



Самомассаж

Шатина Оксана Алексеевна. Воспитатель 1 кв. категории
МБОУ детский сад № 58 «Золушка»

Самомассаж

это массаж,
выполняемый
самим
ребёнком

Он улучшает
кровообращение,
помогает
нормализовать
работу внутренних
органов, улучшить
осанку.

Он способствует
не только
физическому
укреплению
человека, но и
оздоровлению его
психики.

Для
детей самомассаж
- это и
профилактика
простудных
заболеваний.



Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание).

Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут



Самомассаж можно провести во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельностью, т. е. в каждую свободную минутку.

Виды самомассажа, которые мы используем с детьми.

1. Массаж «Пять маленьких врачей».

Это самомассаж пальчиков.

На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца.

Вместо растирания можно использовать прищепку.



2. «Игровой самомассаж»

Является основой закаливания и оздоровления детского организма. Проводится с помощью игрушек и посторонних предметов. При этом обязательно используется музыкальное сопровождение или стихотворение, содержание и ритм которых максимально приближены к характеру самого движения, в процессе дети испытывают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Это упражнения ,поиграем с ушками, массаж спины, массаж стоп и рук и. д.



3. Точечный массаж

На лице любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма. Воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения активных точек.

Чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Точечный массаж детям очень полезен для поднятия иммунитета. При возникновении первых симптомов простуды или после контакта с заболевшим человеком его нужно делать каждый день на протяжении недели. Если выполнять все манипуляции правильно, то можно достичь потрясающих результатов и значительно улучшить состояние здоровья малыша.



4. Самомассаж Су-Джок шарами.

Дети знакомы с ним под названием «Ежик» - шарик с острыми шипами, лёгкий и простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.

Этот вид массажа можно проводить в течении двух минут перед выполнением занятий, связанных с рисованием, лепкой, или как пальчиковую гимнастику во время динамической паузы на занятиях.



Применяя технологию самомассажа на протяжении всего года, по результатам медико-педагогического мониторинга у многих детей повысился уровень физического развития, улучшились качественные показатели выполнения заданий. Повысилась посещаемость детей, уменьшилось количество пропусков по болезни.

