



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 282» городского округа Самара  
Россия, 443051, г. Самара, ул. Елизарова,5 ~ [ds282sa@mail.ru](mailto: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!**

