

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»**

***Выступление на педсовете
Тема: «Игровой коммуникативный массаж»***

Подготовила:
Алексеева Ю.Н.

«Игровой коммуникативный массаж»

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем — и взрослым, и детям — нравится массаж? «Погладь мне спинку!» — это произносит каждый ребенок. Все дело в том, часто массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы всем нашим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшает циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. А также поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Приемы массажа, разработанные врачами в древности, полезны не только больному. Но и здоровому человеку. Взрослый сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, а ребенка должен научить педагог. Цель — научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы нашего организма, уметь расслабляться. Обучение простейшим приемам происходит в игровой форме. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку. Дети либо пропевают слова, выполняя движения, либо музыка звучит фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы вызвать еще больший интерес детей, можно предложить им перевоплотиться в героев сказок. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Проводя массаж определенной части тела, используют поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Массируя голову, дети могут «бегать» по ней пальчиками, «рисовать» спиральки от висков к затылку, взъерошивать или приглаживать волосы. Такие упражнения улучшают кровообращение, снимают головную боль, успокаивают или, наоборот, активизируют ребенка. Выполняя массаж в парах, у детей развиваются коммуникативные навыки, они ближе знакомятся друг с другом, пытаются качественнее доставить другому приятные ощущения. В последние годы становится все больше детей с нарушениями психоэмоционального развития. Игровой массаж как раз и необходим, чтобы улучшить положительный психоэмоциональный настрой — мощное профилактическое средство для различного рода заболеваний, в том числе инфекционных, потому что организм эмоционально и психически благополучного ребенка способен более эффективно бороться с любым вирусом. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Оздоровление средствами музыкального воспитания способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, облегчает процесс коммуникации со сверстниками и взрослыми, формируется здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления. Таким образом, способность ребёнка радоваться свободе своих движений создаёт у него уверенность в себе, повышает эмоциональное, физическое благополучие и, далее, гармоничное психическое развитие. А удовлетворение собой формирует и поддерживает положительную самооценку

Предлагаю вашему вниманию знакомство с одним из новых компенсаторно-нейтрализующих приемов здоровьесберегающих технологий двигательной направленности – дружеский массаж или по другому игровой коммуникативный массаж.

Дружеский массаж в детском саду – это опыт ранней социализации, контактной коммуникации, стимуляции, позволяющий создавать для детей стабильную и позитивную базу для их роста и развития. Использование дружеского массажа позволяет решать множество проблемных ситуаций, возникающих в работе воспитателей и узких специалистов ДОУ.

Рассмотрим, как с помощью дружеского массажа решаются эти ситуации.

1. Довольно часто утренние приготовления и проезд до детского сада приносят детям стрессы. Именно дружеский массаж в начале дня создаст для воспитателя и детей спокойную атмосферу, которая необходима для восприятия знаний, получаемых в первой половине дня на занятиях. Например, дружеский массаж – контактная игра:

Подготовительный этап:

Воспитатель:

- Предлагаю поиграть в добрую и полезную игру. Давайте поделимся на 2 команды: одни дети будут уставшими путешественниками, другие – спасателями. Путешественники решили отдохнуть на привале, присаживаются на стулья, кладут головы на сложенные перед собой на столе руки. Путешественникам помогут наши добрые, ласковые прикосновения спасателей.

(ОБЯЗАТЕЛЬНО предусматривается желание детей участвовать в массаже)

Итак, спасатели – вперед! (воспитатель является одним из спасателей, демонстрируя приемы дружеского массажа. Речь его выразительная, плавная)

За морями, за лесами,

За просторными лугами (выполняются круговые поглаживания вокруг лопаток – упражнение «Очки»)

За высокими горами

И могучими дубами (от середины спины руки движутся «горочкой» вверх и спускаются вниз – упражнение «Л»)

Солнце яркое живет

Нам тепло оно несет (упражнение «Замешивание теста»: ладони кладутся поверх плеч, мягкие ткани массируются, словно замешивается тесто)

Солнце любит всех ребят

И дружить с ним каждый рад («Скольжение»: гладить ладонями от головы вниз по бокам шеи и плечам)

Ему спасибо говорим

И за тепло благодарим (закончить поглаживание, удерживая ладони неподвижно на плечах несколько секунд)

Воспитатель побуждает детей поблагодарить друг друга.

2. Дружеский массаж можно делать и перед приемом пищи, подготавливая тем самым организм к хорошему пищеварению.

В этом варианте массируемый должен сесть на стул лицом к его спинке, широко расставив ноги. Такое положение дает массажисту доступ к спине и бокам.

В далеком сказочном лесу

Есть длинная дорога (поглаживание от нижней части спины, длинными движениями вверх, а затем вдоль плеч – «Т»)

В конце – высокая сосна

Под нею есть берлога (Растирающим круговым движением массируется спина)

В берлоге той медведь живет

Он очень любит кушать мед («*Медвежья походка*» - ладони с обеих сторон позвоночника, от нижней части спины, начинаем движения, имитируя шаги медведя, слегка надавливая на спину проксимальной (*мягкой*) поверхностью ладони

Полезный мед, и вкусный мед

Ему он пользу принесет (*круговыми движениями гладят бока спины*)

Воспитатель обязательно побуждает детей поблагодарить друг друга и рассказывает о пользе подаваемой детям пищи (*обед, полдник и пр.*)

3. Дружеский массаж используют и после дневного сна, как элемент комплекса оздоровительной гимнастики после отдыха.

4. Особенно эффективен дружеский массаж в подготовительных к школе группах. Он существенно укрепляет крупную и мелкую моторику детей, учит общаться и проявлять внимание и заботу друг к другу, формируя атмосферу единства и дружбы.

При помощи массажа можно закреплять

полученные знания: например, «*прорисовывать*» буквы – воспитатель показывает карточку с буквой массажисту, он «*прописывает*» ее на спине массируемого, который угадывает ее. Можно угадывать по очереди целые слова, собирая их из угаданных букв.

Но, все же, основным его преимуществом является благоприятная социализация личности ребенка-дошкольника. Дружеский массаж развивает любознательность, общение и устанавливает лучшие отношения с другими людьми.

5. Родители становятся учениками своих детей, которые применяют дружеский массаж в домашней обстановке. Массаж способствует сближению и укреплению детско-родительских взаимоотношений.

Прикосновения ребенка к маме или папе, бабушке или дедушке указывают на его уверенность и доверие, на любовь и чувство безопасности, на стремление к большему общению. Анкетирование родителей показало, что этот прием укрепления здоровья и формирования мотивации к ЗОЖ является одним из приоритетных, он интересен и доступен детям, формирует у них только положительные качества.

6. Нельзя не отметить образовательную функцию дружеского массажа – именно с его помощью мы можем передавать детям информацию валеологического характера (воспитатель может провести комплексное занятие и закрепить знания детей посредством дружеского массажа) Использование дружеского массажа способствует повышению концентрации внимания и умственных способностей детей.

7. Массаж имеет огромное влияние на здоровье человека:

- прикосновения вызывает хорошее самочувствие: кожа – проводник нервной системы;

- снижение напряжения мышц;
- повышение болевого порога;
- улучшение пищеварения и усвоения питательных веществ, повышается слюноотделение;
- понижение частоты пульса и кровяного давления;
- снижение агрессивности;
- устранение страхов (при прикосновениях вырабатывается окситоцин – «гормон мира и спокойствия»);
- укрепление иммунной системы;
- способствует глубокому, спокойному дыханию;
- улучшается экскреция.

Учитывая изложенное, хочется также отметить, что с введением в воспитательно-образовательный процесс дружеского массажа общая атмосфера в группах станет спокойнее, уровень шума снизится, дети во взаимоотношениях станут более сдержанны. Повысится мотивация детей к посещению детского сада, дети станут относиться друг к другу с большей теплотой, заботой и вниманием. Особо отмечается усиление способности детей концентрировать свое внимание, слушать и слышать, уверенно идти на вербальный контакт с воспитателями. Дружеский массаж, проводимый в форме игры, улучшает память, позволяет детям фантазировать, придумывать массажные движения, реализовывать слова (*музыку*) в движениях.

«Использование рук в качестве инструмента для демонстрации дружбы, облегчения недугов и врачевания больного, выражения любви и нежности, успокоения и развития ребенка является таким же древним, как и сама жизнь» - сказал Бернанд Гюнтер о массаже, как о средстве позитивного воздействия как на тело человека, так и на его душевное состояние.

Игровой массаж обеспечивает сенсорное развитие самых маленьких. Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки.

При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику.

Игровой массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется.

Игровой массаж положительно влияет на центральную нервную систему.

Игровой массаж способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.

Игровой массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному представляются детям проводящим и «получающим» игровой массаж

Игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.