

Развитие детей в дошкольном возрасте

В дошкольном детстве ребенок проживает уникальный, неповторимый путь развития, который является базальным уровнем для становления психического и физического здоровья. Полноценное развитие ребенка в этот период благоприятно отразится на всей его жизни.

В дошкольные годы наиболее быстро развивается способность совершать движения телом большой амплитуды. Развитие движений малой амплитуды, мелкой моторики, происходит медленнее. К мелкой моторике можно отнести пользование вилкой и ложкой, письмо, нанизывание бусин на нитку, вдевание нитки в иголку, ошипывание бумаги, пластилина. Поэтому эффективным и простым средством развития в этот период является массаж и самомассаж.

Невозможно отдать предпочтение тем или иным народам в авторстве изобретения массажа. Он зарождался и развивался параллельно в разных странах и континентах.

Массаж – это совокупность приёмов воздействия на ткани и органы, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости, стимулирующих функции ЦНС. Также массаж благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние, повышает функциональную деятельность головного мозга.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим человеком.



Ученые утверждают, что особенно эффективны массажи пальцев рук, ладоней, ушей, стоп, спины. Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют различным частям тела.

Проведение самомассажа возможно ежедневно. Приемы массажа могут быть различные - это поглаживание, растирание, надавливание, растягивание, разминание.

Требования к проведению самомассажа: проветренное помещение; отсутствие заболеваний; вымытые руки; зрительный контроль на начальных этапах, соблюдение направлений массажных движений; удобное положение тела; отсутствие стесняющей одежды.

Самомассаж ушных раковин

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с постепенным

Вниз до мочек добежали. продвижением вниз)

Мочки надо пощипать. (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)



«Поиграем ушками»

1. «Загибаем ушки»: загнуть вперед ушные раковины, прижать к голове. Отпустить, ощущая хлопок (4-6 раз);
2. «Потянем ушки»: потянуть мочки ушей вниз (4-6 раз);
3. Массаж козелка: надавить на козелок, отпустить (до 10 раз);
4. «По дорожке»: поставить пальчик на «дорожку» на краю ушек, водить вверх – вниз (4-6 раз).

Самомассаж кистей рук

- Растирание ладони «Погреем ручки» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Как же холодно зимой!
Стынут ручки: ой, ой, ой!
Нужно ручки нам согреть,
Друг об дружку потереть.
- «Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы почувствовалось тепло.

Добывали мы огонь,
Взяли палочку в ладонь.
Сильно палочку покрутим -
И огонь себе добудем.

Самомассаж головы «Обезьянка расчесывается»

Пальцами правой руки массировать кожу головы от левого виска к правой части затылка и обратно; затем – левой рукой от правого виска к левой части затылка.

«Мытье головы»

Слегка расставить пальцы рук и немного согнуть их в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: от лба к макушке; от лба до затылка; от ушей к шее.

Самомассаж лица

1. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз (1 минуту);

2. «Веселые носики»: потереть область носа пальцами, затем – ладонями, до появления чувства тепла; вращать кончик носа вправо-влево (3-5 раз); проделать 3-5 поглаживающих движений сверху вниз указательными пальцами обеих рук вдоль носа.

Самомассаж пальцев рук

Регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга и тонизирует весь организм; указательный – активизирует деятельность желудка; среднего – кишечника; безымянного – нормализует функцию печени; мизинца – стимулирует работу сердца.



**Консультацию подготовил
инструктор по физической культуре
Афонская И.М.**