

Игровой самомассаж как здоровьесберегающий фактор в работе с детьми дошкольного возраста.

Подготовили педагоги:
МБДОУ № 2 «Дюймовочка»
Матинская Е.А.
Ровенская Е.В.,
Варфоломеева Г.В.,
Лобина А.А.

г. Шарыпово 2018г.

Актуальность

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здоровья им. Н.А. Семашко, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми. В связи с этим особую актуальность приобретают оздоровительные мероприятия, которые целесообразно включать в учебно-воспитательный процесс. В рамках программ по дошкольному воспитанию используются различные формы оздоровления: лечебная физкультура, элементы йоги, ритмическая и дыхательная гимнастика, релаксация, психогимнастика, зарядка для глаз, массаж и самомассажа и др.

Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма, нервной системы.

История возникновения массажа.

Массаж - это древнее искусство пришло к нам с востока.

Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи человека и его внутренними органами. На этом и основан массаж. Нажимая на определённую точку на коже, можно вызвать реакцию какого-либо органа. На теле человека 700 таких точек.

Древнегреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека... таит в себе чудодейственную силу излечения болезней».

Современные исследования физиологов подтвердили: нервные окончания рук, ног, ушных раковин, стоп широко связаны с корой больших полушарий.

Определение самомассажа вытекает из его названия.

Массаж ребенок делает себе сам.

Это может быть самомассаж мышц головы и шеи, ушных раковин, мышц языка, лица, самомассаж рук.

Самомассаж – благотворно влияет на внутренние органы, воздействуя на биологически активные точки тела.

Самомассаж – это один из методов коррекции речи детей.



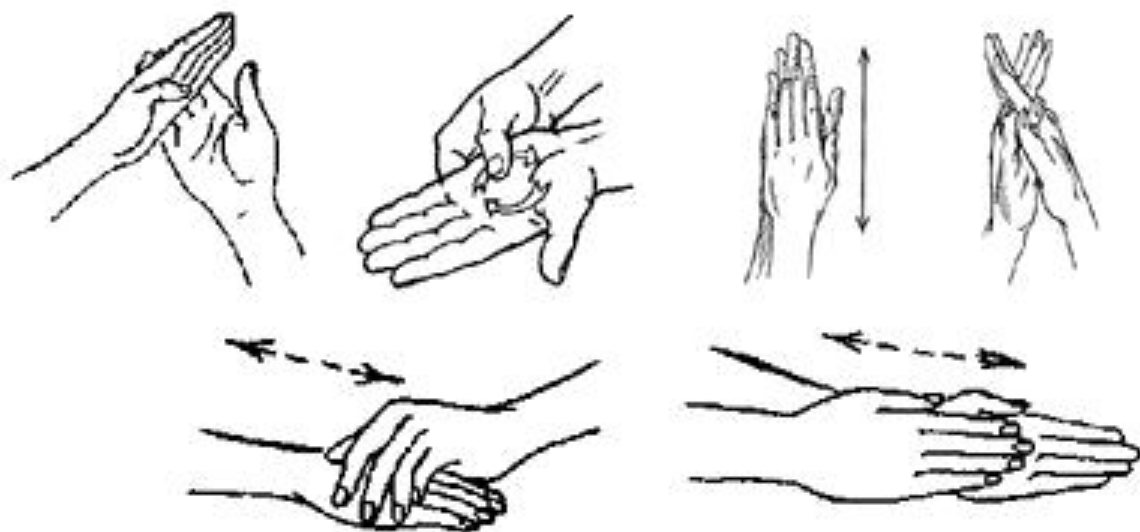
Условия проведения:

- перед проведением самомассажа руки и лицо ребенка должны быть чистыми;
- длительность одного сеанса составляет 5—10 минут;
- каждое движение выполняется 4—6 раз;
- в один сеанс может быть включено лишь несколько приемов;
- перед выполнением самомассажа ребенок должен принять спокойную, расслабленную позу;
- **неизменным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и реакцией ребенка.**

**Самомассаж мышц головы и шеи, ушных раковин,
мышц языка, лица, самомассаж рук
без использования предметов**

*При применении данного вида самомассажа
используются следующие приемы:*

- Поглаживание
- Растирание
- Пиление
- Разминание
- Вибрация
- Постукивание
- Похлопывание и т.д.



Самомассаж с использованием предметов

Самомассаж с орехами

Научился два ореха,
Между пальцами катать.
Это в школе мне поможет
Буквы ровные писать.



Самомассаж с прищепками

Прищепочка, прищепочка, помоги!

Пальчики ты мне разомни.

Ты по пальчику шагаешь,

Каждый пальчик разминаешь.

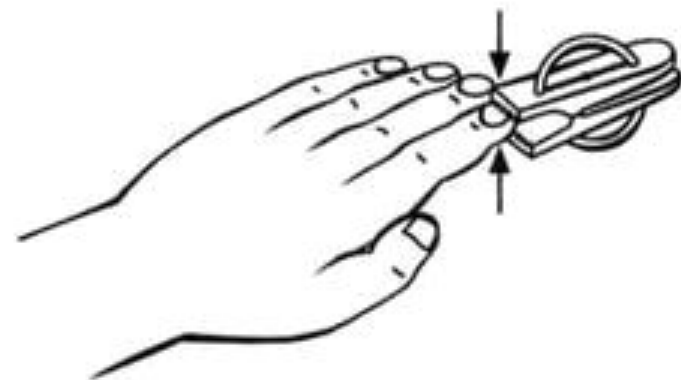


Рис. 9

Самомассаж шестигранным карандашом

Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Неприменно каждый пальчик
Быть послушным научу.



Самомассаж колючим мячиком

Катится колючий ежик
Нет ни головы, ни ножек
Мне по пальчикам бежит
И пытит, пытит, пытит.

Бегает туда – сюда,
Мне щекотно – да, да, да!

Уходи, колючий еж,

В темный лес

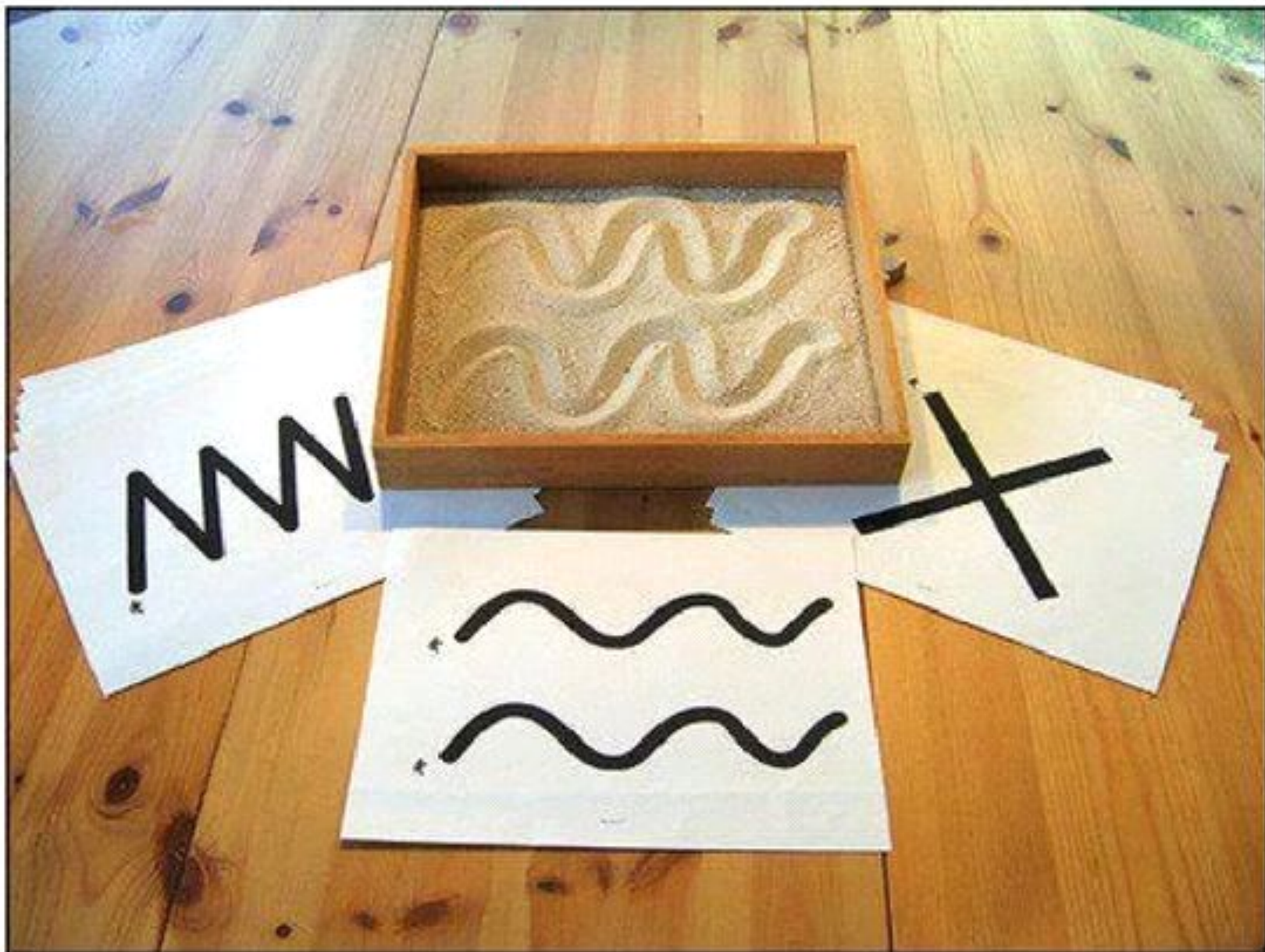
Где ты живёшь!



Самомассаж с помощью массажных пружинков



Игры с песком



Самомассаж ложками

Преимущества самомассажа

- Самомассаж ложками может служить хорошей подготовкой к артикуляционной гимнастике.
- Ребенок, делая самомассаж ложками, легко усваивает названия частей лица.
- Ложкой можно провести такие движения, которые пальцем сделать невозможно.
- Движения достаточно просты, и дети их легко усваивают, что позволяет проводить самомассаж в подгруппах.
- Применение ложечного самомассажа дает еще и развитие мелкой моторики у ребенка.
- С ложкой умеют обращаться все – они просты в применении и безопасны.



Лоб погладили мы нежно
И расслабили прилежно.



*(Поглаживание горками ложек во-
круг лобных бугров.)*



А потом очки надели
И читали две недели.

*(Поглаживание горками
ложек вокруг глаз: начинаем
внутреннего угла бровей, вы-
ходим к наружному, далее — под-
водим к его внутреннему углу)*



Как погладить щёки нам
Не сдвигая кожу там,

*(Круговое поглаживание
концами ложек по щекам.)*



Растереть свои височки,
Надавив в последней точ

*(Спиральное растирание
концами ложек висков с фикса-
цией и лёгким нажатием в
движении.)*

Покружиться меж бровей,
Чтобы стало веселей,

(Спиральное растирание пространства между бровями.)



Повернуть боками ложки,
Вытирать со щёчек крошки.

(Движение снизу вверх по щекам боковой поверхностью черпака.)



После складочки скребём —
(Скребущее движение по носогубным складкам кончиками ложек.)

Нажимаем их потом.

(Неглубокие, но частые нажатия кончиками ложек по всей длине носогубных складок.)



(е губок уголки,
и мелкие кружочки.)

*вое разминание горка-
возле углов рта.)*



можно поедвигать
и вниз, и вверх опять.

*гообразное разминание
ложек от углов рта к
и. Амплитуда движе-
т скуловой кости до
челюсти.)*






И у подбородка
Круг рисуем

*(Круговое ра
ложки подбородка)*

Противопоказания:

- острые и хронические заболевания кожных покровов, в т. ч. гематомы на массируемом участке;
- наличие герпеса на губах или др. инфекции полости рта;
- наличие увеличенных лимфатических узлов;
- болезни крови и капилляров;
- острая крапивница, отек Квинке в анамнезе;
- онкологические заболевания;
- Фурункулез;
- Эпилепсия;
- если ребенок недавно перенес ангину, ОРЗ, ОРВИ, то массаж противопоказан после полного выздоровления еще на протяжении 20 дней.



Уважаемые педагоги сейчас наши коллеги
представят игровой самомассаж с
использованием стихов и музыкального
сопровождения для всего тела.



Спасибо за внимание!!!!