

МАДОУ №24 «Журавушка»

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ-
самомассаж

Воспитатель: Загайнова Е.Н..

В период дошкольного детства, ребёнок проживает уникальный, неповторимый путь развития, который является фундаментальным для становления психического и физического здоровья. Поэтому внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс всегда остаётся актуальным.

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)

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

Виды самомассажа:

- Точечный массаж
- Самомассаж Су-Джок шарами
- Массаж «Пять маленьких лекарей»
- Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками»
- Игровой самомассаж

Точечный самомассаж А.
А. Уманской



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

Зона 1



Гномик в пальчиках живет
Он здоровье нам несет.
Раз, два, три, четыре, пять
Будем с гномиком играть:
Руки у груди согнем,
Кружочки рисовать начнем.
*Девять раз рисуем влево,
Девять раз рисуем вправо.*



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

Зона 2



Гномик наш поднялся выше,
К шейке подобрался ближе.
Снова хочет рисовать,
Пальчиками поворачивать.
*Девять раз вращаем влево,
Девять раз вращаем вправо.*



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

Зона 3



Гном еще поднялся выше –
К нашей голове поближе.
Легко мы будем нажимать,
Кружочки нежно рисовать.
*Девять раз рисуем влево,
Девять раз рисуем вправо.*



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

Зона 4



Гном за ушами спрятался,
Смеётся он над нами.
Видно очень хочет он
Поиграть с друзьями.
Его попробуем достать,
Сверху вниз понажимать.
Эй, друг, не зевай!
Ты до девяти считай.



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

Зона 5



Неужели гномик наш
Убежал домой?
Нет! Всего лишь спрятался
За твоей спиной.
Сзади бугорок найдем –
И вокруг него пройдем.
*Девять раз обходим влево,
Девять раз обходим вправо.*



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

Зона 6



Гнома мы ловить начнем –
Крылья носа разотрем.
*Девять раз вращаем влево,
Девять раз вращаем вправо.*



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

Зона 7



Гном еще поднялся,
К бровкам подобрался.
Гнома я в бровях ловил,
А он по кругу все ходил.
*Девять раз идем мы влево,
Девять раз идем мы
вправо.*



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

Зона 8



Тут наш гном совсем умолк
И пустился наутек.
К ушкам подберемся ближе –
Может, здесь его услышим?
*Девять раз покрутим влево,
Девять раз покрутим
вправо.*





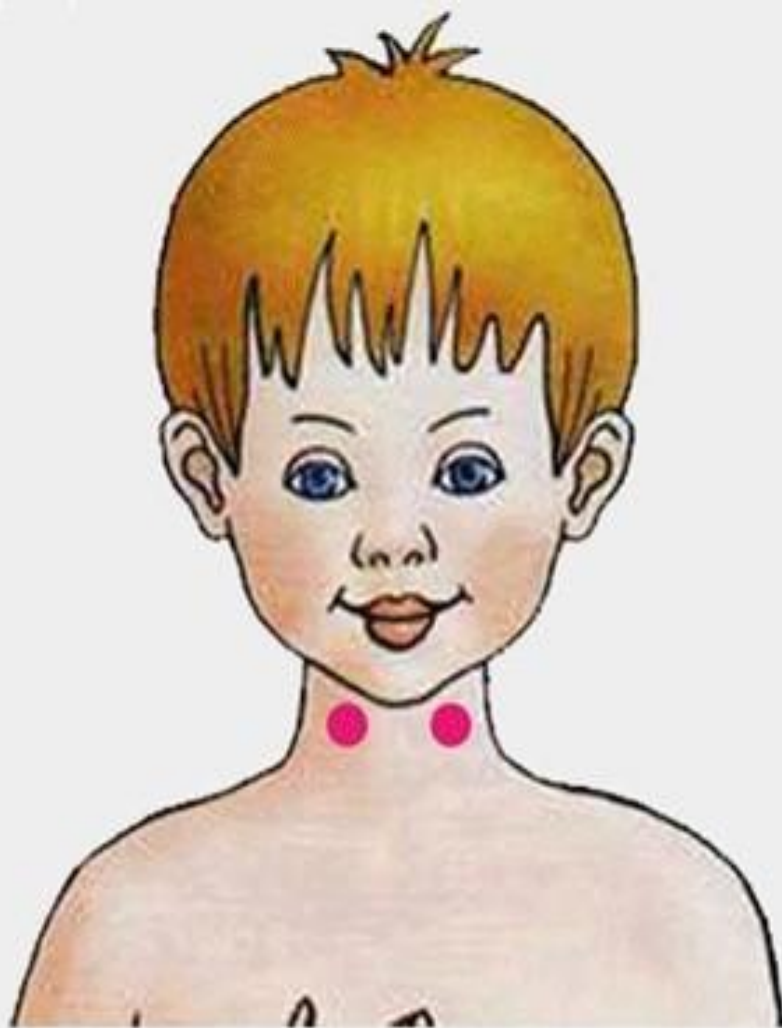
ТОЧКА 1.

**Массаж этой точки способствует
уменьшению кашля и
улучшению кроветворения**



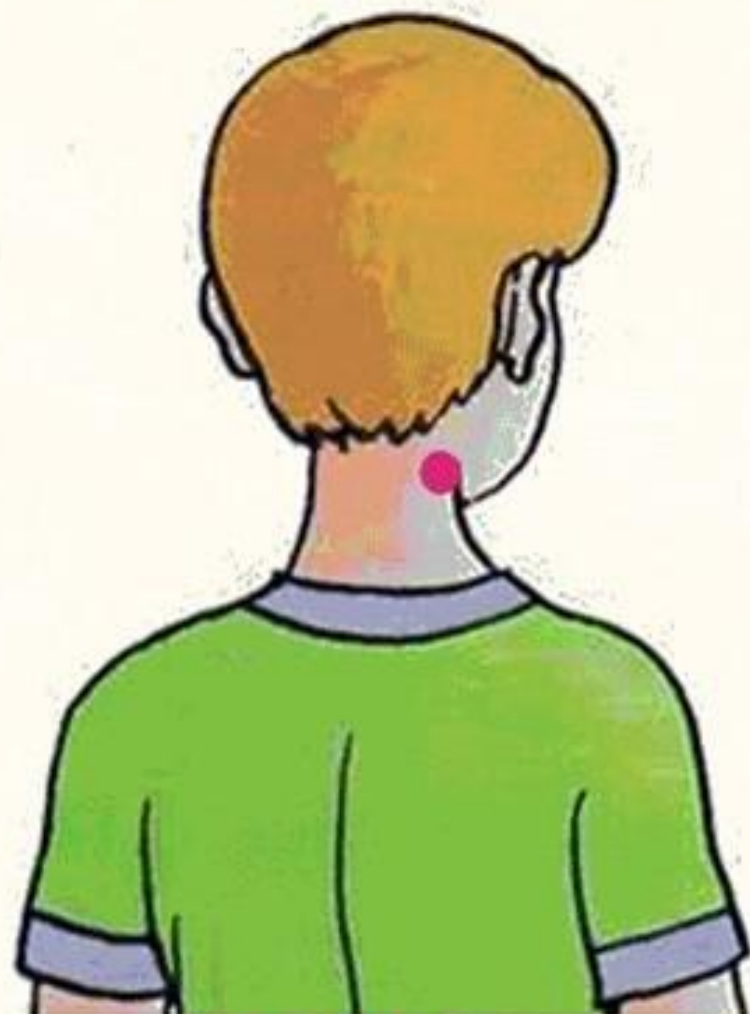
ТОЧКА 2.

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



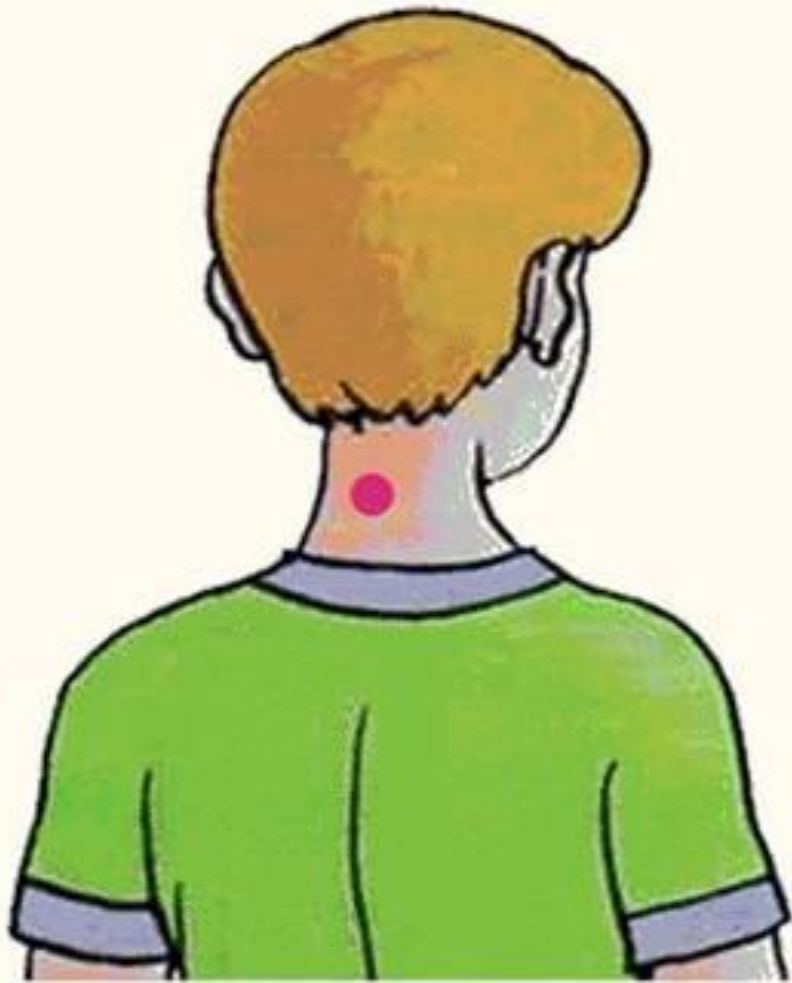
ТОЧКА 3.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



ТОЧКА 4.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



ТОЧКА 5.

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



ТОЧКА 6.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочке носа и гайморовой полости.



ТОЧКА 7.

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



ТОЧКА 8.

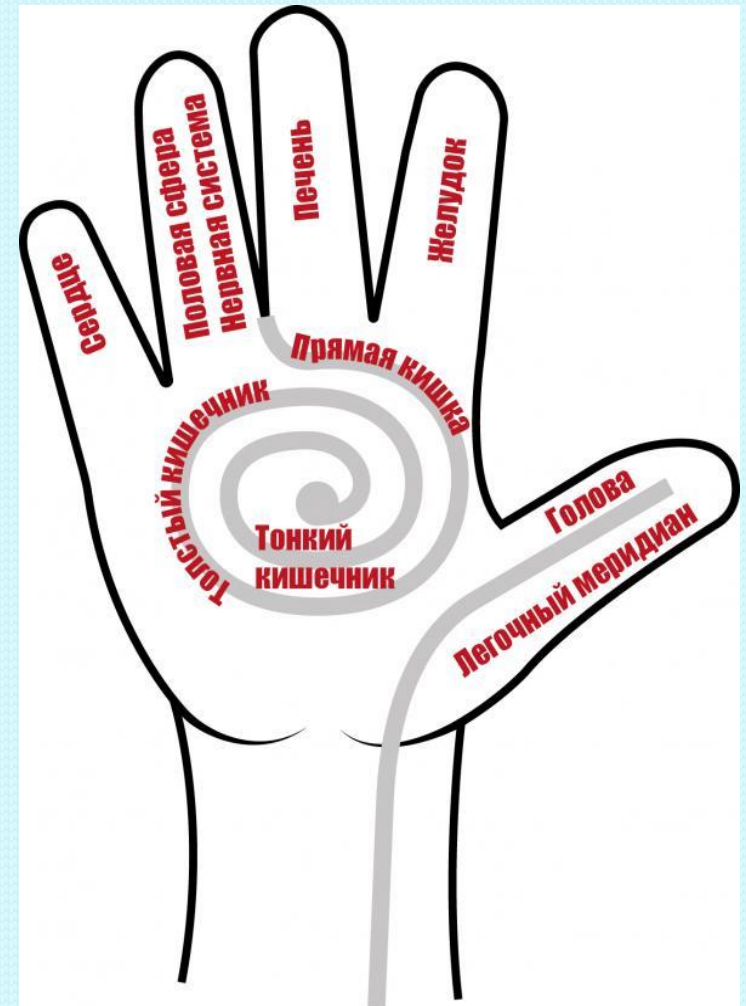
Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

Самомассаж Су-Джок шарами



Массаж «Пять маленьких лекарей».

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



Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками»

Комплекс состоит из 4 простых упражнений:

1. «Загибаем ушки»

Загнуть вперед ушные раковины, прижать их к голове.

Отпустить, ощущая хлопок (4-6 раз).

2. «Потянем ушки»

Потянуть мочки ушей вниз (4-6 раз).

3. «Подавим ушки»

Массаж козелка: подавить козелок, отпустить (до 10 раз)

4. «По дорожке»

Поставить пальчик на «дорожку» по краю ушек, водить вверх – вниз (4-6 раз)

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребёнку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**