

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№75 Московского района Санкт-Петербурга

***« Массаж и самомассаж -  
здоровьесберегающие технологии»***

Подготовили:

Воспитатель высшей категории Летова Ирина Константиновна  
Воспитатель первой категории Торопилина Анастасия Валерьевна

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей, это обусловлено некоторыми факторами современной жизни. Возникла необходимость оздоровления детей, создания здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения и сохранения здоровья детей, начиная с дошкольного возраста. В нашем детском саду используется технология «Игровой массаж и самомассаж» - нетрадиционные виды упражнений, помогающие естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Массаж и самомассаж являются средствами лечебно-профилактической работы. Очень важно что эта технология не требует особого дорогостоящего оборудования. Педагоги обучают детей массажу и самомассажу. 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. Регулярный массаж рук, ног, спины, грудной клетки, ступни, голени и бедра способствует повышению работоспособности коры головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение, речь.

Во время массажа организм детей начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон). Массаж повышает защитные свойства организма. Происходит значительное снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Время проведения массажа и самомассажа четко определено в режиме дня: в первой половине дня, на прогулке, во второй половине дня после дневного сна. Массаж и самомассаж проводится с детьми с 3 до 7 лет, от 3 до 7 минут, в зависимости от задачи. Для разных возрастных групп детей используются упражнения, соответствующие возрасту. Разработаны и используются картотеки упражнений, различное оборудование для проведения массажа и самомассажа: массажные мячи разного размера, различные дорожки для массажа стоп и другое.







*Самомассаж доступен всем, даже малышам, а это здорово!  
И, конечно, - здоровье!*