



**Сохранение и укрепление  
психического и физического  
здоровья и приобщение  
дошкольников к основам ЗОЖ  
через игровой самомассаж.**



Игровой самомассаж является прекрасным средством профилактики различных заболеваний, также способствуют укреплению различных групп мышц, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы. Приемы самомассажа развивают ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействуют закаливанию. Делая игровой самомассаж для определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Возрастает необходимость повышения эффективности взаимодействия различных специалистов: учителя-логопеда, воспитателей, инструктора по ФИЗО и родителей с целью создания эффективных условий выполнения самомассажа.

.



Игровой массаж и самомассаж

Учит детей сознательно заботиться о своём  
здоровье

Является профилактикой простудных  
заболеваний

Прививает им чувство ответственности за своё  
здоровье, уверенность в том, что они сами могут  
помочь себе улучшить своё самочувствие .



**Виды развивающего массажа  
используемые совместно с  
инструктором Физо :**

- самомассаж лица;
- самомассаж кистей и пальцев рук;
- аурикулярный самомассаж (*массаж ушных раковин*);
- самомассаж ног.



**Задачи** - снятие эмоционального и мышечного напряжения у детей;

- общеукрепляющее воздействие на функциональные системы ребенка;

- нормализация тонуса и эластичности мышц, повышение работоспособности;

- улучшение функционального состояния центральной нервной системы;

- мобилизация защитных и приспособительных сил организма;

- укрепление здоровья дошкольников.

- приобщение дошкольников к ЗОЖ;

- привитие навыков элементарного самомассажа;

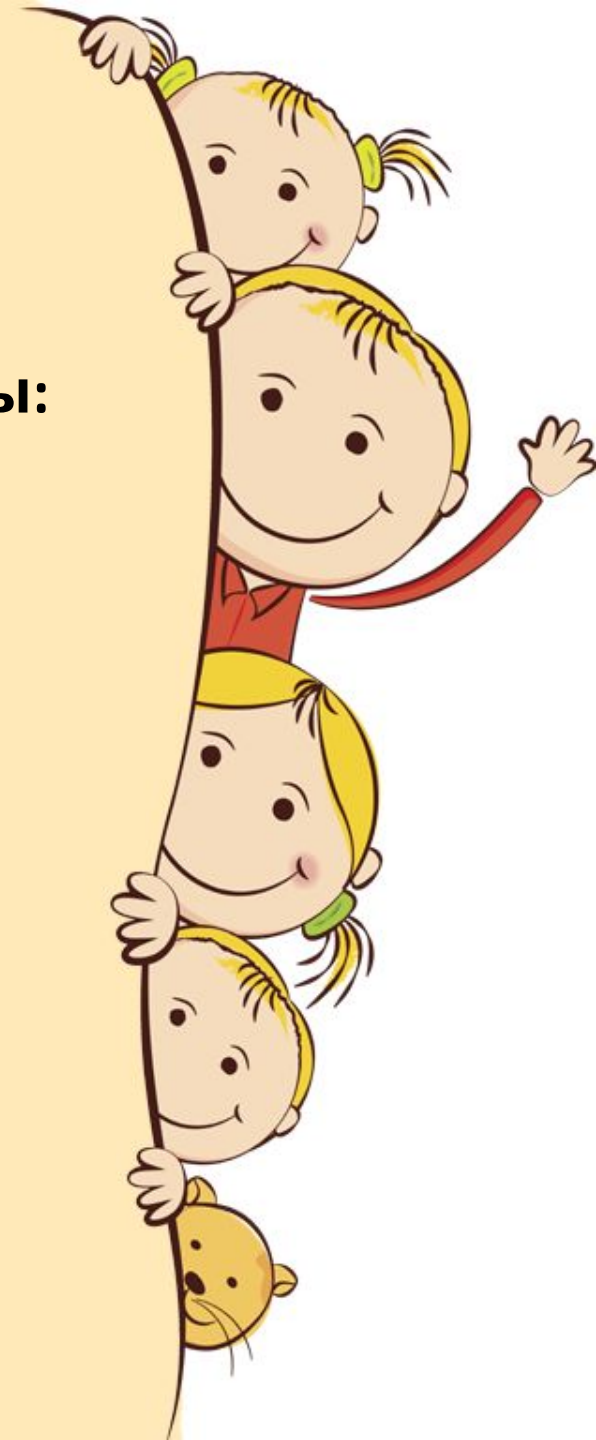
- подбор и создание картотеки упражнений для игрового



## Основные методы работы с дошкольниками:

- словесный: обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру упражнения;
- наглядный: создает зрительное, слуховое мышечное представление об упражнении;
- практический: закрепляет на практике знания, умения и навыки, способствует созданию мышечных представлений об упражнении;
- игровой: способствует быстрому запоминанию этапов упражнения, поднимает эмоциональный настрой ребенка.

- **Использование игрового самомассажа в режимные моменты:**
- 1. Утренняя гимнастика
- 2. Динамические паузы
- 3. Индивидуальная работа
- 4. Гимнастика после сна
- 5. Свободная деятельность
- 6. Физкультурные занятия





Использование игрового самомассажа положительно влияет на уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей дошкольного возраста.





- - снижение заболеваемости в группе и укрепление физического и психического здоровья;
- - снижение уровня переутомления у детей
- - снижение уровня тревожности и гиперактивности у детей
- - формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья;
- - овладение детьми приемами самомассажа в игровой форме.