



# САМОМАССАЖ

Выполнила: Майорова Любовь

- **Самомассаж** - это самостоятельное массирование отдельных мышечных групп или всего тела собственными руками, без помощи другого лица. Методика самомассажа имеет большое практическое значение наряду с другими вспомогательными методами, повышающими эффективность физических упражнений.
- Значение самомассажа ещё более возрастает, если принять во внимание то обстоятельство, что использование массажа в повседневной жизни часто бывает поставлено в зависимость от наличия и возможности иметь специальных массажистов.

- Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенств
- «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.
- Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.
- оваться его отдельным органам и системам.

- Игровой самомассаж упрощённая форма массажа, помогают детям понять физиологические основы работы органов и частей тела своего организма. При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

- Игровые самомассажи проводились мной индивидуально и с группой детей на занятиях, в повседневной деятельности и использовались многократно в течение дня в различных режимных моментах.
- В основу я положила не только обучение детей конкретной технике самомассажа, но и ознакомление с физиологическими особенностями массируемой части тела (ушей, стоп, спины, рук и др.) и влиянием процедуры на здоровье. Особое внимание детей обращала на **правила выполнения самомассажа**:
  - - руки и тело должны быть чистыми,
  - - мышцы должны быть максимально расслаблены,
  - - массажные движения должны быть аккуратными и плавными.

- акцент делался на то, что если массаж сделан правильно, то после него ощущается тепло в массируемой области. Важно отметить, что все самомассажи проводились с учётом психо – эмоционального состояния детей, поскольку отрицательные эмоции и плохое настроение могут вызвать нежелательный эффект и дискомфорт.



# Массаж для рук

## Слова

Где ладошка? Тут?  
Тут!

На ладошке пруд?  
Пруд!

Палец большой – гусь молодой.  
Указательный – поймал,  
Средний – гуся ощипал,  
Безымянный – суп варил,  
А мизинец – печь топил.

Полетел гусь в рот.  
А оттуда в живот!  
Вот!

## Действие

*Показать правую ладошку.*

*Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.*

*Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.*

*Махи кистями рук.  
Двумя ладонями погладить живот.*

## Расслабляющий массаж

*(для снятия физического и эмоционального напряжения)*

Л.И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)

Л.И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.

Л.И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)

Л.И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке  
( 5-20 раз)

### Слова

Летели утки  
Над лесной опушкой.  
Задели ели  
Самую макушку.  
И долго елка  
Ветками качала.  
А не начать ли нам массаж сначала?

### Действие

*Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз  
Так же легко провести 6 раз по щекам  
  
Указательными пальцами массировать крылья носа  
Повторить*

# Массаж для тела

## Слова

За стеклянными дверями  
Стоит мишка с пирогами.

Здравствуй мишенька – дружок.  
Сколько стоит пирожок?

Пирожок – то стоит три,  
А лепить их будешь ты!

Напекли мы пирогов  
К празднику и стол готов!

## Действие

*Хлопки по левой руке от кисти к плечу.  
Хлопки по правой руке так же.*

*Хлопки по груди.  
Хлопки по бокам.*

*Хлопки по ногам сверху вниз.*

*Поглаживание в той же  
последовательности.*