

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

- ⦿ улучшает кровообращение;
- ⦿ помогает нормализовать работу внутренних органов;
- ⦿ профилактика простудных заболеваний;
- ⦿ повышает функциональную деятельность головного мозга,
- ⦿ тонизирует весь организм.

ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА

- ⦿ поглаживание
- ⦿ растирание
- ⦿ разминание
- ⦿ вибрация (потряхивание)

Задачи самомассажа:

- Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.
- Обучать элементам массажа.
- Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей.
- Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.
- Развивать интеллектуальные функции.
- Развивать двигательную память.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу.
- Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.

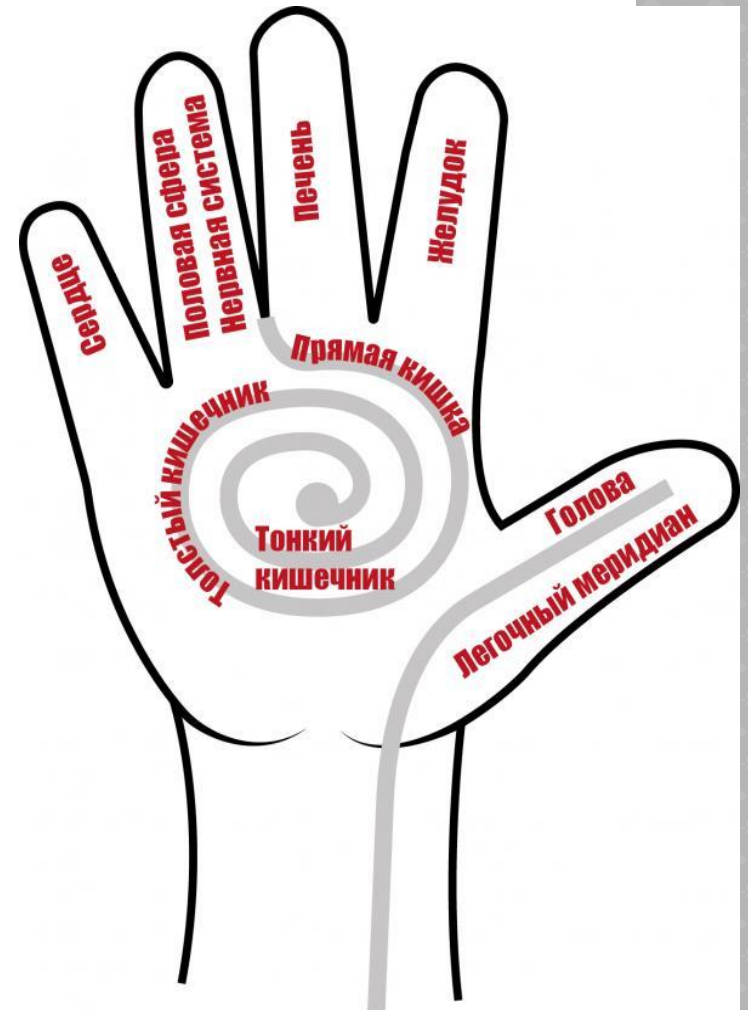
Виды самомассажа:

- Игровой самомассаж
- Массаж «Пять маленьких лекарей»
- Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками»
- Точечный массаж
- Самомассаж Су-Джок шарами

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления

Массаж «Пять маленьких лекарей».

- большой палец -
ГОЛОВНОЙ МОЗГ
- указательный – желудок
- средний – печень
- безымянный – нервная
система
- мизинец - сердце



Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками»

Комплекс состоит из 4 простых упражнений:

1. «Загибаем ушки»

Загнуть вперед ушные раковины, прижать их к голове.

Отпустить, ощущая хлопок (4-6 раз).

2. «Потянем ушки»

Потянуть мочки ушей вниз (4-6 раз).

3. «Подавим ушки»

Массаж козелка: подавить козелок, отпустить (до 10 раз)

4. «По дорожке»

Поставить пальчик на «дорожку» по краю ушек, водить вверх — вниз (4-6 раз)

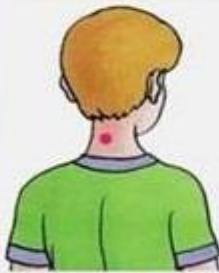
Точечный массаж (по А. Уманской)

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока



ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.



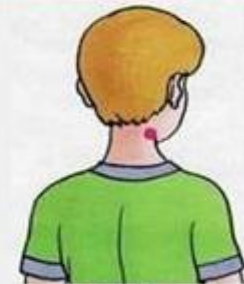
ТОЧКА 5.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



ТОЧКА 6.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходит в норму разный функции организма



Самомассаж Су-Джок шарами



Непременные условия!

- наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей
- упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка
- рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев
- Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому
- Продолжительность: 5-7 минут