открыты, руки вытянуты вперёд, пальцы растопырены, рот открыт.

Это носик Бибка! Указательные пальцы сведены на кончике носа.

А где твоя улыбка? Дети отвечают улыбкой на вопрос педагога.

Здесь живёт Хмурилка, Массируется точка на лбу между бровями;

Здесь живёт Дразнилка, Массируются точки по краям крыльев носа;

Здесь живёт Смешилка, Массируется точка по срединной линии лица на нижней челюсти, между нижней губой и подбородком.

Здесь живёт Страшилка. Широко раскрывая рот, вытащить как можно дальше

язык, при этом потягивая с умеренной силой рукавами мочки ушей сверху вниз.

Это носик Бибка! Поочерёдно подушечками указательных пальцев касаться кончика носа.

А где твоя улыбка? Подушечками указательных пальцев массировать точки в углах рта.

Май: «Черепаха»

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание

И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха Рура! Дети поглаживают себя ладонями,

В озеро нырнула, выполняя круговые движения и

С вечера нырнула приговаривают.

И пропала… Э-эй,

Черепашка Рура, Выгляни скорей!