

Самомассаж- здоровьесберегающая технология в ДОУ

Подготовила воспитатель:
Батракова-Янц Оксана Виллиевна



«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»

В.А. Сухомлинский

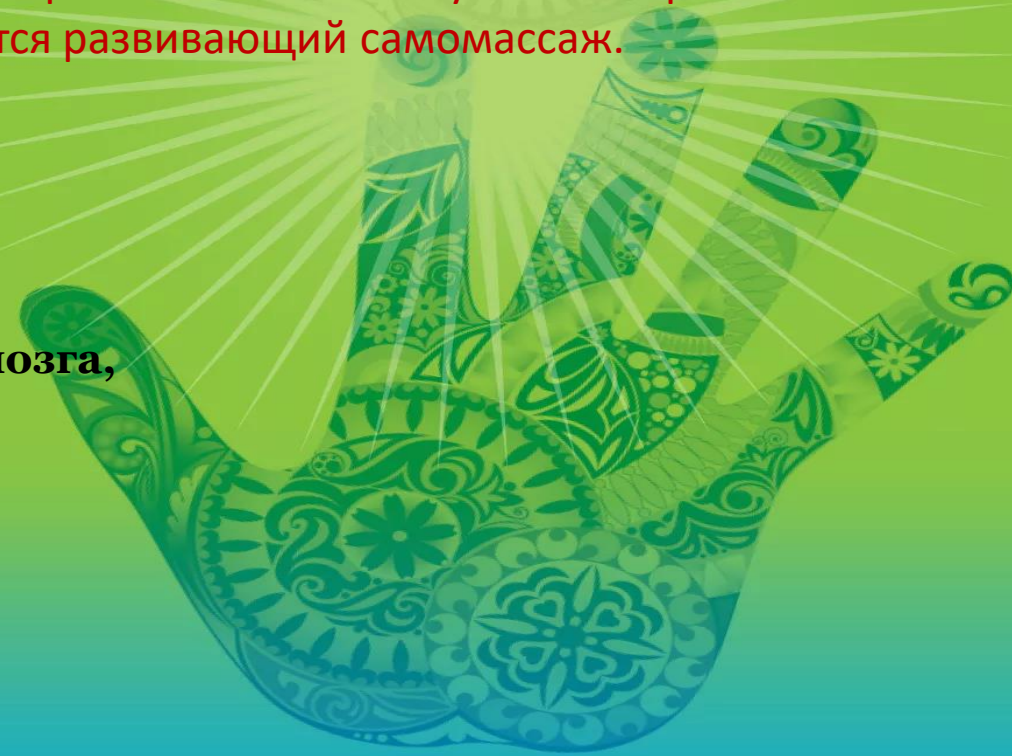
В настоящее время существуют разнообразные методы и средства развития интеллектуальных и речевых возможностей ребенка. Одним из таких средств является развивающий самомассаж.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком

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

Виды самомассажа:

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



Игровой самомассаж –

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

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма.

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Длительность массажа с младшими дошкольниками 2-3 лет - 5-7 минут, с 3-4 –летними детьми - не больше 10 минут, с детьми 5-6 лет- 10-15 минут.

Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день дома, на занятиях, физминутках, прогулках. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз: по 3-4 раза для правой и левой руки. Каждое массажное движение обязательно выполнять по направлению к лимфатическим узлам, от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. В конце каждого упражнения нужно сделать спокойные расслабляющие поглаживания или лёгкие потряхивания кистей и пальцев рук.

Самомассаж без использования предметов

При применении данного вида самомассажа используются следующие приемы:

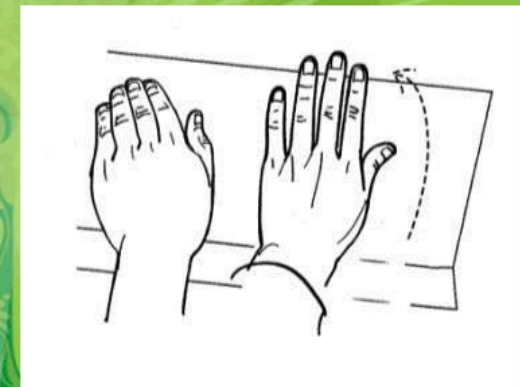
Поглаживание (круговое, спиралевидное, зигзагообразное);



Поглаживание



Пиление



Вибрация



Растирание



Разминание

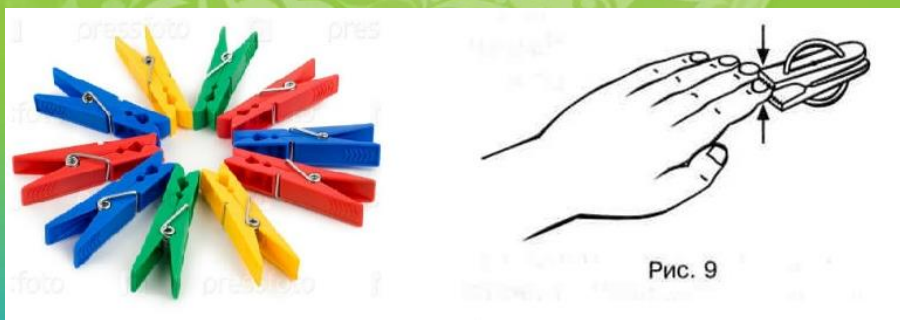


Щелчки

Самомассаж с использованием предметов

Самомассаж ладоней и пальцев с помощью бельевой прищепки, орехов, шишек, веточек ели, шестигранных карандашей, каучуковых мячей, бумаги, массажных шариков, ковриков «травка», фасоли, гороха и т.д.

Самомассаж с прищепками



Самомассаж с орехами (каштанами)



Массаж грецкими орехами (каштанами). Катать два ореха между ладонями. Прокатывать один орех между двумя пальцами. Научился два ореха, Между пальцами катать. Это в школе мне поможет Буквы ровные писать.

Самомассаж шишками сосны, кедра, ели.



- Круговые движения между ладонями;
- Перекатывание между ладонями;
- Сжимание и разжимание в ладонях;
- Легкое постукивание и вращательное движение кончиками шишек;
- Прокатывание шишки от кончиков пальцев до локтя и обратно;
- Перебрасывание шишек друг другу;
- Перекатывание шишек друг другу.



Мишка по лесу ходил.
Много шишек находил.
И ребятам подарил.
1,2,3,4,5
Будем с шишкой мы играть.
Будем с шишкой мы играть,
Между ручками катать.
В руку правую возьмём
И сильнее её сожмём.

Руку быстро разжимаем
На столе её катаем.
В руку левую возьмём
И сильнее её сожмём.
Руку быстро разжимаем
На столе её катаем.
Мы закончили катать
Пальчики свои встряхнем
И сейчас писать начнем.

Массаж шестигранным карандашом

Массажные движения выполняются с помощью хорошо знакомого детям предмета – карандаша. Все знают, как дошкольники любят рисовать. А если перед рисованием предложить ребенку поиграть с карандашами, помассировать ладони и пальцы, то процесс рисования станет еще интереснее.

С помощью граненых карандашей ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами будут стимулировать речевое развитие малыша, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшат кровоснабжение пальцев рук.

Пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке.

Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Неприменно каждый пальчик
Быть послушным научу.





«УТЮЖОК»

Прокатывание карандаша по поверхности стола.

Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.



**Карандаш я покачу
Вправо-влево — как хочу.**



«ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ»

Прокатывание карандаша между ладонями.

Положи карандаш на одну ладошку, прикрой его другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?



«ПИАНИНО»

Нажимание на карандаш поочередно кончиками пальцев.

Прижимай карандаш, который лежит на столе, кончиком каждого пальца. Прижимай сильнее!



«ПРЯТКИ»

Сжимание карандаша в кулачке.

Возьми короткий карандашик и сожми его в кулачке, спрячь. А теперь спрячь в другой руке.



**Карандашик посжимаю
И ладошку поменяю.**

Сухие бассейны

Это небольшие емкости, наполненные сыпучим материалом с необычной текстурой.

(фасоль, рис, бусы, горох и т.д.)

Опустив кисти рук в “сухой бассейн”, дети помешивают горох или фасоль, одновременно сжимают и разжимают пальцы рук, приговаривая:

**“Мы тесто месили, месили, месили
Нас тщательно все помесить попросили,
Но сколько не месим и сколько не мнем,
Комочки опять и опять достаем!**

**В ведре не соль, совсем не соль,
А разноцветная фасоль,
На дне игрушки для детей,
Мы их достанем без затей!**



Самомассаж с помощью гороха

**Покатаю я руках
бусинки-горошки,
Станьте ловкими скорей,
Пальчики, ладошки!
Дома я одна скучала,
Горсть горошинок достала,
Прежде чем игру начать,
Надо пальчикам сказать:
Пальчик, пальчик,
Ты хороший,
Ты прижми к столу горошек,
Покрути и покатай,
И другому передай!**



Самомассаж рук с помощью бумаги

Массаж обыкновенной бумагой позволяет развивать мелкую моторику рук, мышление и фантазию детей, координировать речь с движением, закрепить понятия "правая-левая" рука. Его можно включать вместо физкультминуток на занятиях по аппликации, рисованию, лепке.

Слова	Действия
1, 2, 3, 4, 5! Мы бумажку будем мять! Мы бумажку будем мять! Свои ручки развивать!	<i>(Плотную бумагу берём со стола и мнём обеими руками, как будто лепим снежок).</i>
В ручку правую возьмём И чуть-чуть её помнём. Мы чуть-чуть её помнём Левой ручке отдаём.	<i>(Берём в правую руку и мнём только правой рукой, затем перекладываем в левую).</i>
В ручку левую возьмём И чуть-чуть её помнём. Мы чуть-чуть её помнём И на стол быстрее кладём.	<i>(Берём в левую руку и мнём только левой рукой) (Убираем смятую бумагу на край стола или парты)</i>
На бумажку посмотри, На что похоже говори!	<i>(Дети отвечают на что похожа их смятая бумажка (на колобка, ёжика, кубик-рубик, мячик, пирамидку, ёлку, рыбку, зайчика итд. зависит от фантазии детей и полученной формы бумаги).</i>
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхнём, Заниматься мы начнём!	<i>(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук (Встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)</i>

Самомассаж с помощью массажного коврика «Травка»

Самомассаж с помощью коврика «Травка» не только оказывает благотворное влияние на весь организм, но также помогает решать коррекционные задачи: активизирует мозг, иннервацию рече-двигательных анализаторов, способствует развитию речи, внимания, памяти, образного и абстрактного мышления, мелкой моторики рук, так необходимых для успешной подготовки детей в школе.

«Поглаживание»

Погладьте коврик одной ручкой, затем другой. Скажите, что коврик колючий, как ежик. Прodelайте такие упражнения 4-5 раз.

«Перекаты»

Слегка надавите ручкой на коврик. Затем надавите ладошкой, а после пальчиками. Делайте перекаты на коврике с ладошек на пальчики, и наоборот, с пальчиков на ладошки. Прodelайте упражнение 4-5 раз.

«Пианино»

Задеваем коврик только кончиками пальцев. Отрывистые движения кончиков пальцев, как бы боясь уколоться. В музыке такое движение называется стоккатто.

«Зайки»

На полянке, на лужайке

Целый день скакали зайки.

(отрывистые движения кончиками пальцев)

И катались по траве

От хвоста и к голове.

(перекаты от ладошки к пальчикам и наоборот)

Мимо змеи проползали,

«С добрым утром!» - им сказали.

(ребром руки изображаем ползущую змею)

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха мать.

(поочередно каждой рукой гладим коврик)



Игры с песком

“Найди предмет”, “Оставь след”, “Рисунки на песке”...

Дети с удовольствием погружают руки в песок, перетирают его между ладонями, сжимают, просеивают, оставляют отпечатки ладоней, геометрических форм, рисуют, пишут буквы на нем. Это вызывает гораздо больший интерес, чем письмо на бумаге.



Шары-шалуны

**воздушные шары с
наполнителем (песок,
мука,
соль, камушки);
способствуют
развитию
тактильных
ощущений,
стимулируют
нервные окончания.**



Массаж «Пять маленьких врачей».

Это самомассаж пальчиков. На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца.

Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу,
Поздороваясь с ним сильно
И вытягивать начну.
После руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Выпущу я пальчики,
Пусть бегут как зайчики.

САМОМАССАЖ РУК

*Растирание ладоней;
Захватить пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги;*

*«Моют» руки;
Пальцы в «замок»;*

Пальцы расцепить и перебирать ими;

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ «ОВОЩИ»

На каждый слог - разминание одной фаланги, от ногтевых фаланг к основаниям пальцев.

Вырос у нас чесночок,
Перец, томат, кабачок,
Тыква, капуста, картошка,
Лук и немного горошка.
Овощи мы собирали,
Ими друзей угощали,
Квасили, ели, солили,
С дачи домой увозили.
Прощай же на год,
Наш друг – огород!

*Мизинец левой руки.
Безымянный левой руки.
Средний левой руки.
Указательный левой руки.
Указательный правой руки.
Средний правой руки.
Безымянный правой руки.
Мизинец правой руки.
Большой левой руки.
Большой правой руки*

Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками»

Самомассаж ушных раковин для детей групп раннего возраста и младших групп. 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). Сначала дети выполняют его с помощью взрослых, а потом - самостоятельно.

К 3 годам дети выполняют упражнения достаточно уверенно и качественно. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья, потягивание ушной мочки полезно при закаливании горла и полости рта (на ней расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта).



Точечный массаж

На лице любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма (А.А.Уманская). Локальное воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем. Он включает в себя пять основных зон: на лбу (середина лба), у внутренних концов бровей (параллельно), у крыльев носа (параллельно), у уголков рта (параллельно) и между большим и указательным пальцами (сначала на одной руке, затем на другой).

Точечный массаж детям очень полезен для поднятия иммунитета. При возникновении первых симптомов простуды или после контакта с заболевшим человеком его нужно делать каждый день на протяжении недели. Если выполнять все манипуляции правильно, то можно достичь потрясающих результатов и значительно улучшить состояние здоровья малыша.

Непременным **условием** является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.



Самомассаж Су-Джок шарами

Дети знакомы с ним под названием «Ежик» - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.



Шарики СУ-Джок

Сказка про «Маленького Ёжика»
Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек
По ладошке он бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.
(шарик между ладошками)
Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.
(движения по пальцам)
Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!
(пускаем по столу и ловим)



Самомассаж с помощью шарика Су-Джок Позволяет:

- Нормализовать мышечный тонус.
- Опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга.
- Развивать тактильную чувствительность



Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным МЯЧИКОМ

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



Упражнение «Ежик и грибы»

Ежик выбился из сил яблоки, грибы носил. *(катаем мяч по рукам).*

Мы потрем ему бока надо их размять
слегка. *(катаем мячик по своим бокам),*
а потом разгладим ножки, чтобы отдохнул
немножко. *(катаем мяч по своим ножкам),*
а потом почешем брюшко, *(катаем мяч по животу)* пощекочем возле ушка. *(катаем по шее)*

Еж в лесочек убежал,
нам «спасибо» пропищал *(ладонью покатать мяч по столу с нажимом)*

The background features a light green to blue gradient. On the left, a hand is shown in a light green color with intricate white floral and geometric patterns. On the right, a hand is shown in a darker green color with similar intricate patterns. Both hands are positioned with fingers spread, and behind each hand is a sunburst or starburst pattern of thin white lines radiating from a central point. The overall composition is symmetrical and celebratory.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**