

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 310 «Снегири»

„ИГРОВОЙ САНОМАССАЖ, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ“

Разработала: инструктор по ФК: Сарсенбаева А.С.

г. Красноярск

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

- улучшает кровообращение;
- помогает нормализовать работу внутренних органов;
- профилактика простудных заболеваний;
- повышает функциональную деятельность головного мозга,
- тонизирует весь организм.

Цель:

укреплять и сохранять здоровье детей младшего дошкольного возраста посредством организации игрового самомассажа.

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.

Под игровым самомассажем понимается следующее:

- Имитационные упражнения;
- Мимические упражнения;
- Упражнения для стоп, рук, спины

методы:

- Метод упражнений с четко заданной программой действий и точной дозировкой нагрузки;
- Игровой метод с организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;
- Соревновательный метод;
- Словесные методы: объяснение, команда;
- Наглядные методы: имитация, использование ориентиров и т.д.

Виды самомассажа:

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



Приемы самомассажа:

Для частей тела тела:

- поглаживание
- растирание
- разминание
- вибрация (потряхивание, поколачивание)

Для пальцев рук:

- Вытягивание
- Растирание

Для стоп:-

- Ходьба по массажным коврикам, по ребристым дорожкам;
- Самомассаж стоп;
- Упражнения с предметами: (палка, мяч, пуговицы, спицы, карандаши и т. д.)



Массаж «Пять маленьких лекарей».

- большой палец - головной 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. «По дорожке»

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

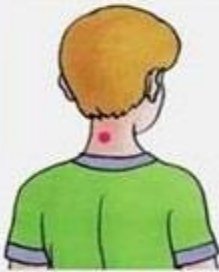
Точечный массаж (по А. Уманской)

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока



ТОЧКА 3.

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



ТОЧКА 2.

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



ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости



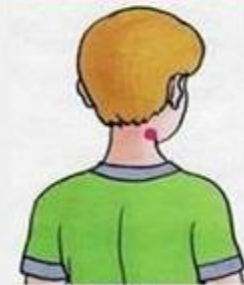
ТОЧКА 5.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



ТОЧКА 7.

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



ТОЧКА 6.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходит в норму разный функции организма



Самомассаж Су-Джок шарами



Массаж пальцев эластичным кольцом

«Лесные звери»

Описание: Дети поочередно продевают массажные кольца проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

На лужок пришли зайчата,

Медвежата, барсучата,

Лягушата и енот
каждый палец)

(поочередно надеваем кольца на

На зеленый на лужок

Приходи и ты, дружок!



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.