

# ***Игровой массаж как средство оздоровления детей***



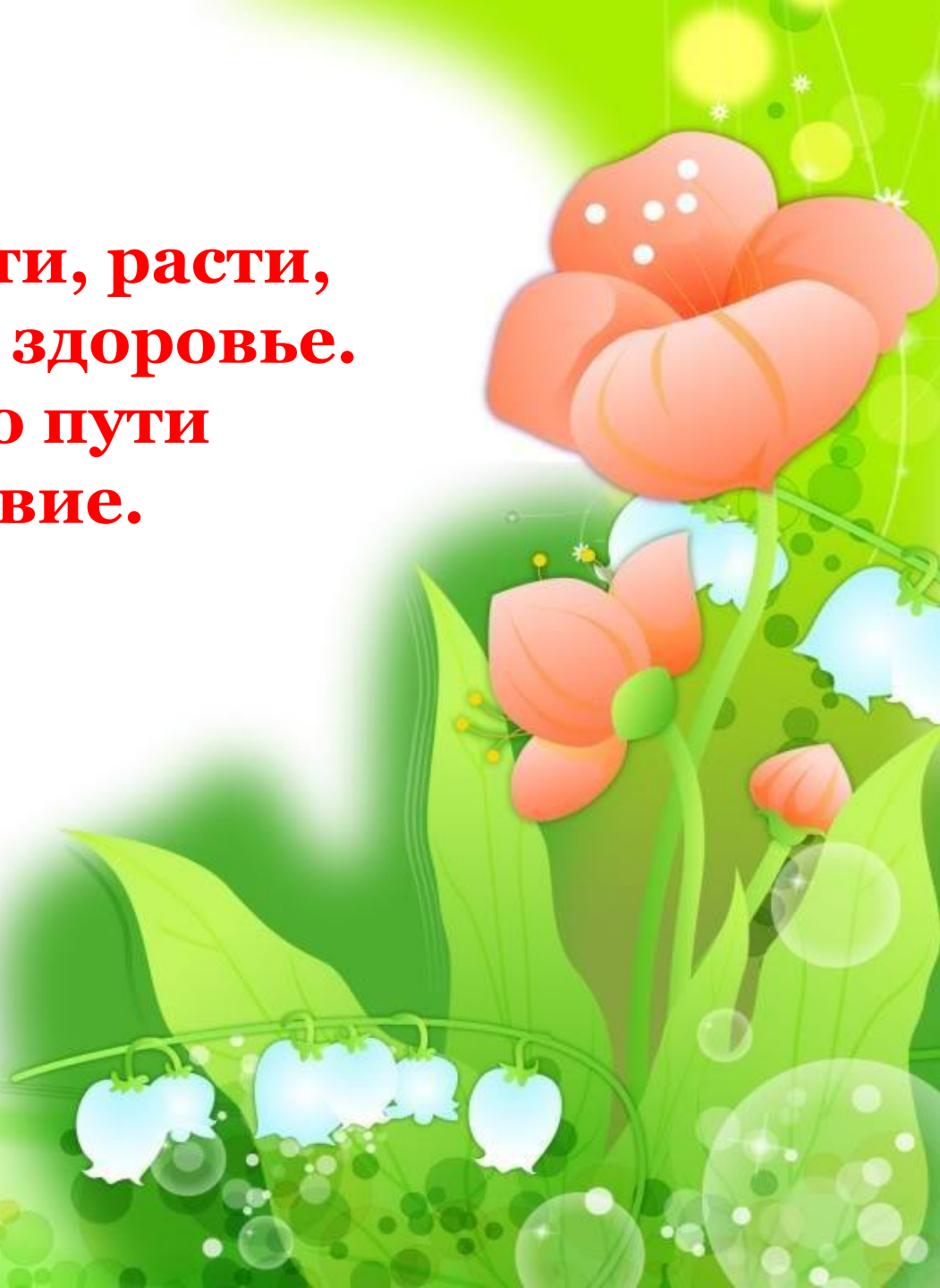
***Презентацию подготовила  
инструктор по физкультуре  
Ковеня Г.Н.***


***Здоровые дети – в здоровой семье.  
Здоровые семьи – в здоровой стране.  
Здоровые страны – планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!***



**Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути  
Важнейшее условие.**


**С.Я. Маршак**



A vibrant spring scene featuring a large branch of pink cherry blossoms at the top. The background is a soft, bright green with scattered white and yellow flowers, and several colorful butterflies (pink, orange, purple) are fluttering around. The overall atmosphere is cheerful and fresh.

**Одна из задач ФГОС ДО «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».**

**(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155).**

A small, stylized illustration of a village in the bottom right corner. It features a few colorful houses with red and purple roofs, a large pink tree with white branches, and a green tree. The scene is set against a light green background.

# Цель здоровьесберегающих технологий

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни.

«Детям совершенно также, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им и они будут беречься».

Януш Корчак.



В настоящее время все чаще используются нетрадиционные методы оздоровления детей. Одним из таких является **игровой массаж**.

**-Под действием массажа происходит покраснение кожи ( сосуды расширяются, повышается теплоотдача, затем сосуды сужаются , что приводит к охлаждению и тренировке центра терморегуляции).**

**- Упражнения игрового массажа в сочетании с пальчиковой гимнастикой обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное влияние на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствуют снятию мышечного напряжения.**

**- Потирание кончиков пальцев успокаивают нервную систему.**

**- Упражнения игрового массажа можно проводить в любой удобной позе, как утром, во время утренней гимнастики, так и в любое удобное время.**

# Игровой массаж и самомассаж

- Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье
- Является профилактикой простудных заболеваний
- Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

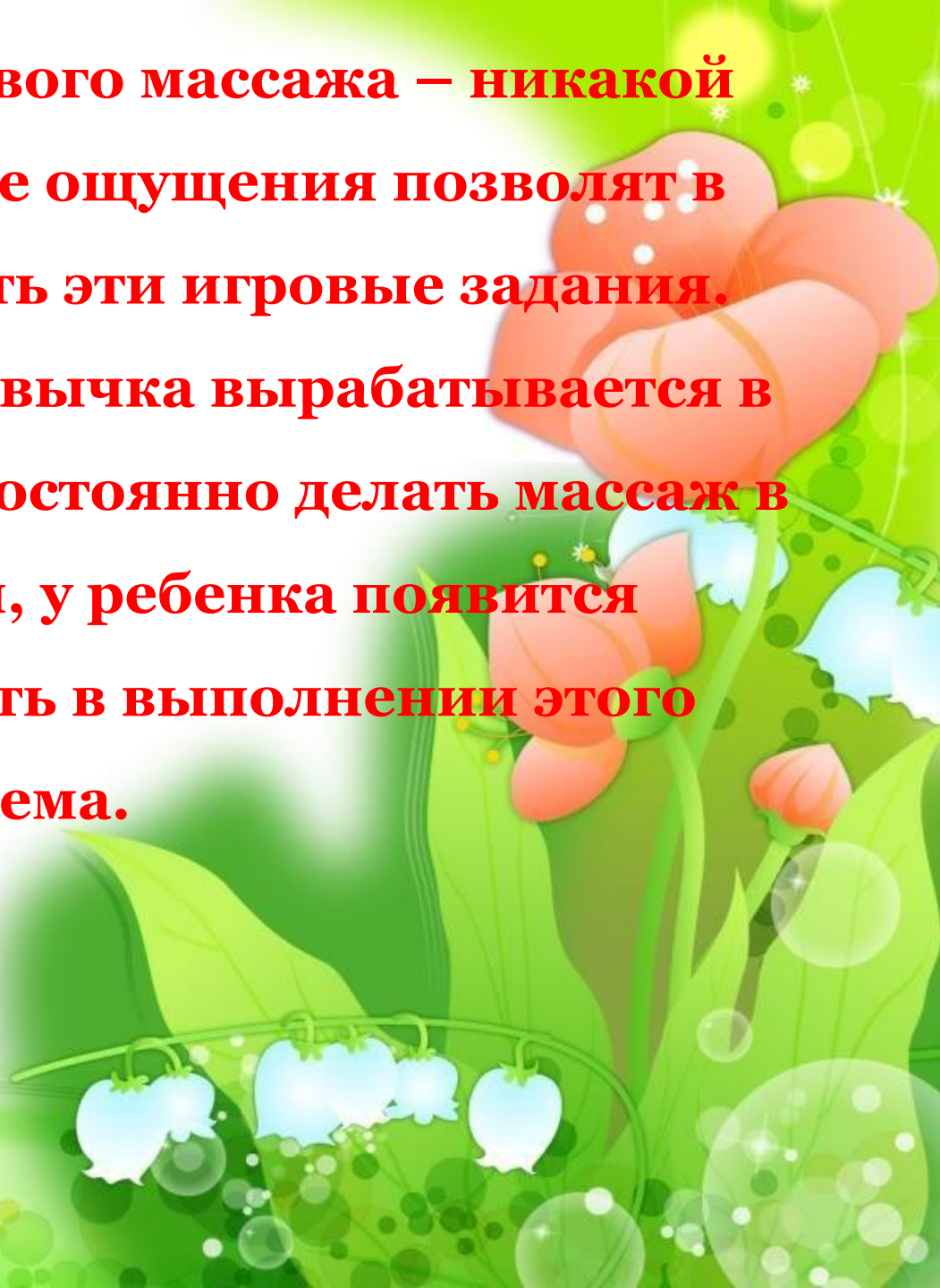


# **В чем особенность игрового массажа?**

**В простых приемах, не требующих специальной подготовки: прикосновение, особенно прикосновение пальцев, рук, кулачков, постукивание, поглаживание, похлопывание, а иногда и пощипывании.**



**Главное правило игрового массажа – никакой боли. Только приятные ощущения позволят в дальнейшем выполнять эти игровые задания. И помните, любая привычка вырабатывается в течение 21 дня. Если постоянно делать массаж в течение этого времени, у ребенка появится устойчивая потребность в выполнении этого оздоровительного приема.**

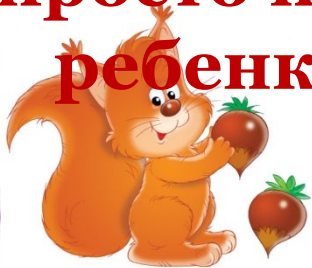


# Что можно использовать для массажа

- природный материал (шишки, орехи, горох, фасоль, камушки)
- зубные щетки и щетки для волос
- массажные мячики
- прищепки
- шестигранные карандаши
- бросовый материал ( пробочки, старые фломастеры, колпачки от них)

# **Массаж спины**

**способствует нормализации деятельности нервной системы, улучшению кровообращения, а также отлично снимает напряжение в этой области. Наконец он просто помогает расслабиться и настраивает ребенка на сон (если это поглаживающие движения).**



**Игровой массаж «Песик»**

**Игровой массаж «Локомотивное депо»**

# Аурикуломассаж

**Массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает человеческий зародыш или продольный разрез больших полушарий мозга.**

**Учеными замечено, что, если ребенку 2 — 3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Правильно проводимый самомассаж ушей для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.**

A vibrant spring scene featuring a large branch of cherry blossoms in shades of pink and purple at the top. The background is a soft, bright green with a yellow sun in the upper right. Several colorful butterflies (orange, purple, and pink) are scattered throughout the scene. The overall atmosphere is cheerful and fresh.

**Самомассаж головы и шеи**

укрепляет нервную систему,

успокаивает и нормализует сон ребенка.



**Самомассаж пальцев рук для детей  
позволяет улучшать мозговую  
активность и ускоряет  
психологическое развитие  
ребенка.**





**Массажный мячик** предназначен для микромассажа.

Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Игры с массажными мячиками можно проводить как по телу ребенка, так и используя только ручки. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук.

**Спасибо за внимание!**

