



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 282» городского округа Самара
Россия, 443051, г. Самара, ул. Елизарова,5 ~ ds282sa@mail.ru ~
Тел.996-84-32. факс 9544043

ЗОЖ-самомассаж

Воспитатель : Пестрикова Т.П.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

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

Приемы самомассажа

- поглаживание
- растирание
- разминание
- вибрация (потряхивание)

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.

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 ЛИЦА «Озорные МИШКИ»



САМОМАССАЖ ЛИЦА «Озорные мишки»

Оттяну вперёд я
ушки,

А потом назад.

Словно
плюшевые
мишки

Детки в ряд
сидят.



Чтобы думали
лучше
зорные мишки,
Мы погладим
лобики
Плюшевым
путишкам.





Мы подушечками
пальцев
В точки попадём:
Так курносому
мишутке
Носик разотрём.

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

**Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!**

