

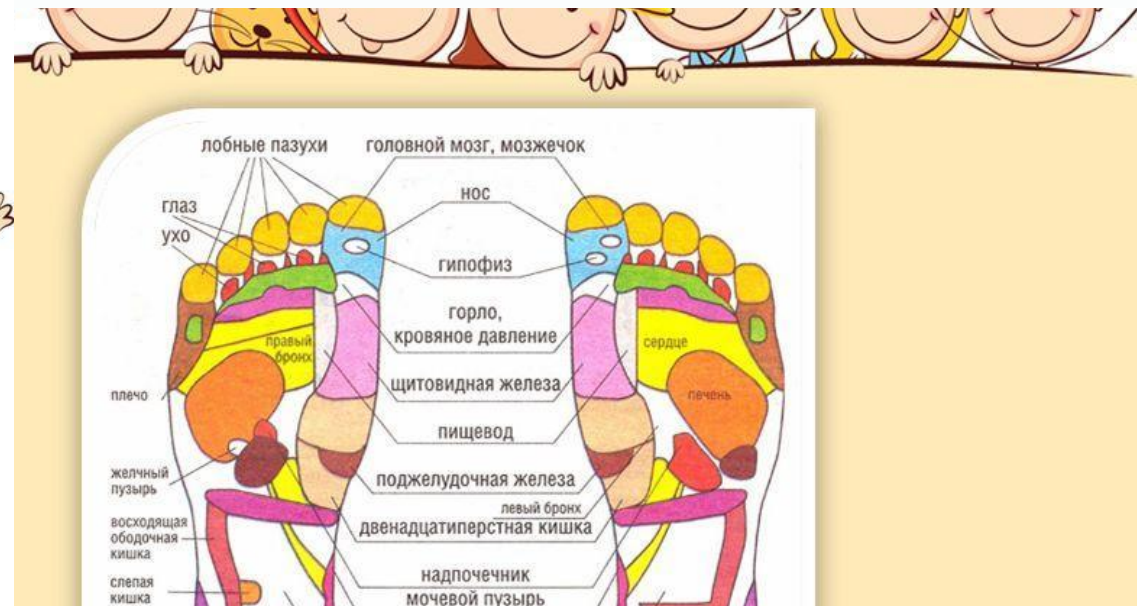
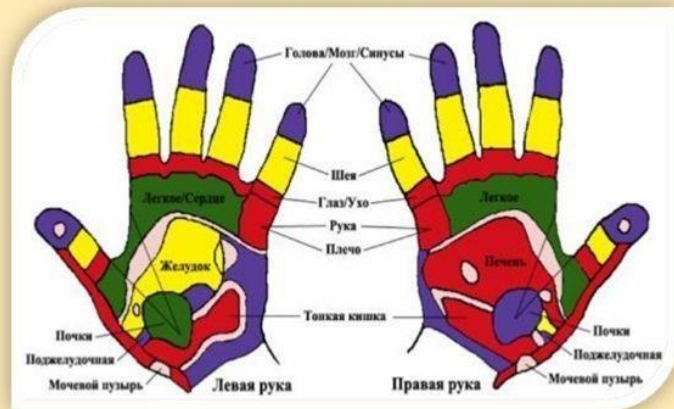
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "СОШ  
"Муринский центр образования № 4"

**Игровой самомассаж с  
использованием  
нетрадиционного оборудования  
с детьми младшего дошкольного  
возраста**

Подготовила  
инструктор по физической культуре:  
Чернушина Ирина Игоревна

г. Мурино  
2021

## Самомассаж рук



Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребёнком

## Точечный массаж



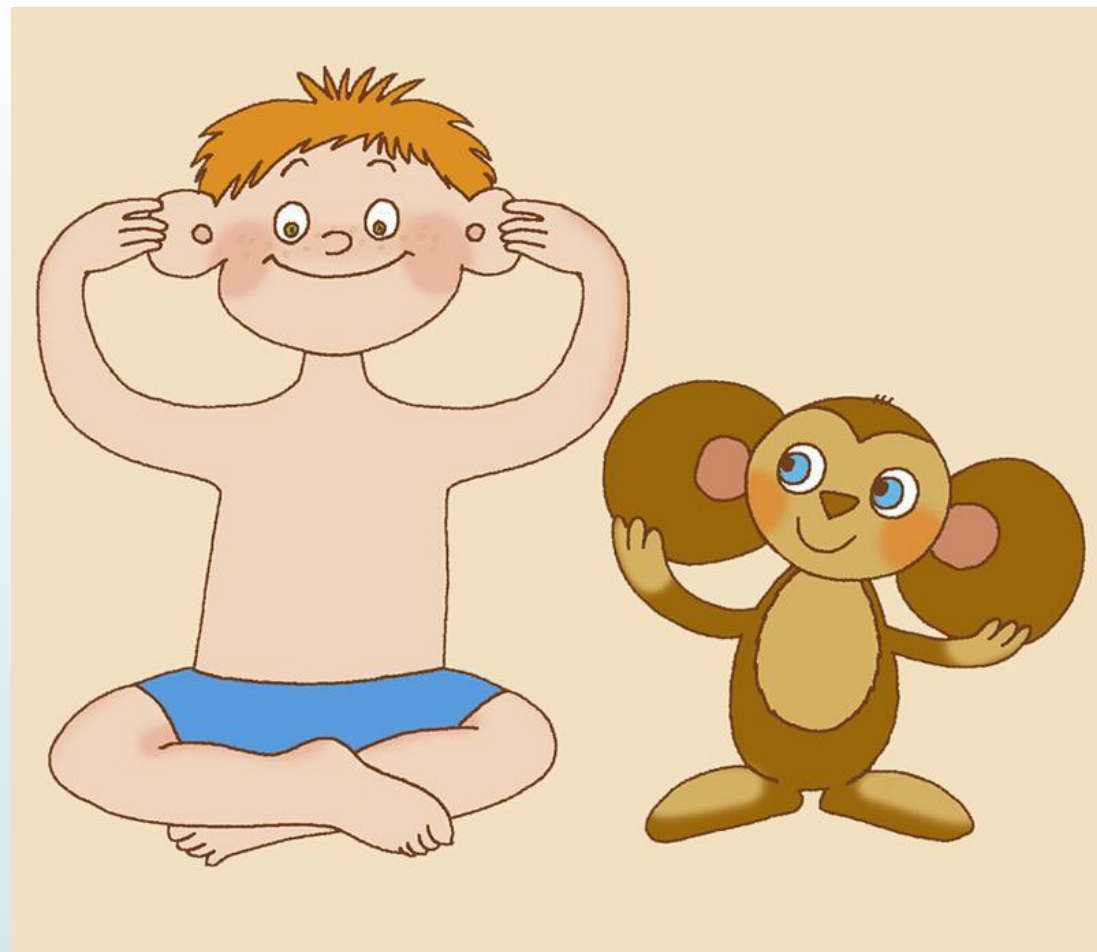
- точка на макушке
- верхняя точка ушной раковины
- точка между бровями над переносицей
- наружные углы глазок
- точка в центре внутренней части подбородка

# Игра - основной вид деятельности ребенка



# ИГРОВОЙ

самомассаж — это  
массаж, выполняе  
мый самим  
ребёнком в форме  
игры



дети получают радость и хорошее настроение

# Цель игрового самомассажа



- Нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений, сохранение и укрепление психического и физического здоровья

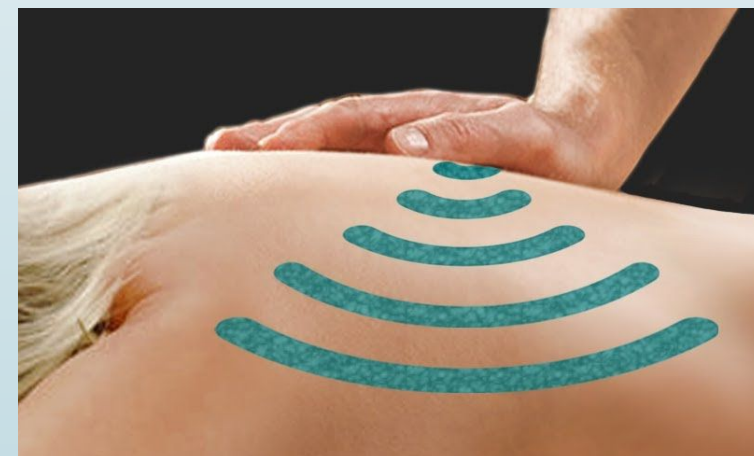
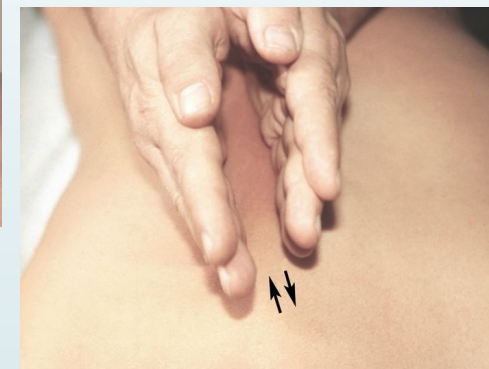
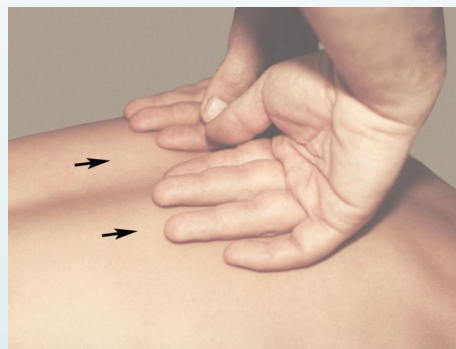
## Задачи :

1. Воспитывать интерес к оздоровительному массажу;
2. Обучать элементам массажа;
3. Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей;
4. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
5. Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки;
6. Развивать интеллектуальные функции;
7. Развивать двигательную память;
8. Воспитывать бережное отношение к своему телу;
9. Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие;



# Приемы самомассажа

- Поглаживание
- Растирание
- Разминание
- Вибрация
- Постукивание



# Самомассаж рук и тела мячами



«Вот ежата покатались,  
Крепко лапками сцепились.  
Ловко, весело играют  
И друг другу помогают»



# Самомассаж рук и тела палочками

«Туки-туки-туки-точки, застучали молоточки.  
Туки-ток, туки-ток, так стучит молоток»




«Добываем мы огонь  
Взяли палочку в ладонь  
Сильно мы ее покрутим  
И огонь себе добудем»

# Самомассаж рук и тела массажными перчатками



самомассаж — один из видов пассивной гимнастики, оказывающей тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшающей функции рецепторов, проводящих путей

A dark blue arrow points to the right from the left edge of the slide. Several thin, curved lines in shades of blue and grey originate from the left side and sweep across the page towards the text.

**Игровой метод** придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Преимущества  
физкультурных  
занятий с  
использованием  
игрового  
самомассажа





Спасибо за внимание!