

**Массаж –
это интересно,
самомассаж –
интересен вдвойне**



Подготовила: Маркова О.Н.
Инструктор по физической культуре

«Самомасса

- Нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка.
- Является основой закаливания и оздоровления детского организма.
- Способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока.
- Это здоровьесберегающая технология, которая объединяет в себе все направления деятельности по



Цель проведения самомассажа:

Сохранять и укреплять здоровья детей



Задачи:

- закаливать организм детей;
- способствовать улучшению деятельности центральной нервной системы;
- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.;
- формировать у детей умения заботиться о своём здоровье;
- приобщать воспитанников к ценностям здорового образа жизни;
- укрепление здоровья детей;
- овладения навыками оздоровления;
- повышение у детей физической работоспособности.;

□ формирование эмоциональной сферы детей



Виды массажа, самомассажа:



- массаж лица, носа, ушей, головы;
- массаж живота;
- массаж спины;
- массаж ног;
- массаж рук и пальцев;
- массаж БАЗ



(биологически активных зон - точек)

Приемы

- толкание;
- сжимание;
- выжимание;
- разминание;
- растирание;
- потряхивание;
- встряхивание;
- ударные приемы:
 - постукивание;
 - поколачивание;
 - вибрация;



Самомассаж ГОЛОВЫ, ЛИЦА



- Воздействует на активные точки головы, лица.
- Предотвращает простудные заболевания.
- Снимает мышечное напряжение с мимических мышц.
- Вырабатывается умение управлять



Массаж ушных раковин

- Способствует нормализации кровотока во всем организме.
- Позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.
- Способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.
- Один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа при регулярном выполнении, которого повышается работа иммунной системы организма.



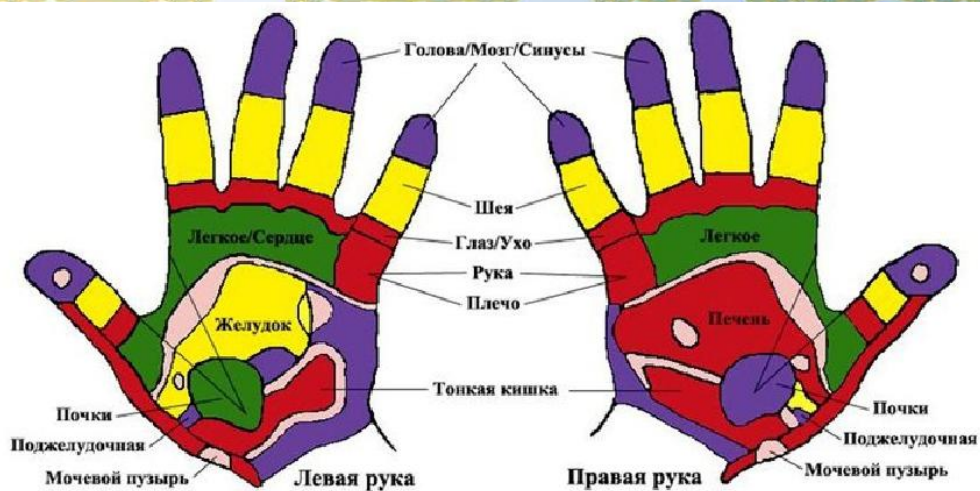
Самомассаж кистей рук и пальцев



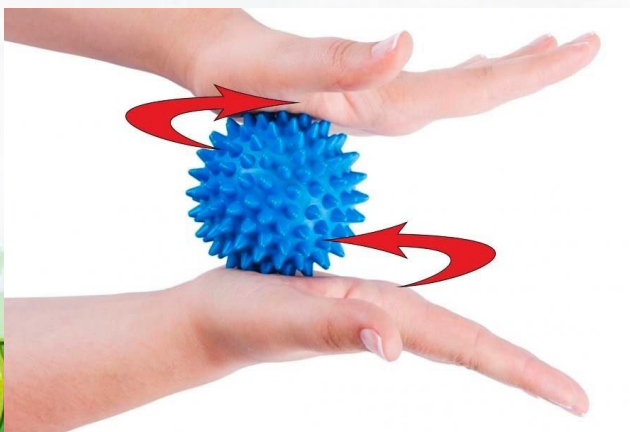
- Регулирует работу всех внутренних органов и систем человека (здесь расположены рефлексорные зоны).
- Эффективное средство для устранения усталости, снятия напряжения мышц рук и пальцев.
- Средство развития мелкой моторики.
- Используется для профилактики различных болезней, оздоровления, коррекции речевых нарушений.

Можно выполнять

самостоятельно



Обратите внимание, за что отвечают кончики наших пальцев – головной мозг! Врачи советуют уже в детстве начинать гладить своего ребенка по голове. Тем самым мы способствуем развитию головного мозга. Но только пальцы помогают активизировать чувственные восприятия, развивают творчество и фантазию. Они связаны с нервной системой, зрением, вниманием, памятью и восприятием ребенка.



Массаж



□ Оказывает **СТОП** стимулирующее воздействие на мышцы ног.

□ Снимает синдром усталости ног.

□ Регулирует температуру ног.

□ Является средством профилактики плоскостопия.

□ Благотворен для всего организма в целом.



Традиционные приспособления для самомассажа:



- массажные мячи, валики;
- массажеры;
- су - джок кольца мячи;
- массажные коврики





Нетрадиционные предметы используемые для самомассажа

- шишки;
- орехи;
- желуди;
- каштаны;
- крупы;





- варежки –
- мочалки;
- шерстяные носочки;
- шестигранные карандаши;
- ложки;
- катушки;
- пуговицы;
- бусы, четки;
- прищепки;
- мягкие



Проводите самомассаж во время утренней гимнастики, на прогулке или во время игровой деятельности.

Используйте любую свободную минуту во благо ребенка



Оздоровливайте ребенка – играя!

Не забывайте главное правило

«НЕ НАВРЕДИ!»

