

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ - САМОМАССАЖ



**Составил: воспитатель МБДОУ №97 «Земляничка»
Сампилова Д.Д.**

В период дошкольного детства, ребенок проживает уникальный, неповторимый путь развития, который является фундаментальным для становления психического и физического здоровья. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Поэтому внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс всегда остается актуальным.

Эффективным и универсальным средством здоровьесберегающих технологий является игровой самомассаж.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей **самомассаж** - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Игровой **самомассаж** – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

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.

Приемы **самомассажа** проводят в последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (*потряхивание*).

1. «МЫТЬЕ ГОЛОВЫ».

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

- 1) ото лба к макушке;
- 2) ото лба до затылка;
- 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуть, чтобы поверхность ногтей и первых фаланг плотно соприкасалась с поверхностью головы за ушами. Массаж производить обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.



2. «Обезьяна расчесывается».

Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте, руки перекрещиваются в линии роста волос (большие пальцы – по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно.

3. «Ушки».

Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их.

Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трёх раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

4. «Глазки отдыхают».

Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз. Повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.



5. «Веселые носики».

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон. Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение дыхательных путей.

6. «Рыбки».

Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой нижнюю.

Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.



7. «Расслабленное лицо».

Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

8. «Гибкая шея, свободные плечи».

Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными движениями.

А. Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо.

Б. Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее: то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

9. «Сова».

Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох.левой рукой захватить правую надкостную мышцу и выдохе отпустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.



10. «Теплые ручки».

Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление движению и одновременно массируя. Затем руки меняются. Растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам.

11. «Домик».

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

12. «Теплые ножки».

Сидя, энергично растирать (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутком левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также об пол.

Спасибо за внимание!

