

НЕТРАДИЦИОННАЯ ТЕХНИКА МАССАЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (ЛЕГО-МАССАЖ)

Цынцарь Е.В.¹, Ахметова Ф.С.², Санникова Е.П.³

¹Цынцарь Елена Владимировна – магистр педагогики, старший воспитатель I квалификационной категории;

²Ахметова Фянизля Суфияновна – воспитатель высшей квалификационной категории;

³Санникова Елена Петровна – воспитатель,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад общеразвивающего вида № 32, г. Нижнекамск

Аннотация: различные манипуляции с деталями Лего-конструкторов детям чрезвычайно нравятся. Авторами статьи предпринята попытка апробирования приемов массажа, элементов гимнастики и самомассажа с использованием деталей Лего-конструкторов для детей в возрасте 1,2 - 3 лет.

Ключевые слова: Лего-массаж, лего-терапия в детском саду.

Массаж оказывает на организм разностороннее воздействие. Под влиянием массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, в связи с чем улучшается её контрольная и регуляторная функция [1, с. 3-5].

Эффективность массажа и самомассажа зависит от того, правильно ли распределено время, отведенное на каждое упражнение.

Современная дошкольная образовательная организация нацелена на применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий, что повышает результативность воспитательно-образовательного процесса. Именно в рамках такой экспериментальной работы появилась проблема объединения приемов массажа и основ Лего-терапии – нового направления в обучении и развитии дошкольников, в основе которого лежит конструктивно-созидательная игровая деятельность [5].

Различные манипуляции с деталями Лего-конструкторов детям чрезвычайно нравятся. Поэтому нами предпринята попытка апробирования приемов массажа, элементов гимнастики и самомассажа с использованием деталей Лего-конструкторов для детей в возрасте 1,2-3 лет.

Рассмотрим несколько адаптированных упражнений. Дыхание при выполнении упражнений свободное.

Упражнение после 1,5-2 лет. «Дотянись и возьми» (присаживание без поддержки).

И.п.: ребенок лежит на спине на скамье (на гимнастическом коврике на полу) ногами к взрослому.

Вып.: взрослый, придерживая стопы ребенка, предлагает ему сесть. Ребенок протягивает руки вперед и подгибает ноги в коленных суставах. Взрослый в это время одной рукой придерживает ноги ребенка, другую руку, с большим кубиком Лего-конструктора протягивает ребенку.

Упражнение «Достань Лего со стульчика» (сгибание и разгибание позвоночника из положения сидя на коленях у взрослого).

И.п.: ребенок сидит на коленях у взрослого.

Вып.: сидя на табурете, взрослый усаживает ребенка к себе на левое колено; голени ребенка зажимает между ног так, чтобы коленные суставы ребенка оставались свободными; ладонь правой руки кладет на живот ребенка, а ладонь левой – на его ягодицы, затем побуждает ребенка взять игрушку, лежащую на стульчике справа от него. Ребенок двигается вперед, наклоняется, берет игрушку и возвращается в исходное положение. Упражнение активное. Работают мышцы спины.

Вслед за этим взрослый кладет ладонь левой руки на поясницу так, чтобы большой палец лежал вдоль позвоночника, служа ему шиной, ладонью правой руки придерживает и побуждает его поднять игрушку, лежащую на стуле слева от него; ребенок двигается назад, расслабляя всю мускулатуру, берет игрушку и возвращается в исходное положение. Сокращаются мышцы брюшного пресса и всей передней мускулатуры, выполняется 1 раз в медленном темпе.

Упражнение для детей с 1,2 лет. «Ходьба по построенной дорожке» (дорожка шириной 30 см построена из невысоких пластин Лего-конструктора). Цель упражнения – укрепление мышечного и связочного аппарата стопы и воспитание навыков правильной ходьбы с ограничением боковых раскачиваний шириной дорожки.

Упражнение «Тропинка» для рук (массаж или самомассаж – в зависимости от возраста ребенка) (в каждой руке у детей по одному кубику Лего-конструктора).

И.п.: стоя, поза свободная.

Вып.: Под руководством или при помощи воспитателя кубики Лего-конструктора соединяются в один кубик. Дальнейшие действия также сопровождаются словами и действиями взрослого:

Лего по руке идет (кубик Лего-конструктора плавно перемещается от кисти руки к плечу, максимально прижимаем кубик)

Серединку в ней найдёт (рука сгибается в локте, кисть кладётся на плечо)
Чтоб внимательными стать (круговыми движениями массируется локтевой сустав)
Надо точки нажимать (кубик Лего-конструктора прижимается к локтевому суставу).
Упражнение «Колёсико» для ног (массаж или самомассаж – в зависимости от возраста ребенка).
И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, кубик Лего-конструктора на коленном суставе.
Вып.: Под руководством или при помощи воспитателя выполняются действия:
На коленке кубик Лего крутит быстро колесо (круговыми движениями в медленном темпе массируется коленный сустав)
Быстро, быстро закружились (увеличивая амплитуду вращения, массируется в быстром темпе коленный сустав)
Скажем всё – остановились (кубики Лего-конструктора после массажа можно положить под колени).
Описанные упражнения можно использовать как в Лего-комплексе, так и в момент динамических пауз и физминуток. Однако считаем важным указать, что к составлению комплекса и подбору упражнений необходимо подходить крайне внимательно и ответственно. В примерный Лего-комплекс могут войти следующие упражнения:

1. Массаж рук (поглаживание, круговые движения).
2. Массаж ног (поглаживание, круговые движения, ходьба).
3. Наклон туловища и выпрямление.
4. Присаживание без поддержки.
5. Сгибание и разгибание позвоночника из положения сидя на коленях у взрослого
6. самомассаж головы (поглаживание).

Таким образом, массаж, самомассаж и элементы гимнастики в сочетании с основами Лего-терапии вполне могут стать помощниками детей и взрослых в борьбе с болезнями, в познавательной деятельности.

Список литературы

1. *Бирюков А.А.* Учись делать массаж / А.А. Бирюков. М., 1988. 48 с.
2. *Губерт К.Д.* Гимнастика и массаж в раннем возрасте: пособие для воспитателя / К.Д. Губерт, М.Г. Рысс. М., 1981. 128 с.
3. *Красикова И.С.* Детский массаж от рождения до трех лет / И.С. Красикова. М.: Корона-Век, 2011. 320 с.
4. *Красикова И.С.* Детский массаж от трех до семи лет / И.С. Красикова. М.: Корона-Век, 2011. 336 с.
5. *Присяжная Т.* Лего-терапия как фактор здоровьесберегающей среды в ДОУ / Т. Присяжная [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/iz-opyta-raboty-lego-terapija-kak-faktor-zdorovesberegayuschei-sredy-v-dou.html/> (дата обращения: 15.08.2017).
6. *Фешина Е.В.* Лего-конструирование в детском саду / Е.В. Фешина. М.: ТЦ Сфера, 2012. 144 с.