

«Использование самомассажа, как средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста»

Воспитатель: Крюкова О.В.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

- улучшает кровообращение;
- помогает нормализовать работу внутренних органов;
- профилактика простудных заболеваний;
- повышает функциональную деятельность головного мозга,
- тонизирует весь организм.

Задачи самомассажа:

- Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.
- Обучать элементам массажа.
- Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей.
- Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.
- Развивать интеллектуальные функции.
- Развивать двигательную память.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу.
- Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.

Приемы самомассажа

- поглаживание
- растирание
- разминание
- вибрация (потряхивание)

Виды самомассажа:

- Игровой самомассаж
- Массаж «Пять маленьких лекарей»
- Точечный массаж
- Самомассаж Су-Джок шарами

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления



Массаж спины «Дятел»

Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил, как долотом,
Тук-тук-тук, тук-тук-тук!
Долбит дятел крепкий сук,
Клювом, клювом он стучит,
дятел ствол уже долбит



Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим

И огонь себе добудем.





Массаж «Пять маленьких врачей».

- большой палец -
головой мозг
- указательный — желудок
- средний — печень
- безымянный — нервная
система
- мизинец - сердце





Кусается сильно котёнок-глупыш,
Он думает: это не палец, а мышь.
-Но я же играю с тобою, малыш!
-А будешь кусаться – скажу тебе «кыш!».



Мы тесто
месили, мы
тесто месили:
Нас тцательно
всё помесить
попросили.
Но сколько ни
месим и сколько,
ни мнём,
Комочки опять и
опять достаём.







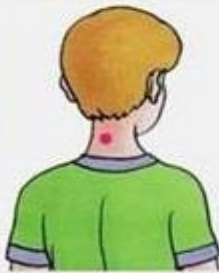
Точечный массаж (по А. Уманской)

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока



ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.



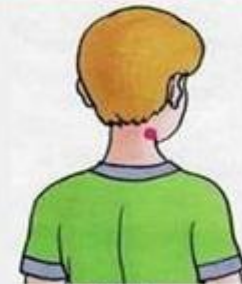
ТОЧКА 5.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



ТОЧКА 6.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходит в норму разный функции организма









Гладила мама-ежиха ежат;
« Что за пригожие детки лежат! »





Самомассаж Су-Джок шарами



Су-джок терапия – это высокоэффективная, простая и безопасная в применении терапия, последнее достижение восточной медицины.

Целью данной терапии является:

- нормализация мышечного тонуса рук («су») и ног («джок»)
- стимуляция речевых областей коры головного мозга.



Непременные условия!

- наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей
- упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка
- рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев
- Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому
- Продолжительность: 5-7 минут