

КРУЖОК ПАРНОГО ИГРОВОГО МАССАЖА, КАК СРЕДСТВО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Шляпцева Анна Владимировна

Инструктор по физическому развитию первой категории, МОУ детский сад №300 Дзержинского района г.Волгограда.

anna-shlyapceva@yandex.ru

Аннотация. В статье рассказывается о работе инструктора ФИЗО с детьми и их родителями в кружке парного игрового массажа. Повествуется о требованиях и методах массажа его эффективности и прилагается подборка стихов с заданиями.

Ключевые слова: физкультура, массаж, игра, родители, дети.

Мы все и родители, и педагоги хотим видеть наших детей счастливыми и здоровыми. Любовь и внимание взрослых, свежий чистый воздух, полноценное и разнообразное питание - всё это та благодатная почва, на которой произрастает здоровье не только телесное, но и душевное. Как известно основы гармоничного развития и здоровья, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, формируются и совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности. Часто мы, развивая детей интеллектуально и эстетически, забываем о физическом воспитании, относимся к нему как к чему-то второстепенному, в результате, многие дети плохо бегают, неправильно ходят, не могут залезть на лесенку или гимнастическую стенку, не умеют ловить и бросать мяч. Естественная потребность в активных движениях, свойственная детям этого возраста, подавляется взрослыми (не бегай, не шуми, не мешай), что самым отрицательным образом сказывается на настроении ребёнка, на его общем самочувствии.

К сожалению, многие взрослые недооценивают значение этого возраста, но именно в дошкольном возрасте формируются основные двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки, осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность [1].

Проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и в тесном сотрудничестве семьи и детского сада. Так как большая часть жизни ребёнка проходит в семье, развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, и родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни. Специалисты нашего детского сада стараются дать необходимые педагогические и практические знания-упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребёнка двигательных навыков, а так же освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретённые навыки.

В современных условиях родителям сложно сразу изменить свой образ жизни, перестроить свой режим и питание, это должно происходить постепенно. Я

предлагаю им компенсировать недостаток двигательной активности детей специальными упражнениями на занятиях в кружке парного игрового массажа.

Детский игровой массаж в сочетании с физическими упражнениями прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Не требует дополнительных затрат, огромных спортивных залов, не зависит от погодных условий. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми.

Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи и глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания. Игровой массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется. Массаж положительно влияет на центральную нервную систему, способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.

Я предложила родителям детей нашего сада проводить занятия парного игрового массажа. Занятия мы проводим один раз в неделю во второй половине дня в физкультурном зале, босиком на ковре. В начале занятия проводится разминка для взрослых и детей, под музыку, по желанию с предметами или без них. Далее следует серия подвижных игр для детей, за тем каждый ребенок с родителем выбирает удобное место в зале и под наблюдением инструктора выполняется непосредственный массаж ребенка родителем. Чаще всего он проводится в виде сказки обычной или стихотворной, которую зачитывает педагог, параллельно подсказывая и объясняя различные виды движений.

Родителям мы заранее раздаем методичку с рекомендациями. В ней прописано, что руки массирующего должны быть идеально чистыми, сухими, мягкими и тёплыми, ногти коротко острижены, часы, кольца, всё, что мешает движениям пальцев и кистей, следует снять, одежда должна быть удобной и лёгкой, руки- открытыми до локтей. В детском массаже не используются масла, кремы, мази, присыпки, тальк, лучше всего массировать чистыми руками, так как маслянистые вещества усиливают скольжение и снижают эффективность таких приёмов как растирание и разминание, а тальк сушит [2]. Не рекомендуется делать массаж непосредственно перед едой или тотчас после нее. Промежуток между едой и массажем должен быть равен 2—3 часам.

Массаж противопоказан при:

- повышенной температуре тела (37,3—37,4);
- кожных заболеваниях (экзема, фурункулез, лишай, сыпи);
- повреждениях и чрезмерно раздраженной коже;
- воспалении вен, их тромбозе;
- кровотечениях; при острых воспалительных заболеваниях (аппендицит, воспаление почек, туберкулез).

Не массировать живот при грыже, болезнях мочевого пузыря, почек и печени! Длительность гигиенического массажа 15—20 минут. Каждый прием повторяют 4—5 раз. Руки двигаются по ходу лимфатических путей в направлении ближайших лимфатических желез. Исключение составляет растирание в области суставов. Лимфатические железы массировать нельзя! Руки следует массировать по направлению к локтевым и подмышечным железам, а ноги — к подколенным и

паховым железам. Массируемые мышцы расслабить. Различные приемы массажа и самомассажа по-разному действуют на нервную систему. Одни — поглаживание, потряхивание, растирание — успокаивающе, другие — выжимание, разминание, поколачивание, рубление, похлопывание — возбуждающе [3].

В конце занятия проводится игра «Зеркало». Упражнение выполняется либо в паре с родителем, либо двумя детьми. На первом этапе упражнение выполняется в положении сидя на коленях и на пятках. Сначала ведущий совершает медленные движения одной рукой, затем другой, затем двумя. Ребенок зеркально повторяет движения ведущего. Когда упражнение освоено, можно переходить в положение стоя и подключать движения всего тела.

Овладеть массажными приёмами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. Отличительная особенность совместных занятий детей и взрослых состоит в том, что взрослые помогают инструктору, и каждый из них – тренер своего ребенка. В результате отмечается повышение активности занимающихся и высокая эффективность занятий. Воспитанники старательно выполняют все движения, активны, самостоятельны, инициативны, стараются получить положительную оценку взрослых – не только педагога, но и в первую очередь родителей. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников [4]. Совместные занятия мотивируют родителей на взаимодействие со специалистами детского сада. Такие мероприятия укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, способствуют повышению авторитета родителей. Положительная эмоциональная мотивация занятия повышает общий уровень функционирования нервных структур в обеспечении их мобилизационной готовности к восприятию информации из внешнего мира.

Так как большая часть жизни ребенка проходит в семье, развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи - родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребенка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни. Проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей.

Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы предложить небольшую методическую подборку различных видов игрового массажа в сочетании с различными стихами (Таблицы 1-7).

Таблица 1.

Парный массаж: Маляр.

Текст	Вид массажного воздействия (взрослый-ребенку)
Маляр заборы красит, не любит отдыхать, Мы тоже взяли кисти и будем помогать!	ритмично водить расслабленными пальцами по спине вверх - вниз
Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать, Метлу берём, ребята, и будем помогать!	«метём» сверху вниз по спине ладонью и пальцами
Портной всё шьёт иголкой, не любит отдыхать,	нажимаем указательным пальцем.

Скорей возьмём иголки и будем помогать!	«колем»
Вот повар суп мешает, не любит отдыхать, Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать!	круговые движения по спине
Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать, Пилу берём, ребята, и будем помогать!	растирание ребром ладони, «пилим»
Косарь косою косит, не любит отдыхать, Мы тоже взяли косы и будем помогать!	скользящие движения ребром ладони, «косим»
А пианист играет, не любит отдыхать, И мы на пианино решили поиграть!	пальцами постукиваем ритм мелодии

Таблица 2

Парный массаж: Листочки.

Текст	Вид массажного воздействия (взрослый-ребенку)
Дождик травку поливает,	легкое постукивание по спине кончиками расслабленных пальцев
Ветер дерево качает	положив руки на плечи, легкое раскачивание
Листики висят, висят	тихонько дотронуться кончиками пальцев до плеч
И тихонько вниз летят	медленно погладить кончиками пальцев вдоль позвоночника
Дети в садик выбегают	пробежать указательными и средними пальцами обеих рук по спине
И листочки собирают	легкое пощипывание
Их к себе домой несут	пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спине
И в коробочку кладут.	положить концы пальцев на ладошку ребенка и закрыть его пальчики в кулачок.

Таблица 3.

Парный массаж: Белка.

Текст	Вид массажного воздействия (взрослый-ребенку)
Сидит белка на тележке,	круговыми движениями гладим пяточку
Раздает она орешки Мишке толстопятому—	проглаживаем пальчики, начиная с большого пальца ноги
Зайнке усатому-Лисичке-сестричке— Воробью, синичке	медленно погладить большим пальцем подушечки стопы

Кому в роток,	
кому в зобок, кому в лапochку»	легкое пощипывание всей стопы

Таблица 4.

Парный массаж: Капуста.

Текст	Вид массажного воздействия (взрослый-ребенку)
Мы капустку чистим, чистим, мы капустку чистим, чистим Мы всех просим не зевать и немножко помогать.	лёгкие скользящие движения всех пальцев по спине, как бы рвать траву
Мы капустку рубим, рубим, мы капустку рубим, рубим, Мы всех просим не зевать и немножко помогать.	попеременное постукивание рёбрами обеих ладоней по спине
Мы капустку давим, давим, мы капустку давим, давим Мы всех просим не зевать и немножко помогать.	нажимаем осторожно ладонью с небольшим вращением
Мы капустку солим, солим, мы капустку солим, солим, Мы всех просим не зевать и немножко помогать.	легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев

Таблица 5.

Парный массаж: Лён.

Текст	Вид массажного воздействия
Били лён, били,	стучим кулачками по спине
Топили, топили,	растираем спину ладонями
Колотили, колотили,	похлопываем спину ладонями
Мяли, мяли,	разминаем пальцами
Трепали, трепали,	трясём за плечи
Белы скатерти ткали	чертим ребрами ладоней
На столы накрывали	поглаживаем ладонями

Таблица 6.

Самомассаж пальцев ног

Текст	Вид массажного воздействия (ребенок сам себе)

Пальчики на ножках Как на ладошках. Я их смело покручу И шагать начну.	Выкручивание каждого пальца на ноге
Разведу вперед – назад	Один пальчик тянут руками на себя, другой – от себя
И сожму руками.	Сжимание ладонями пальцев ног всех одновременно.
Здравствуйте, пальчики! Гномики лесные. Здравствуйте, пальчики! Игрушки заводные.	Сжимание ладонями пальцев ног поочередно каждый палец.

Таблица 7.

Самомассаж рук и ног

Текст	Вид массажного воздействия (ребенок сам себе)
Я в ладоши хлопаю	Хлопают в ладоши
И ногами топаю.	Топают ногами
Ручки разотру и тепло сохраню.	Растирают руки
Ладошки, ладошки, Утюжки – недотрожки. Вы погладьте ручки, Чтоб играли лучше.	Гладят руки от кисти к плечевому суставу
Вы погладьте ножки, Чтобы бегали по дорожке.	Гладят ноги от стопы к бедру

Ссылки на источники

1. Белова Г.К.. Методическая разработка «Игровой массаж». Опубликовано 24.10.2011. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2011/10/24/igrovoy-massazh> [Дата обращения 15.04.2015].
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. «Физкультура и спорт» М., 1989г.
3. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства.// Государственный комитет РСФСР по физкультуре и спорту. М., 1989г.
4. Толкачев Б.С. Физкультурный заклон ОРЗ. //Физкультура и спорт. М., 1988г.