

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

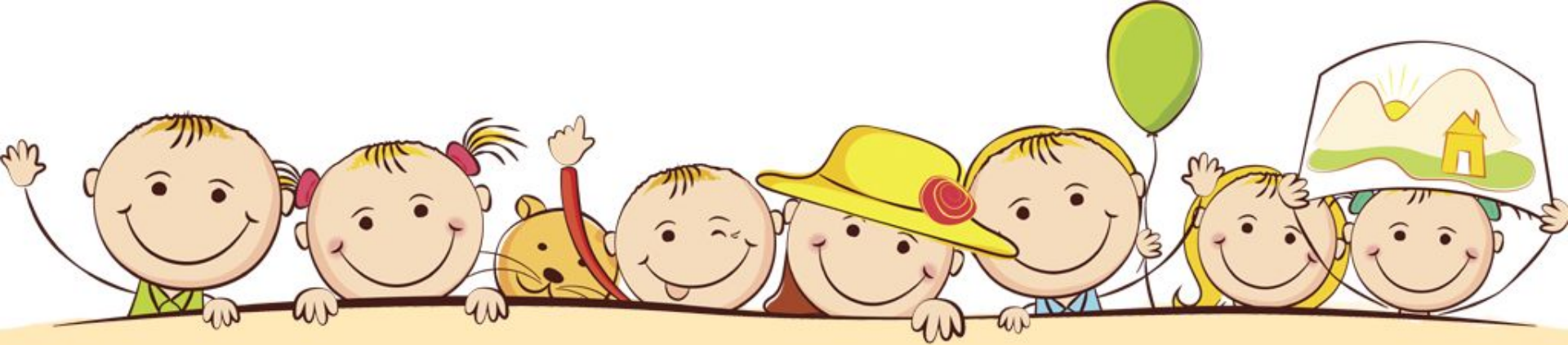
1. Ручной самомассаж.
2. самомассаж с помощью немеханизированных устройств (массажные мячи, щётки с ворсом различной жесткости, махровые варежки).
4. Массажные дорожки.



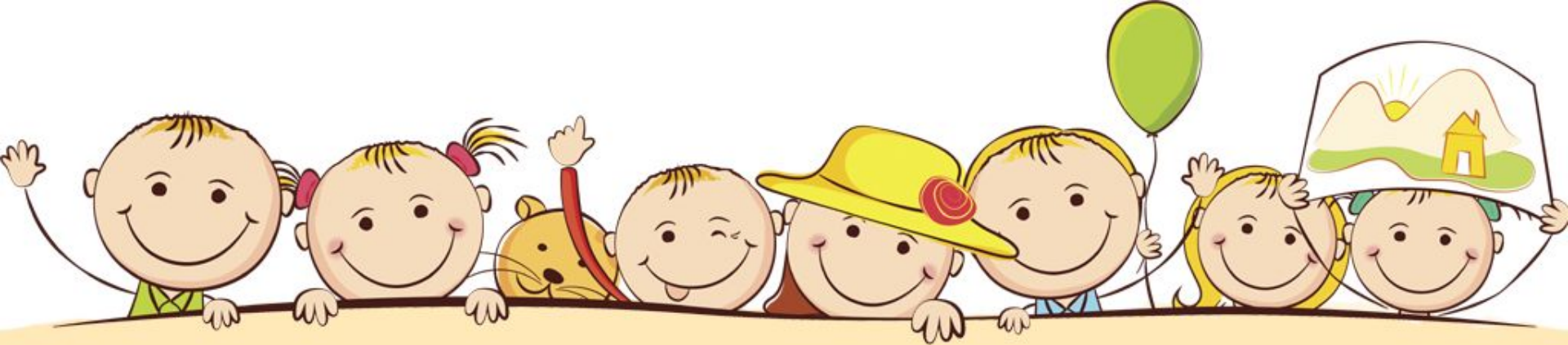
# Правила проведения самомассажа



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.

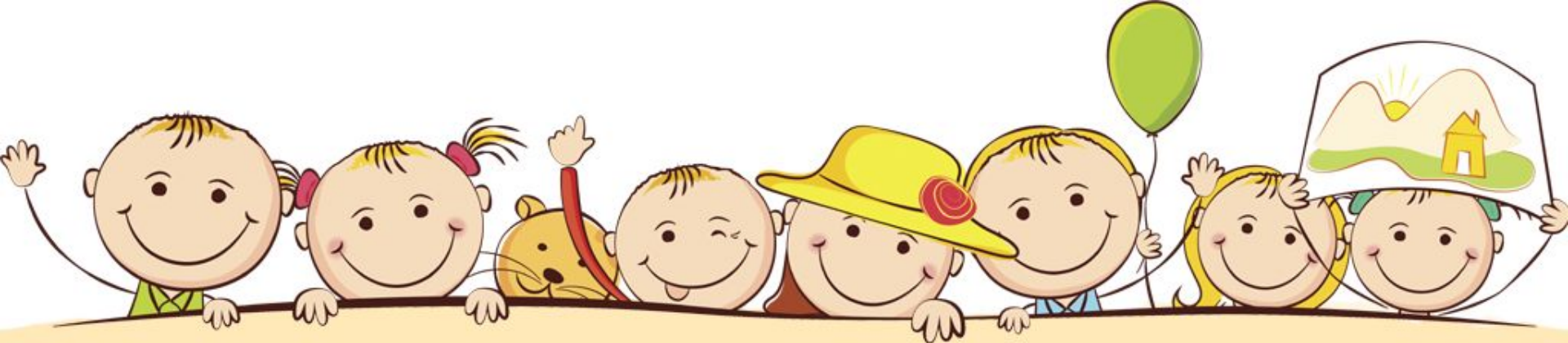


**Игровой самомассаж как одна из  
форм оздоровления детей в  
детском саду.**



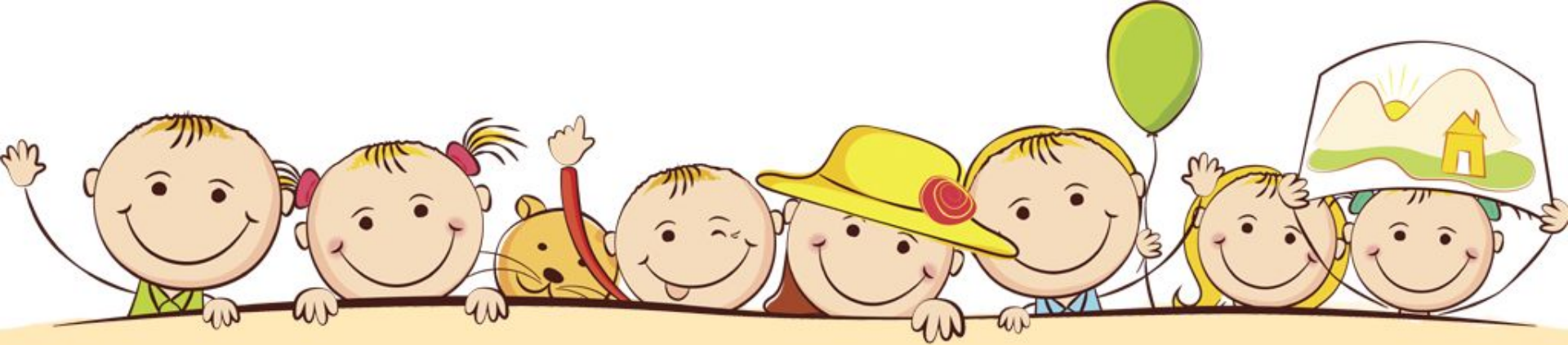
## **Под игровым самомассажем понимается следующее:**

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



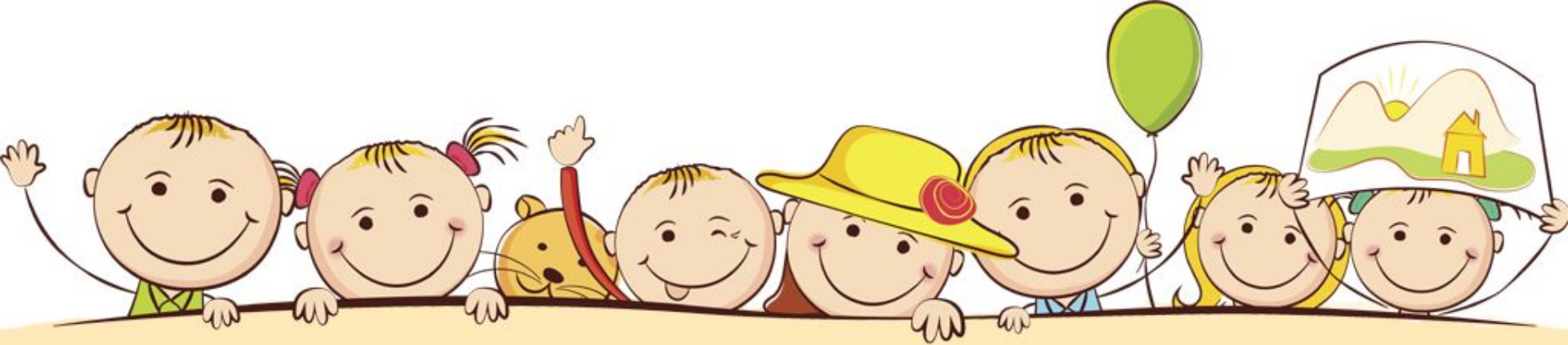
**При игровом самомассаже для частей тела  
используем следующие приемы:**

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



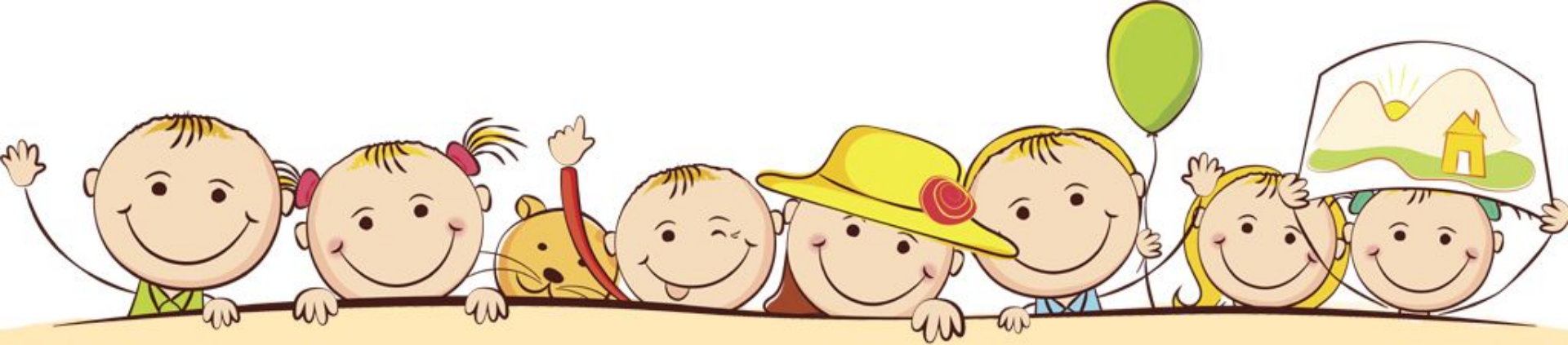
Игровой самомассаж используются как в регламентированных видах деятельности (НОД, утренняя гимнастика, прогулка), так и в не регламентированных (динамические паузы, гимнастика после сна, час здоровья).





## **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.