

An illustration of three children standing on a colorful mat made of interlocking foam blocks. On the left, a girl with red hair in a ponytail, wearing a purple polka-dot shirt and a green dress, is stepping on a red block. In the center, a girl with red hair and a blue headband, wearing a blue shirt and a yellow skirt, is stepping on a yellow block. On the right, a boy with red hair, wearing a red and green striped shirt and green shorts, is stepping on a green block. The mat consists of red, yellow, and green blocks arranged in a path.

# *Самомассаж*

С детьми старшего  
дошкольного возраста

- Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. И поэтому, оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность. В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.
- Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на укрепление здоровья.
- Опыт показывает, что в старшем дошкольном детстве дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме. В связи с этим разрабатываются новые оздоровительные методики и используются на практике. Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является самомассаж.



# Цели и задачи самомассажа

- Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.
- Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.
- Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.
- Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
- Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

- Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!»  
Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.
- При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание).  
Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

## МАССАЖ СПИНЫ "ДОЖАБ"

дети встают друг за другом «паровозиком»

и выполняют следующие движения

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам  
(хлопки ладонями по спине)

Гром! Гром, как из пушек,  
Нынче праздник у лягушек.

(поколачивание кулочками)

Град! Град! Сыплет град,  
Все под крышами сидят.

(постукивание пальчиками)

Только мой братишка в луже  
(поглаживание спины ладошками)

Ловит рыбу нам на ужин.

(Дети поворачиваются на 180°  
и делают массаж заново)



# Самомассаж и точечный массаж

*Точечный массаж* – это воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека.

Как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.

«Ёжик, Ёжик – чудачок,  
Сшил колючий пиджачок.  
По ладошке прокачу,  
Погладить ёжика хочу.  
По ладошке покатаю,  
К себе его я прижимаю»

