

Оздоровительный массаж (движения по тексту)

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потерли руки.
А потом ладошкой в лоб –
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!
Щёки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем!
Ну-ка, дружно, не зевать!
1, 2, 3, 4, 5!
А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди!
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа!
Постучим и тут и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясицу.
Чуть нагнулись, ровно дышим.
Потянулись – выше, выше!



Будьте здоровы!

МБДОУ

«Детский сад компенсирующего вида №39»

8 логопедическая группа

Воспитатели: Прокопович Г.С.

Галотина М.К.

Игровой само́массаж



*«Эффект массажа –
естественная
восстанавливающая сила
организма, сила жизни»*

Майкоп 2020

Состояние здоровья детей – важнейший показатель благополучия общества, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Эффективным и универсальным средством здоровьесберегающих технологий является игровой самомассаж. самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж – это и профилактика простудных заболеваний.

Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

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

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего влияет на нервную систему малыша, помогает снять общую усталость. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!»

Приемы массажа

- надавливание
- поглаживание
- постукивание
- разминание
- растирание
- прищипывание

Виды массажа

Массаж стоп

* ходьба по массажным коврикам

* ходьба на носках, на пятках

Массаж пальцев и ладоней

* различные пальчиковые гимнастики

* растирание ладоней

* хлопки в ладоши

Массаж рук

* поглаживание рук от кистей к плечам

* постукивание рук от кистей к плечам

* растирание предплечий

Массаж спины

* при помощи гимнастической палки

* используя дружескую помощь

Массаж головы

* поглаживание головы руками сверху вниз.



К сведению! «Пять маленьких лекарей»

- большой палец – легкие и печень;
- указательный – пищеварительный тракт, печень;
- средний – сердце, кровообращение;
- безымянный – нервная система, здоровье в целом;
- мизинец – сердце, тонкий кишечник;
- ладонь – в центре повышения активности



Противопоказания к проведению массажа являются:

- лихорадочные состояния;
- острые воспалительные процессы;
- носовые кровотечения и склонность к ним.

