

Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 24 ст. Старотитаровской
муниципального образования Темрюкский район

Игровой самомассаж, как одна из форм оздоровления детей в детском саду



Инструктор по ФК: Кандаурова Е.П.

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные занятия. Игровой самомассаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивают все органы и системы, оказывают общеукрепляющее воздействие на весь организм.

Ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослым.

Актуальность:

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. И возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем, дошкольном возрасте. Одной из основных задач, стоящих перед нами - педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. Одним из таких направлений является самомассаж. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Ц е л ь:

укреплять и сохранять здоровье детей
младшего дошкольного возраста
посредством организации игрового
самомассажа.



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.

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

Игровой самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

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

Под игровым самомассажем понимается следующее:

- Имитационные упражнения;
- Мимические упражнения;
- Упражнения для стоп, рук, спины

методы:

- Метод упражнений с четко заданной программой действий и точной дозировкой нагрузки;
- Игровой метод с организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;
- Соревновательный метод;
- Словесные методы: объяснение, команда;
- Наглядные методы: имитация, использование ориентиров и т.д.

Виды самомассажа:

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



Приемы самомассажа:

Для частей тела:

- поглаживание
- растирание
- разминание
- вибрация (потряхивание, поколачивание)

Для пальцев рук:

- Вытягивание
- Растирание

Для стоп:-

- Ходьба по массажным коврикам, по ребристым дорожкам;
- Самомассаж стоп;
- Упражнения с предметами: (палка, мяч, пуговицы, спицы, карандаши и т. д.)



Массаж «Пять маленьких врачей».

- 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)

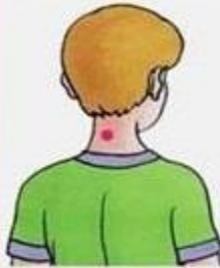
Точечный массаж (по А. Уманской)

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.



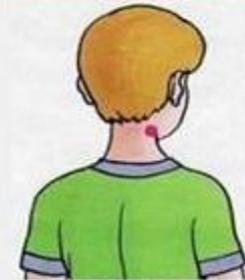
ТОЧКА 5.

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



Массаж пальцев эластичным кольцом «Лесные звери»

Описание: Дети поочередно продевают массажные кольца проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

На лужок пришли зайчата,

Медвежата, барсучата,

Лягушата и енот (поочередно надеваем кольца на каждый палец)

На зеленый на лужок

Приходи и ты, дружок!



Непрерывные 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

Итоги проекта

- У большинства детей сформировано понимание о необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его вести здоровый образ жизни.
- Создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

- * Установлены партнерские отношения семьями детей группы;
- * Ознакомили родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома (показ презентации «Игровой самомассаж», консультации и рекомендации, создание картотеки упражнений для использования родителями дома, День Открытых дверей-показ НОД с элементами игрового самомассажа)

Была создана развивающая среда для развития игрового самомассажа.(массажные мячики, варежки, бигуди, зубные щётки,резинки для волос, массажные коврики и т.п.)

Была создана развивающая среда для развития игрового самомассажа.

(массажные мячики, варежки, бигуди, зубные щётки, резинки для волос, массажные коврики и т.п.)

СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!

