

## Консультация для педагогов и родителей

### «Влияние игрового самомассажа на эмоциональное развитие детей»



Эмоциональное развитие детей является одной из самых актуальных проблем в системе образования. Это отражено в программе дошкольного образования, где одной из задач является: «...охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

О многогранности и сложности эмоционального мира детей писали А.Н. Леонтьев и П.Я. Гальперин. Они полагали, что воспитание предполагает не только обучение детей определенной системе знаний и умений, но и формированию эмоционального отношения к действительности. Л.Г. Выготский выделял эмоциональное развитие детей, как одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека, его переживаний, умении общаться в данной социальной среде.

О пользе массажа не приходится говорить, а самомассаж в игровой форме детям необходим тем более. Так как основной эффект массажных игр или упражнений проявляется в снятии психоэмоционального напряжения, включении механизмов релаксации и разгрузки, улучшении позитивного настроения. Это и является **целью** игрового самомассажа.

При проведении игрового самомассажа **ВАЖНО** обучать детей не надавливать с силой на указанные части тела, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

*При игровом самомассаже для частей тела используются следующие приемы:*

*Поглаживание* - легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы.

*Растирание* - энергичное, с незначительным давлением действия на ткани.

*Разминание* - основной прием, который осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании, давлением.

*Поколачивание* – прием, выполняемый подушечками одного или четырёх пальцев одной или обеих рук.

*Примеры игрового детского самомассажа (в стихах)*

### *«Утка и кот» (массаж лица)*

А уточки, а уточки  
Все топаят по улочке.  
Идут себе вразвалочку  
И крикают считалочку.

*Идём «вразвалочку»*

Утка крикает, зовет  
Всех утят с собою,

*Поглаживаем шею ладонями сверху  
вниз.*

А за ними кот идет,  
Словно к водопою.

*Указательными пальцами растираем  
крылья носа.*

У кота хитрющий вид,  
Их поймать мечтает!

*Пальцами поглаживаем лоб от середины  
к вискам.*

Но на воду посмотрев-  
Быстро убегает!

*Указательным и средним пальцами  
сделаем «вилочку» и растираем точки около уха.*

### *«Черепаша» (массаж тела)*

Шла купаться черепаха,  
И кусала всех со страха.  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!

*Выполняем легкое пощипывание  
всего тела, приговаривая «кусь»*

Черепаша Рула!  
В озеро нырнула,  
С вечера нырнула и пропала...  
Э-эй! Черепашка Рула,  
Выгляни скорей!

*Поглаживаем себя круговыми движениями  
ладоней и приговариваем*

## **«Ириски от киски» (массаж глаз)**

В гости к нам явилась киска.  
Всем дает она ириски:

*Потираем друг о друга средние пальцы рук*

Мышке, лебедю, жуку,  
Псу, зайчонку, петуху.

*Прикрыв глаза, легко проведём пальцами  
от внутреннего края глаза к внешнему*

Рады, рады все гостинцам!  
Это видим мы по лицам.

*Совершаем круговые движения зрачками глаз*

Все захлопали в ладошки,  
Побежали в гости к кошке.

*Хлопаем в ладоши и стучим подушечками  
пальцев друг о друга*

## **«Цветок и бабочка» (релакс)**

Набухай скорей бутон,  
Распусти цветок – пион.

*(Смыкаем подушечки пальцев обеих рук так, чтобы округлые ладошки образовали «бутон». Затем изображаем большой раскрытый «цветок»).*

Ребята, попробуем понарошку вдохнуть чудесный аромат пиона.

*(Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»)*

Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка! Посмотрим, как она летает.

*(Взрослый достаёт игрушку-бабочку и совершает движения по тексту. Дети следят за ней глазами).*

Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.

*(Ненадолго закрываем глазки)*

## **«Ладони» (массаж тела)**

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,  
Хлоп, другая!

*Хлопки в ладоши*

Правой, правой ладошкой  
Мы пошлепаем немножко.

*Шлепки по правой руке от кисти до плеча  
и обратно*

А потом ладошкой левой  
Ты хлопки погромче делай.

*То же самое по левой руке*

А потом, потом, потом  
Даже щечки мы побьем.

*Легкое похлопывание по щекам*

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!  
По коленкам – шлеп, шлеп!  
По плечам теперь похлопай!  
По бокам себя пошлепай!

*Хлопки над головой  
Хлопки по коленям  
Шлепки по плечам  
Шлепки по бокам*

Можем хлопнуть за спиной!  
Хлопаем перед собой!  
Справа – можем! Слева – можем!  
И крест-накрест руки сложим!

*Шлепки по спине  
Шлепки по груди  
Поколачивание по груди справа, слева*

И погладим мы себя.  
Вот какая красота!

*Поглаживание по рукам, груди, бокам,  
спине, ногам.*

### **«Наши ручки» (массаж рук)**

Если пальчики грустят –  
Доброты они хотят.  
Если пальчики заплачут –  
Их обидел кто-то, значит.  
Наши пальцы пожалеем –  
Добротой своей согреем.  
К себе ладошки мы прижмём,  
Гладить ласково начнем.  
Пусть обнимутся ладошки,  
Поиграют пусть немножко.  
Каждый пальчик нужно взять.  
И покрепче обнимать.

*пальцы плотно прижимаем к ладони  
трясем кистями  
«моем руки», дышим на них  
поочередно одну сверху, одну внизу  
гладим ладонь другой ладонью  
ручки в «замок»  
пальцы двух рук быстро и легко стучат  
каждый палец зажимаем в кулачке*

#### **Список используемых источников:**

1. Методический сборник по игровому массажу Святобог К.Е. «Бодрость за одну минуту»;
2. Пособие для педагогов в ДОУ Нестерюк Т.В «Игровой самомассаж»
3. Интернет-ресурсы: «МААМ», «NS-portal», вебинары Форума «Педагоги России»

**Подготовила педагог дополнительного образования  
Ильичёва Анна Николаевна**

**Санкт-Петербург  
2024**