

**Консультация-практикум на тему:
«Игровой самомассаж с детьми дошкольного возраста»**

Подготовил: Жук Лариса Ивановна,
воспитатель,
высшая квалификационная категория

Самомассаж - разновидность массажа, в котором человек производя легкое прикосновение, поглаживание, давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний.

В настоящее время в ДОУ большое внимание уделяется игровому самомассажу, который, как и гимнастика является прекрасным средством профилактики разных заболеваний. Овладеть приемами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования(чем мы с вами и займемся).

Приемы массажа

- Надавливание
- Поглаживание
- Постукивание
- Разминание
- Растирание
- Прищипывание

Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему, тонизирует, помогает снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Рекомендации:

1. Перед началом самомассажа необходимо сделать легкий массаж рук- «погреть ручки».
2. Во время самомассажа не надавливать силой, а массировать мягкими, легкими движениями, слегка надавливая или легко поглаживая, постукивая, прищипывание и т.д.
3. Все движения следует выполнять от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.)
4. Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут.
5. Использовать как элемент утренней гимнастики, на занятиях (НОД), между занятиями, физкультминутках после занятий, перед прогулкой, на прогулке, перед обедом, после сна, перед ужином.

Ежедневно в режимных моментах, во время НОД, в процессе образовательной деятельности.

НЕЛЬЗЯ! КРОМЕ!

- Перед сном (т.к. имеет тонизирующее воздействие)
- После завтрака (приема пищи) (т.к. во время пищеварения организм занят самим собой, а энергетическая сила рук наиболее эффективно, когда желудок пуст).

Самомассаж важно проводить с учетом психо- эмоционального состояния детей, поскольку отрицательные эмоции и плохое настроение могут вызвать нежелательный эффект и дискомфорт. (Надо помнить заповедь Гиппократ «Не навреди!»).

Особое внимание необходимо уделить **правилам выполнения самомассажа:**

- Руки и тело должны быть чистыми
- Мышцы максимально расслаблены
- Массажные движения должны быть аккуратными и плавными.

Простейшие виды самомассажа

МАССАЖ СТОП

- Сжимание и разжимание пальцев ног
- Ходьба по массажным коврикам
- Ходьба по ребристым дорожкам
- Ходьба на носках, на пятках.

МАССАЖ НОГ

- Поглаживание от стопы к бедру
- Похлопывание от стопы к бедру.

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ И ЛАДОНЕЙ

- Растирание ладоней
- Вытягивание каждого пальца с легким надавливанием
- Легкое растирание каждого пальца без скручивания (как бы надевая колечко)
- Различная пальчиковая гимнастика
- Хлопки в ладоши

МАССАЖ РУК

- Поглаживание рук от кистей к плечам
- Постукивание рук от кистей к плечам
- Растирание предплечий

МАССАЖ СПИНЫ

- Парами, в кругу
- Поглаживание ладошками
- Поглаживание пальцами
- Похлопывание (ладошками, пальцами)
- Постукивание(кулачками, ребром ладошки)

МАССАЖ ТЕЛА

- Пощипывание за бока

- Поглаживание живота легкими круговыми движениями по часовой стрелке
- Поглаживание центральной линии груди движениями **снизу вверх**.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

- Поглаживание головы руками сверху вниз.

Игровой самомассаж для детей дошкольного возраста

Массаж ушей «Часовой»

На дальней границе	Легко загнуть руками уши вперед
И в холод, и в зной,	
В зеленой фуражке	
Стоит часовой.	
На дальней границе	Потянуть руками мочки ушей в стороны,
И ночью, и днем	вверх, вниз, опустить.
Он зорко, он зорко	
Следит за врагом.	
И если лазутчик	Указательным пальцем помассировать
Захочет пройти,	слуховые отвороты.
Его остановит	
Солдат на пути!	

Массаж лица «Мельник»

Белый-белый мельник	Провести пальцами по лбу от середины
Сел на облака.	к вискам.
Из мешка посыпалась	Легко постучать пальцами по вискам

Белая мука.

Радуются дети,

Лепят колобки.
крылья носа.

Заплясали санки,

Лыжи и коньки
собой

Сжав руки в кулаки, возвышениями

больших пальцев быстро растереть

Раздвинув указательный и средний

пальцы, массировать точки перед

и за ушными раковинами.



Массаж спины «Дождик»

Дождик бегают по крыше-
«паровозиком»

Бом! Бом! Бом!

друга по спине.

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом

и похлопывать , поглаживать ладонями друг

Дома, дома посидите-

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Постукивание пальчиками.

Почитайте, поиграйте-

ребром ладони

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Поколачивание кулачками. Поколачивание

Дождик бегают по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Поглаживание ладошками.

Массаж тела «Черепаха»

Шла купаться черепаха
снизу вверх

И кусала всех со страха

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь! Поглаживание пальцами круговыми движениями по часовой стрелке

поглаживание пальцами грудной отдел

постукивание пальцами

Пощипывание груди

Вывод: Используя ежедневно игровой самомассаж с детьми дошкольного возраста педагогу по силам укрепить физическое и психическое здоровье детей, повысить их работоспособность и творческую продуктивность, уберечь от простудных заболеваний (тем самым снизить заболеваемость).