

*Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение №1 "Детский
сад" г.Кингисепп*

*Самомассаж, как здоровьесберегающий
фактор в работе с детьми дошкольного
возраста*

*Разработали :
инструктор по физической культуре: Шевелева Н.А.
Воспитатель: Павилова Л.Г.
Кингисепп, 2022*



- ▶ **Цель** - формирование осознанного отношения детей к своему здоровью и развитие навыков собственного здоровья.
- ▶ **Задачи:**
 - ▶ 1. Создание устойчивой мотивации, потребности в сохранении собственного здоровья.
 - ▶ 2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
 - ▶ 3. Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног , головы, лица.

Актуальность проблемы:

- ▶ Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И поэтому в настоящее время одной из важнейших задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и образования. Одной из форм оздоровительной работы с детьми является самомассаж. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. самомассаж помогает понять физиологические основы работы органов и частей тела своего организма, ускоряет психологическое развитие ребенка, способствует развитию мелкой моторики рук, развитию речи, является средством профилактики простудных заболеваний.

Правила самомассажа

- ▶ 1. Руки и тело должны быть чистыми.
- ▶ 2. Мышцы максимально расслаблены.
- ▶ 3. Массирующие движения должны быть аккуратными и плавными, их следует выполнять в направлении от периферии к центру.
- ▶ 4. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.
- ▶ 5. Соблюдать заповедь Гиппократата "Не навреди".
- ▶ 6. Продолжительность 3-5 минут ежедневно.
- ▶ 7. Массаж сделан правильно, если после него ощущается тепло в массируемой области.

Приемы самомассажа

- ▶ Хлопковый – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками.
- ▶ Точечный(по А.А.Уманской) – массируются биологические активные точки легкими надавливаниями.
- ▶ Парный – дети поочередно в парах массируют друг другу спину.
- ▶ Массажными мячиками – массируются прямыми и круговыми движениями.

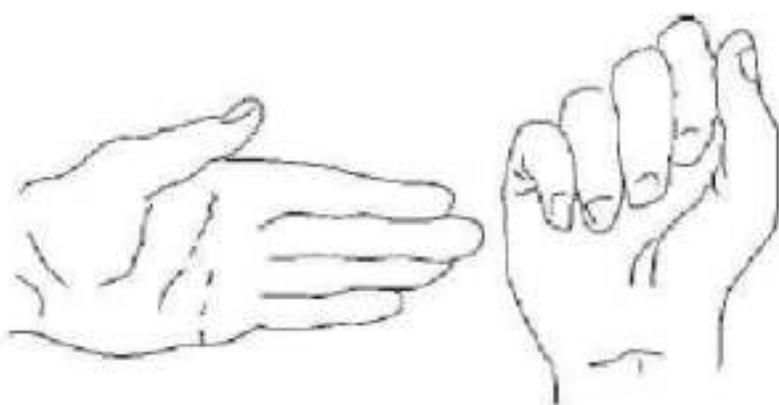
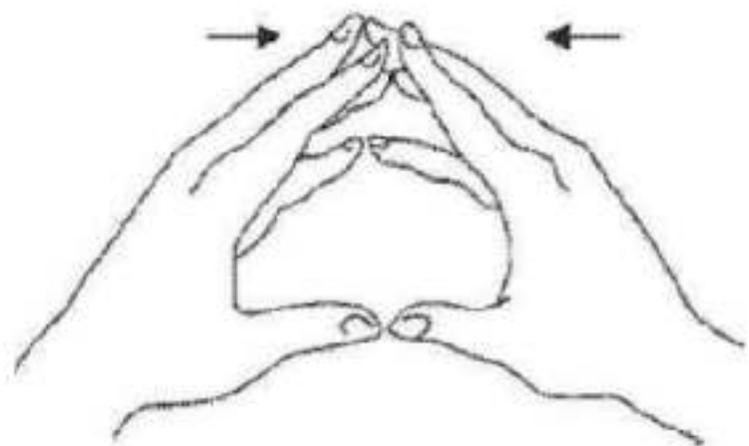
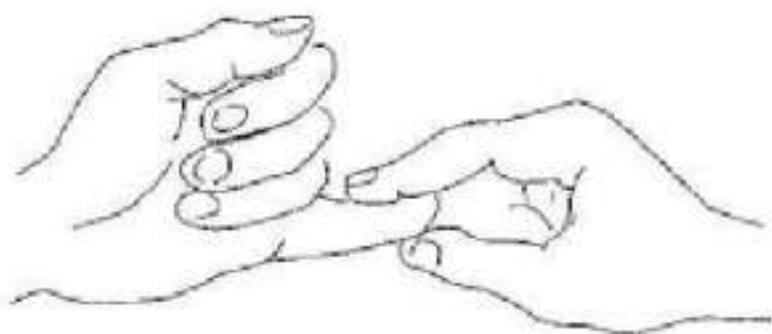
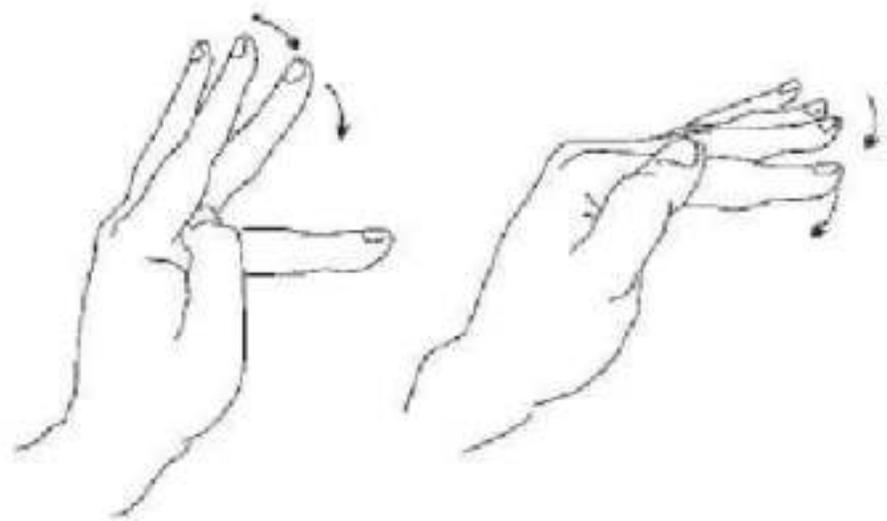
Виды самомассажа

- ▶ **Ауриколомассаж** – массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма.
- ▶ - "Согревание ушек" – большой палец заводим сзади ушной раковины с помощью указательного и среднего пальцев растираем уши от мочек к верхнему краю ушной раковины.
- ▶ - "С днем рождения" – потягиваем верхнюю часть ушной раковины вверх 7-10 раз.
- ▶ - "Возьмем силы от земли" – потягиваем мочку уха 7-10 раз.
- ▶ - "Чебурашка" – оттягиваем уши в стороны (7-10 секунд)
- ▶ - "Слоник" – похлопываем ушками как слоник в зоопарке.

Самомассаж кистей рук, пальцев и ладоней.

- ▶ Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями (автор Йосиро Цуцуми, г.Токио)
- ▶ По словам древнегреческого философа Анаксогора: “рука у каждого человека таит в себе чудодейственную силу излечения болезней”. Немецкий философ Кант писал: “рука является вышедшим наружу головным мозгом”.
- ▶ Разработаны приемы профилактики и

- ▶ Для повышения памяти – складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же упражнение делают также для других пальцев. -20 раз.
- ▶ Для повышения внимательности – кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию левой руки слегка сжатым кулаком в следующий миг сжимают наоборот. Эти движения повторяют быстро и попеременно по 10 раз. Не забывайте делать выдох через рот при каждой смене рук.
- ▶ Утверждение воли – тщательно массируются оба бока большого пальца большим и указательным пальцами другой руки. Для каждого пальца три раза по две минуты.
- ▶ Для снятия нервной усталости – разгибают обе руки над головой, зацепляют руки друг с другом кончиками пальцев и притягивают их попеременно в правую и левую сторону (5 секунд в обе стороны по три раза)

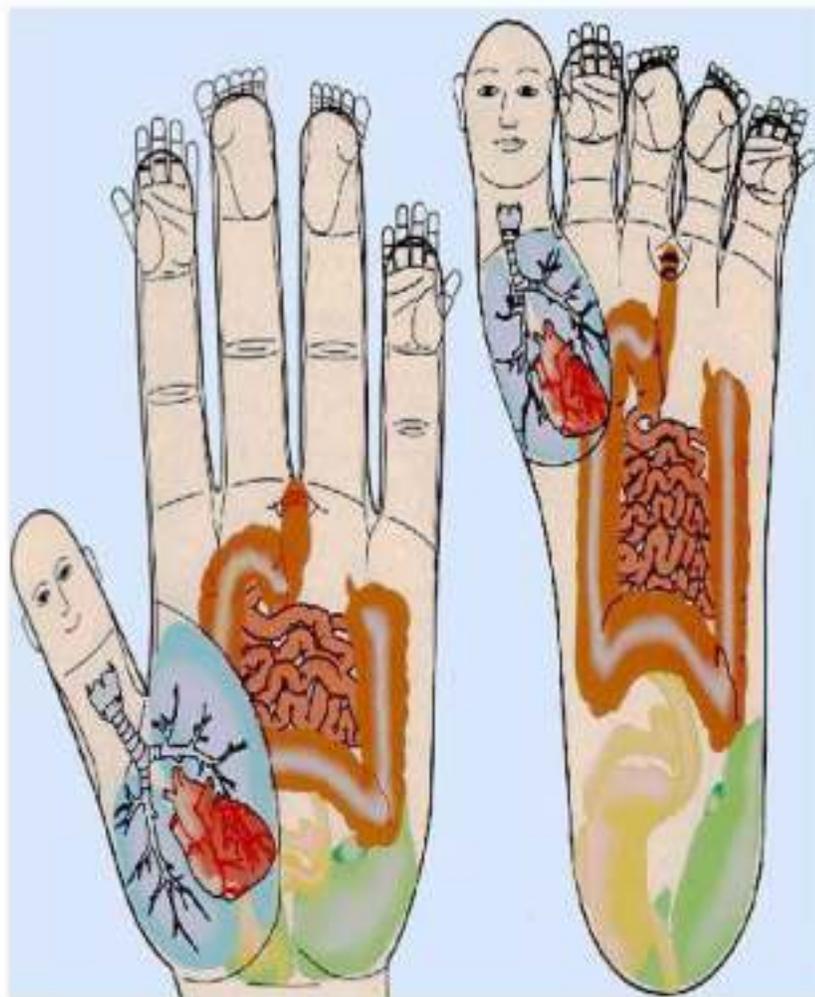


Игровой самомассаж лица, головы, шеи

- ▶ Сильным движением пальчиков ребенок имитирует мытье головы.
- ▶ Спиралевидными движениями ведет пальцы от виска к затылку.
- ▶ “Догонялки” – сильно ударяя подушечками, словно по клавишам, бегают “ по поверхности головы”.
- ▶ “ Конкурс причесок” – ласково, с любовью расчесывает пальцами, словно расческой.
- ▶ “Лепим красивое лицо” – ребенок поглаживает лоб , щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя его.
- ▶ Массаж шейных позвонков “Буратино” – Буратино рисует своим носом солнышко, морковку, дерево.
- ▶ Массаж шеи (сидя “по-турецки”) – поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, ласковое похлопывание по подбородку тыльной стороной кистей рук.

Су – Джок терапия

- Су – Джок терапия – стимуляция высокоактивных точек, соответствующих всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам и коврикам с пуговицами. На занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук и стопах ребенка при



Точечный массаж по А.А. Уманской

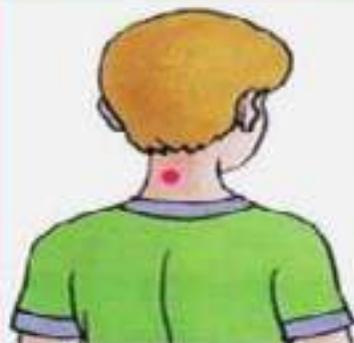
ЛИСТОВКА

Точечный массаж для детей



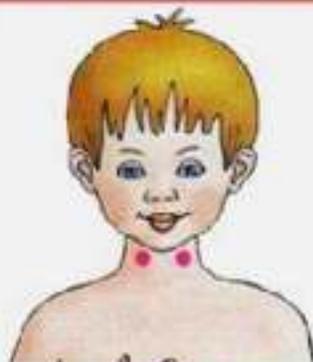
ТОЧКА 1.

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 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 2.

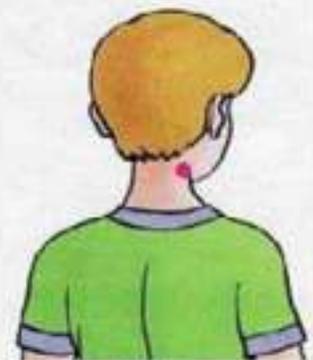
Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой пазухи

SkyClipArt.ru



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 разные функции организма



SkyClipArt.ru

▶ На лице человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма. Локальное воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем. Точечный массаж ведется со средней группы, очень полезен для поднятия иммунитета, при возникновении первых симптомов простуды его нужно делать каждый день на протяжении недели. Массаж делать не сложно, слегка надавливая на точку, делать круговые движения девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой. Он включает пять основных зон:

- ▶ 1- на лбу (середина лба)
- ▶ 2- у внутренних концов бровей (параллельно)
- ▶ 3- у крыльев носа (параллельно)
- ▶ 4- у уголков рта (параллельно)
- ▶ 5- между большим и указательным пальцами.

Методическая литература:

- ▶ Голубева Л.Г. "Гимнастика и массаж для самых маленьких".- М. : "Мозаика – синтез", 2012 г.
- ▶ Воронина Л.П. Червякова Н.А. "Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа". – М. : " Детство-Пресс", 2015 г.
- ▶ Еромыгина М.В. "Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика". – М. : "Детство-Пресс", 2017 г.
- ▶ Гаврючина Л.В. "Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие". – М. : "Сфера", 2010 г.
- ▶ Нестерюк Т. "Игровой самомассаж". – М. : "Книголюб", 2008 г.
- ▶ И-Шен "Пальцевый самомассаж Йосиро Цуцуми. Начинаем с нуля.". – СПб. : "Невский проспект, Вектор", 2007 г.