

Автор: Стахеева Анастасия Валерьевна
инструктор по физической культуре
МА ДОУ «Детский сад «Радуга»



Понятие самомассажа и техники самомассажа



- **Самомассаж** – это одна из разновидностей массажа, в которой ребенок, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний.
- **Техника самомассажа** состоит из множества различных приемов. К основным приемам относятся поглаживание, разминание, растирание, поколачивание.

Разновидности самомассажа

1. Ручной самомассаж.
2. Самомассаж с помощью немеханизированных устройств (массажные мячи, щётки с ворсом различной жесткости, махровые варежки).
4. Массажные дорожки.



Правила проведения самомассажа



1. Чистые руки.
2. Самомассаж производится по ходу тока крови (кровь по сосудам бежит от периферии к сердцу).
3. Самомассаж должен производиться при таком положении тела, которое позволяет расслабить максимальное количество мышц.
4. Перед массажем с рук надо снять все украшения и часы.
5. Движения при массаже не должны вызывать резких болей и даже просто болезненных ощущений.



**Игровой самомассаж как одна из
форм оздоровления детей в
детском саду.**



Под игровым самомассажем понимается следующее:

- имитационные упражнения;
- мимические упражнения;
- упражнения для стоп, рук, спины и лица;



**При игровом самомассаже для частей тела
используем следующие приемы:**

1. Поглаживание
2. Растирание
3. Разминание
4. Поколачивание



Игровой самомассаж используются как в регламентированных видах деятельности (НОД, утренняя гимнастика, прогулка), так и в не регламентированных (динамические паузы, гимнастика после сна, час здоровья).



Используемые методы обучения дошкольников игровому самомассажу:

- **Словесный**
- **Наглядный**
- **Практический**
- **Игровой**



Использование игрового самомассажа положительно влияет на уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей дошкольного возраста.