



САМОМАССАЖ

Выполнила: Майорова Любовь

- **Самомассаж** - это самостоятельное массирование отдельных мышечных групп или всего тела собственными руками, без помощи другого лица. Методика самомассажа имеет большое практическое значение наряду с другими вспомогательными методами, повышающими эффективность физических упражнений.
- Значение самомассажа ещё более возрастает, если принять во внимание то обстоятельство, что использование массажа в повседневной жизни часто бывает поставлено в зависимость от наличия и возможности иметь специальных массажистов.

- Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенств
- «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.
- Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.
- оваться его отдельным органам и системам.

- Игровой самомассаж упрощённая форма массажа, помогают детям понять физиологические основы работы органов и частей тела своего организма. При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

- Игровые самомассажи проводились мной индивидуально и с группой детей на занятиях, в повседневной деятельности и использовались многократно в течение дня в различных режимных моментах.
- В основу я положила не только обучение детей конкретной технике самомассажа, но и ознакомление с физиологическими особенностями массируемой части тела (ушей, стоп, спины, рук и др.) и влиянием процедуры на здоровье. Особое внимание детей обращала на **правила выполнения самомассажа**:
 - - руки и тело должны быть чистыми,
 - - мышцы должны быть максимально расслаблены,
 - - массажные движения должны быть аккуратными и плавными.

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

Массаж для рук

Слова

Где ладошка? Тут?
Тут!

На ладошке пруд?
Пруд!

Палец большой – гусь молодой.
Указательный – поймал,
Средний – гуся ощипал,
Безымянный – суп варил,
А мизинец – печь топил.

Полетел гусь в рот.
А оттуда в живот!
Вот!

Действие

Показать правую ладошку.

Круговые движения левым указательным пальцем по ладони.

Поочерёдно массировать круговыми движениями каждый палец.

*Махи кистями рук.
Двумя ладонями погладить живот.*

Расслабляющий массаж

(для снятия физического и эмоционального напряжения)

И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)

И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.

И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)

И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке
(5-20 раз)

Слова

Летели утки
Над лесной опушкой.
Задели ели
Самую макушку.
И долго елка
Ветками качала.
А не начать ли нам массаж сначала?

Действие

*Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз
Так же легко провести 6 раз по щекам

Указательными пальцами массировать крылья носа
Повторить*

Массаж для тела

Слова

За стеклянными дверями
Стоит мишка с пирогами.

Здравствуй мишенька – дружок.
Сколько стоит пирожок?

Пирожок – то стоит три,
А лепить их будешь ты!

Напекли мы пирогов
К празднику и стол готов!

Действие

*Хлопки по левой руке от кисти к плечу.
Хлопки по правой руке так же.*

*Хлопки по груди.
Хлопки по бокам.*

Хлопки по ногам сверху вниз.

*Поглаживание в той же
последовательности.*