



# 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.**



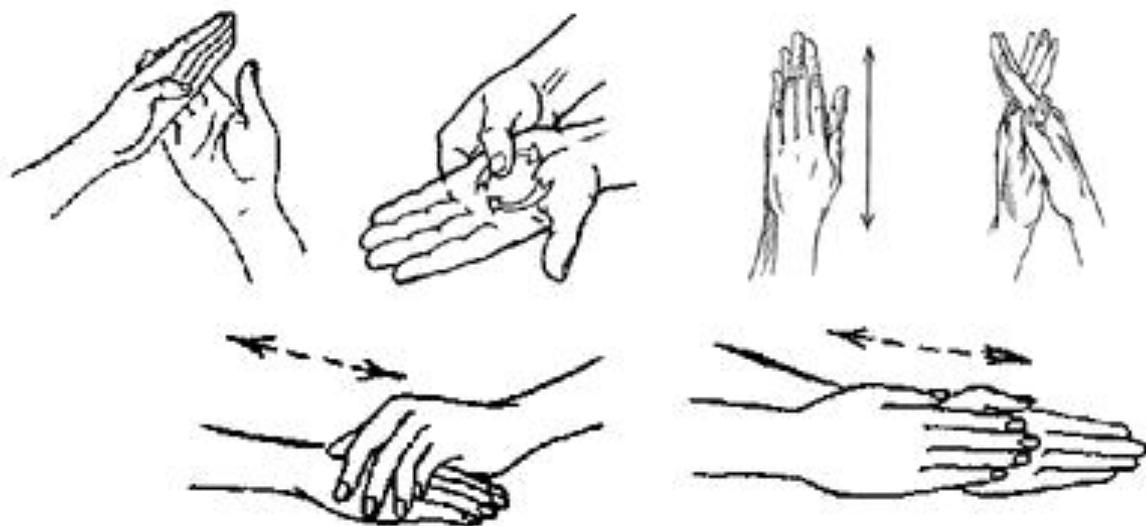
## Условия проведения:

- 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.

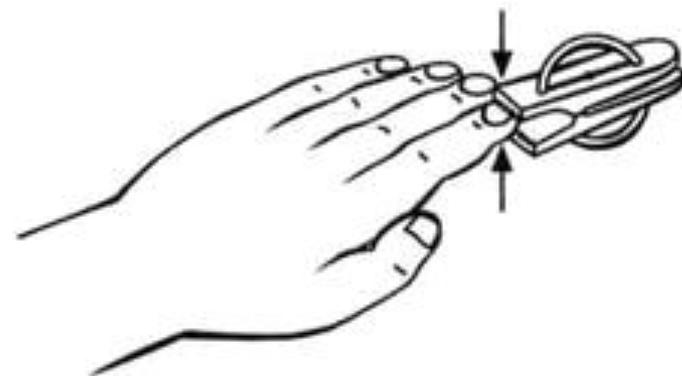


Рис. 9

# 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

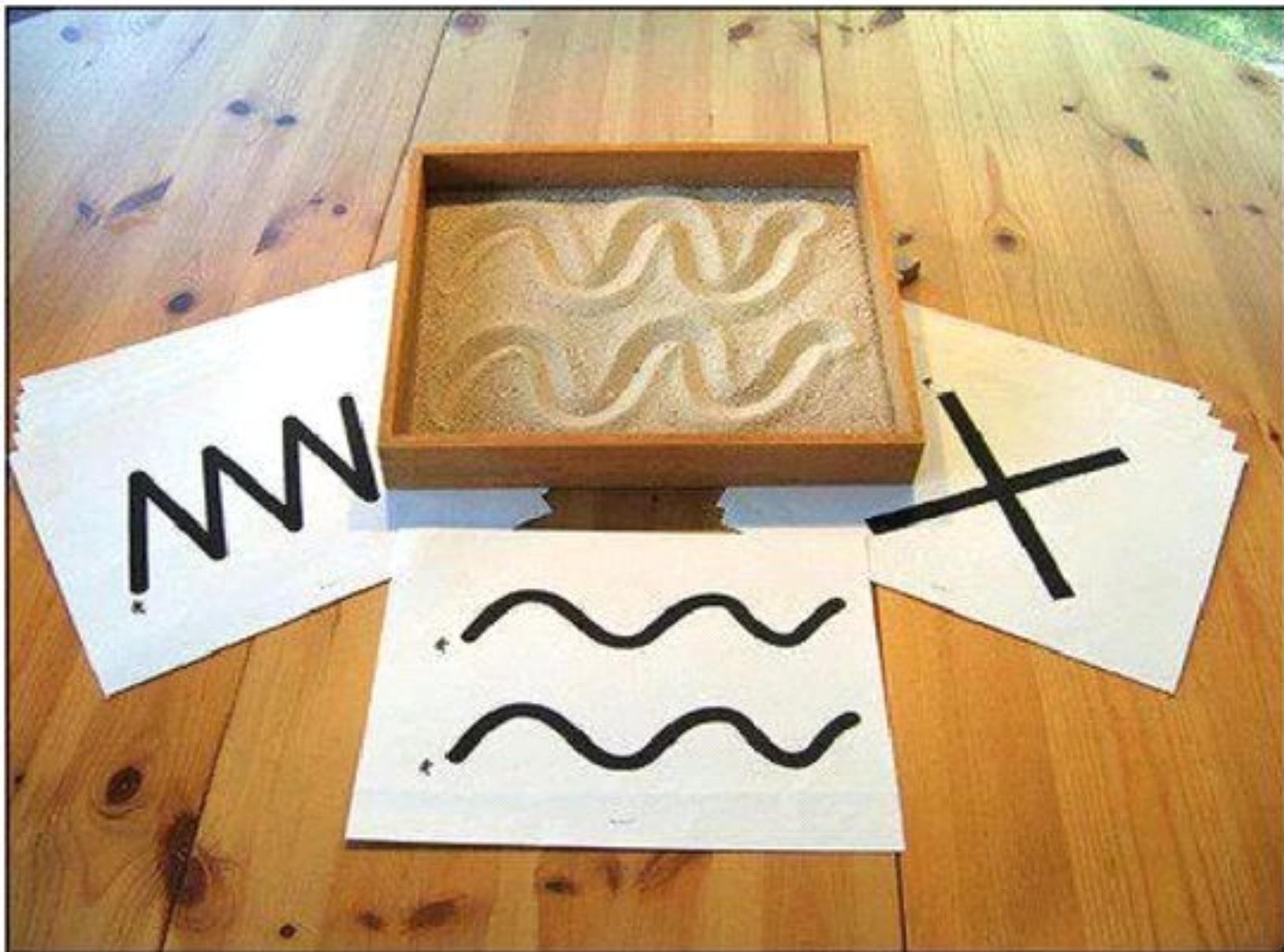
Где ты живёшь!



## 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-  
ходим 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!!!!**