

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.*





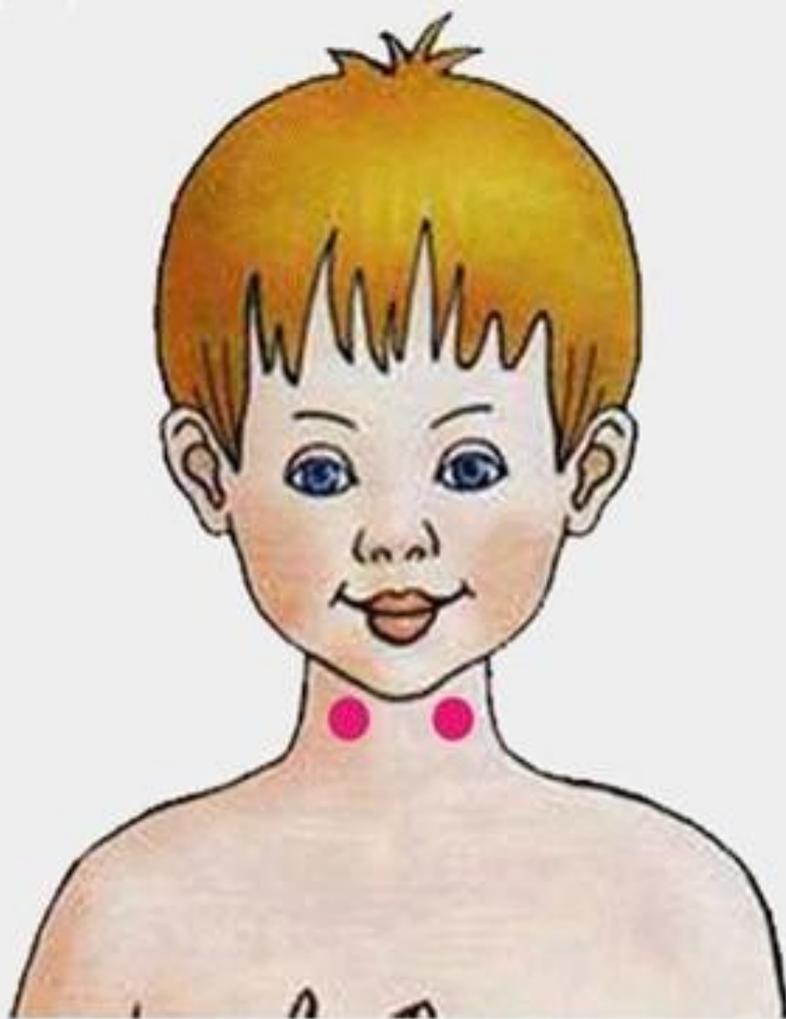
### **ТОЧКА 1.**

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



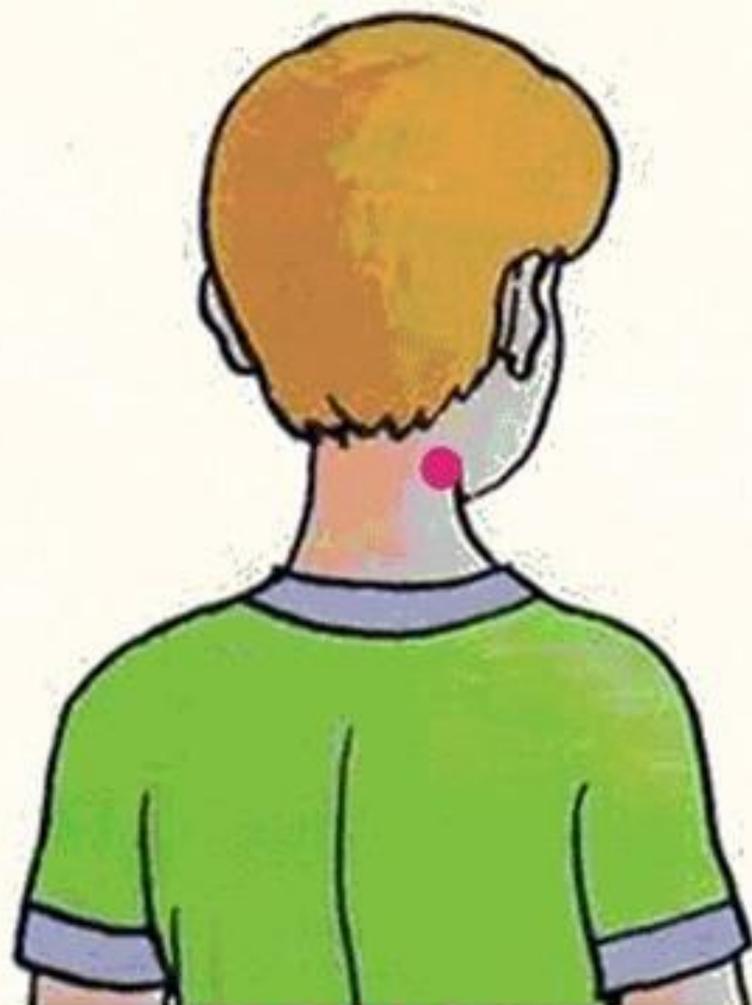
### **ТОЧКА 2.**

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



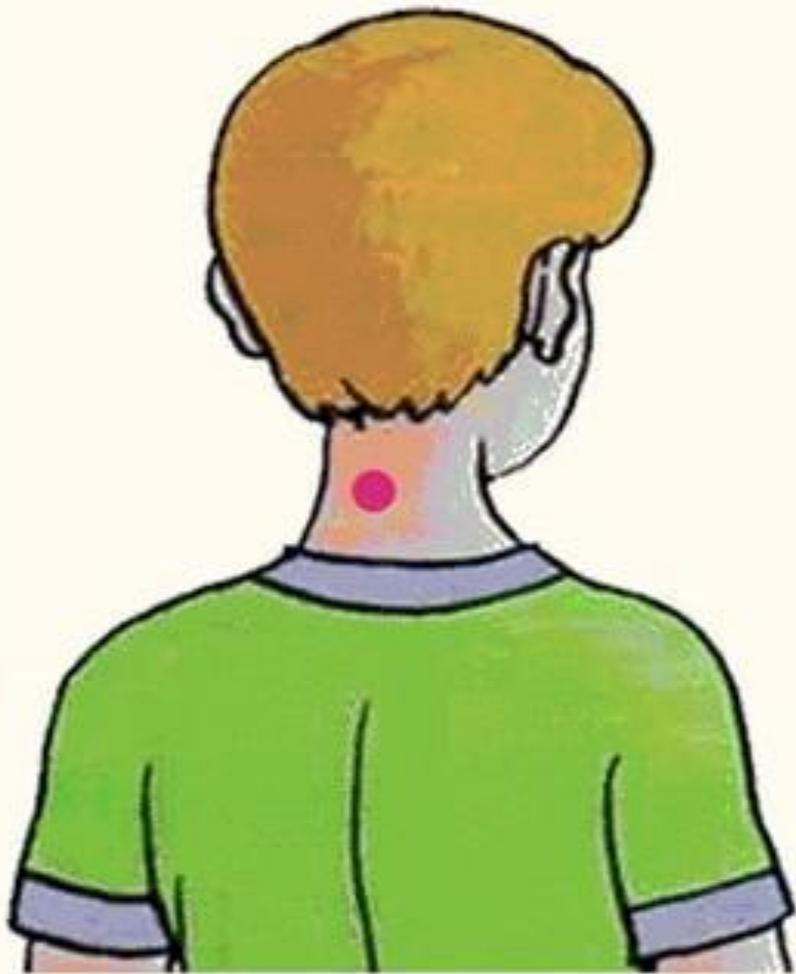
### **ТОЧКА 3.**

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**