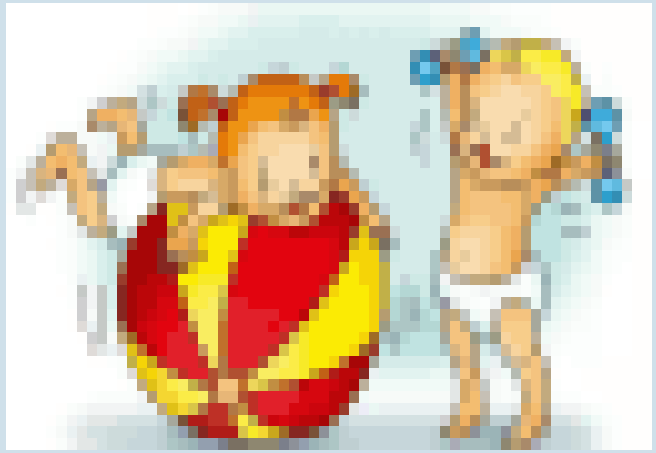
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №3 «РЯБИНУШКА»

Игровой самомассаж - как одна из форм оздоровления детей в детском саду.



Выполнила: *воспитатель Попова Л.В.*

ФАКТОРЫ ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ.

- ***облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая громкая музыка),***
- ***экологическая обстановка,***
- ***социальная напряженность в обществе.***

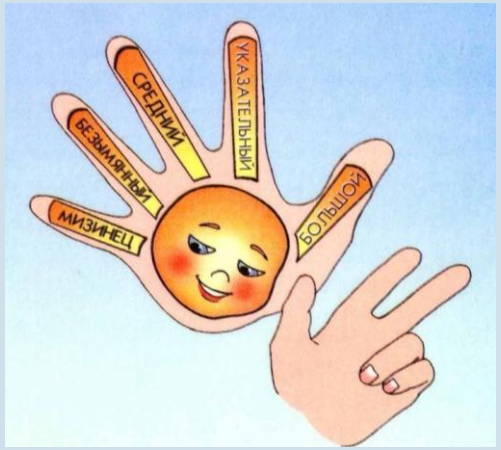
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.

Игровой самомассаж - ***это массаж, выполняемый самим ребёнком.***

- улучшает кровообращение,
- нормализует работу внутренних органов,
- улучшает осанку,
- является основой закаливания и оздоровления детского организма,
- формирует у ребенка сознательное стремления к здоровью,
- развивает навык собственного оздоровления.

УСЛОВИЯ ИГРОВОГО МАССАЖА.

- наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей,
- выполнение упражнений на фоне позитивных ответных реакций ребенка,
- обучение детей силовому воздействию при массаже (не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев),
- интонационное разнообразие речи воспитателя.



ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА.

- Поглаживание – руки скользят по коже, не сдвигая ее, не собирая в складки.
- Растирание – смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях.
- Разминание – смещение тканей с их захватом – действие стимулирующие даже при локальном воздействии. Разминание аналогично пассивной гимнастике.
- Поколачивание – передача колебаний руки на массируемые ткани.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САМОМАССАЖА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Регламентированных:

- НОД (непосредственно образовательной деятельности).
- Утренняя гимнастика.
- Прогулка.

Не регламентированных:

- Динамические паузы.
- Гимнастика после сна.

РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ САМОМАССАЖА.

- Массажные мячики,
- варежки,
- бигуди,
- зубные щетки,
- резинки для волос,
- массажные коврики и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Москва 200
- «Современные пути оздоровления дошкольников» М.Кузнецова Дошкольное воспитание №6 2002.
- Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 5-6 лет» Москва 2009.
- Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» Волгоград: Учитель 2007.
- Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.- М:Карапуз, 2003-37с.

Спасибо за внимание!