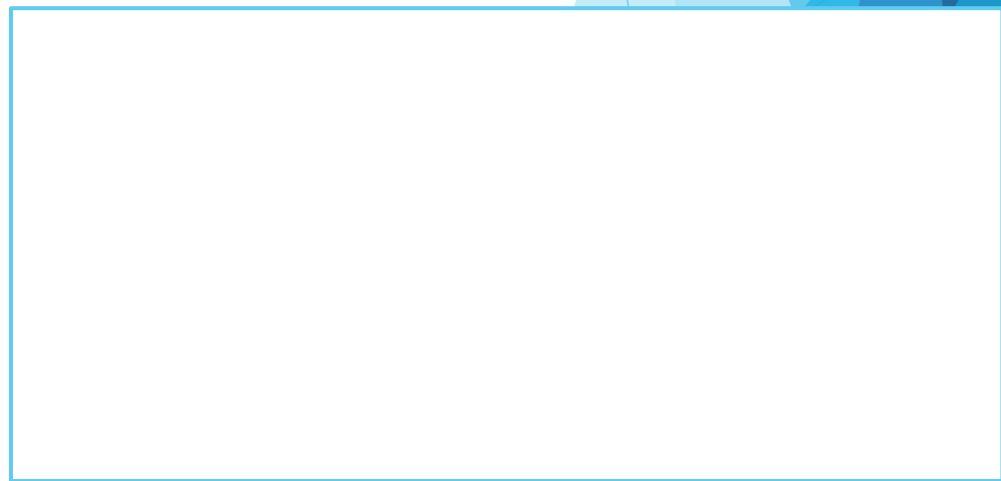


# Само́масса́ж



Самомассаж- это массаж, выполняемый самим ребёнком. В настоящее время существует ряд современных и эффективных методов профилактики заболеваемости детей.



Самомассаж формирует осознанное отношение детей к своему здоровью и развитию навыков собственного оздоровления. Именно самомассаж в наиболее упрощённой форме помогает детям понять физиологические основы работы органов.



Самомассаж способствует:

- укреплению физического и психического здоровья;
- позитивному изменению в развитии детей;
- познанию себя через окружающий мир;
- формированию желания заботиться о сохранении своего здоровья;
- знакомству с правилами здорового образа жизни.







Дети обучаются приемам самомассажа под руководством взрослого. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Обучая детей самомассажу, взрослый показывает каждый прием на себе.

Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз. Игровые самомассажи можно проводить, как индивидуально, так и с группой детей на занятиях, в повседневной деятельности и использовать многократно в течение дня в различных режимных моментах.



Правила выполнения самомассажа:

- руки и тело должны быть чистыми,
- мышцы должны быть максимально расслаблены,
- массажные движения должны быть аккуратными и плавными.



Если массаж сделан правильно, то после него ощущается тепло в массируемой области. Важно отметить, что все самомассажи проводятся с учётом психо - эмоционального состояния детей, поскольку отрицательные эмоции и плохое настроение могут вызвать нежелательный эффект и дискомфорт.





# Используемые приёмы игрового самомассажа



Хлопковый самомассаж - все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.



Точечный - массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями.



Самомассажи стоп, живота, шеи, головы, лица - выполняется лёгкими поглаживающими, похлопывающими движениями.

Парный - дети поочерёдно в парах или в подгруппе массируют друг другу спину как в произвольной, так и в стихотворной форме.



Песочный - с помощью песка массируются кисти рук, предплечья. Песок, как природный материал даёт заряд положительной энергией.



С массажными мячиками - все части тела массируются прямыми и круговыми движениями.







С пробковыми массажерами - массируются стопы, кисти рук, спина массажёрами из пластиковых крышек, нанизанных на верёвку



Мыльный - руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене.



Бумажный - руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги.

Карандашный - руки и ноги массируют ребристым карандашом, катая его вверх - вниз и наоборот. Используется также в парном массаже спины.



С шишками - между ладонями круговыми движениями



Рукавичкой - части тела массируют рукавичкой из жёсткой махровой ткани или шерстяных ниток.





## Массаж ушек

1. «Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.
2. «Потянули за ушки». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3-5 раз.
3. «Послушаем тишину». Накрывать ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении.



Спасибо за внимание!

