

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение г. Мурманска детский сад  
комбинированного вида № 104

***ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ КАК  
СРЕДСТВО КОРРЕКЦИОННОЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
ДЕТЯМ С ОСЛАБЛЕННЫМ  
ЗРЕНИЕМ***

АВТОР:  
ВОСПИТАТЕЛЬ 1 КВ.КАТ.  
ВЛАСЕНКО СВЕТЛАНА МИХАЙЛОВНА

# ***Наш проект***

**Сроки реализации:** 3 месяца (февраль-март-апрель)

Участники – дети 6-7 лет

**Этапы проекта:**

- Подготовительный
- Внедренческий
- Заключительный

**Предполагаемый результат:**

- улучшение двигательной активности
- снижение заболеваемости
- улучшение мелкой моторики и пространственных представлений
- укрепление эмоциональной связи между ребенком и взрослым



## Актуальность.

- ◎ Самомассаж является эффективным средством совершенствования осязательной чувствительности и развития мелкой моторики рук, укрепление общего психофизического состояния ребёнка.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Это динамические упражнения, вызывающие эффект сходный с массажным. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

# Цели и задачи

- Снять психическое, физическое и умственное напряжение ребёнка путём стимуляции групп мышц, нормализации их тонуса.
- Развитие осязательной чувствительности, мелкой моторики рук.
- Формирование простейших представлений о влиянии самомассажа на самочувствие.
- Обогащение творческого потенциала детей, воображения.



# *Последовательность обучения самомассажу*

- Рассказ о пользе данного вида самомассажа.
- Показ выполнения самомассажа педагогом.
- Закрепление частей тела в игровой форме.
- Выполнение массажных движений.
- Массаж со стихотворным сопровождением.

# *ВИДЫ САМОМАССАЖА*

- аурикулярный массаж,
- массаж кистей и пальцев рук,
- самомассаж стоп
- точечный массаж лица и зоны грудной клетки.

## **Массаж.**



Этот вид массажа нормализует состояние нервной системы, улучшает концентрацию внимания.

Аурикулы – это ушные раковины, массаж которых проводим одноимёнными руками. Правое ухо-правой рукой, левое-левой рукой.

«Раз, два, три, четыре, пять – будем с вами мы играть. Есть у ушка бугорок, под названьем «козелок».





- Стимуляция активных точек пальцев и ладоней может проводиться с помощью карандашей, орехов, еловых шишек, массажных мячей. Дети выполняют эти упражнения с большим удовольствием, потому что самомассаж превращается в занимательную игру!



# Закаливающий массаж

## стоп

- ◎ Закаливающий массаж стопы стимулирует активные точки, расположенные на подошвах ног. Массаж делаем ежедневно после дневного сна, когда дети идут по “тропе здоровья»- это ходьба по нестандартным ковровым и шипованным дорожкам.



## ***Точечный массаж по методу А.А.Уманской***



Точечный массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, трахеи, бронхов. Для того чтобы массаж не выполнялся механически, создаю у детей радостный эмоциональный настрой в форме весёлого стихотворного рассказа, который помогает создать образ и творчески подойти к процессу оздоровления.

# *Антистрессовый массаж*

- Массаж пальцев рук:

Нажимаем на фалангу пальцев сверху-вниз, справа-слева

Массируем каждый палец круговыми движениями сверху вниз

- Массаж запястья с круговыми движениями
- Массаж рук. Упражнения «Моем руки», Растирание ладоней, «погреем щеки»
- Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем к вискам, щеки, шею и сбросить.
- Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
- Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
- Массаж шеи. двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
- Массаж головы. Над ушами в верхней чакре, ото лба к верхней чакре.
- Массаж ушей сверху вниз и сбросить.
- Массаж ушных раковин.



Индивидуальные  
беседы

Рекомендации

Работа с  
родителями

Консультации,  
практикумы

Использование  
интернет-ресурсов

## 1 половина дня

- Утренняя гимнастика
- Индивидуальная работа (особое внимание детям со слаборазвитой мелкой моторикой)
- Непосредственно образовательная деятельность (динамическая пауза)
- **Точечный самомассаж по методу А.А. Уманской**
  - проводится в удобное для педагога время
  - строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов с использованием наглядного материала

## 2 половина дня

- Бодрящая гимнастика после сна (5-10мин.)
- Ходьба с использованием массажных дорожек и нестандартного оборудования
- Коррекционные игры
- Режимные моменты

Так же включаем в свою работу интеллектуальный массаж профессора Ауглина, антистрессовый массаж, которые проводятся по мере необходимости

# *ИТОГИ РАБОТЫ:*

- Введение разных видов самомассажа, четкое определение времени их проведения в режиме дня в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями дали хорошие результаты в снижении заболеваемости детей.
- При помощи игрового массажа дети приобрели кинестетический самоконтроль, у них усилилась концентрация внимания, развивается речь, память, пространственные отношения.
- Здоровье детей наша каждодневная забота и применение самомассажа один из важных этапов по его сохранению!

# Список используемых источников

- Васичкин, В. И. Самомассаж / В. И. Васичкин. – СПб. : Невская книга, 2002.
- – 95 с.
- «Алла Уманская: Щит от всех болезней. Система повышения иммунитета и управления организмом». (Альманах «Золотая библиотека здоровья»)
- <http://www.praderwilli.ru/>