

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 128  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому направлению развития  
воспитанников»

**«Проведение самомассажа с детьми  
старшего дошкольного возраста»  
Консультация**

Выполнила:  
Тарасова Е.В., воспитатель  
высшей квалификационной категории

Кемерово, 2022

Здоровье – это не только жизнь без болезней, но и высокая умственная и физическая работоспособность. Дошкольный возраст – период, когда активно формируются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. Однако, в современном мире, многие дети имеют проблемы со здоровьем. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на укрепление здоровья. Именно с детьми дошкольного возраста необходимо применять самомассаж.

**Цель:** профилактика заболеваемости у детей дошкольного возраста; укрепление здоровья в условиях дошкольного учреждения.

**Задачи:**

- \*создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих;
- \*формировать умение детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью;
- \*разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезни;
- \*сформировать привычку к здоровому образу жизни;
- \*привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т. д.

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, где используются традиционные для массажа движения: растирание, надавливание, пощипывание, разминание.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т. д.) Приёмы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание, вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа 5 – 7 минут, в зависимости от поставленной задачи. Самомассаж необходимо проводить ежедневно, 2 – 3 раза в день.

Формы проведения самомассажа могут быть разнообразны и варьироваться от ситуации. Самомассаж может проводиться, как индивидуально, так и группой детей.

В процессе самомассажа дети знакомятся с физиологическими особенностями массируемой части тела (ушей, стоп, спины, рук и др.) и влияние процедуры на здоровье.

Особое внимание детей нужно обращать на правила выполнения само –

массажа:

- \*руки и тело должны быть чистыми;
- \*мышцы должны быть максимально расслаблены;
- \*массажные движения должны быть аккуратными и плавными;
- \*настроение детей хорошее, а эмоциональное состояние детей спокойное.

### **Приёмы самомассажа:**

- \*хлопковый массаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту;
- \*точечный – массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями;
- \*самомассаж стоп, кистей рук, ушных раковин, живота, грудной клетки, шеи, головы, лица – выполняются лёгкими поглаживаниями, растирающими, похлопывающими и защипывающими движениями;
- \*парный – дети поочередно в парах или в подгруппе массируют друг другу спину, как в произвольной, так и в стихотворной форме;
- \*с массажными мячиками – все части тела массируются прямыми и круговыми движениями;
- \*песочный – с помощью песка массируются кисти рук, запястье, предплечье. Песок, как природный материал даёт заряд положительной энергией;
- \*мыльный – руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене. Осуществляется во время умывания, как жёсткой мочалкой, так и без неё;
- \*бумажный – руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги;
- \*карандашный – руки и ноги массируют ребристым карандашом, катая его вверх – вниз и наоборот. Используется также в парном массаже спины;
- \*рукавичный – части тела массируют из жёсткой махровой ткани или шерстяных ниток.

Применяя игровые самомассажи, как здоровьесберегающий фактор, мы действительно можем создать необходимые условия для накопления детьми двигательного и практического опыта, формирования у детей привычки следить за своим здоровьем, точно чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы, не дожидаясь начала заболевания.

### **Массаж лица «Мельник».**

**Белый, белый мельник сел на облака**

*(провести пальцами по лбу от середины к вискам).*

**Из мешка посыпалась белая мука**

*(легко постучать пальцами по щекам).*

**Радуются дети, лепят колобки**

*(раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами).*

### **Массаж пальцев «Подарок маме».**

**Маме подарок я сделать решила,**

**Короб с катушками тихо открыла**

*(тереть ладонь о ладонь).*

**Нитки и пальцы достала я с полки,**

**Вдела зелёную нитку в иголку**

*(растирать пальцы, как одевая кольцо).*

**Вот получился красивый цветок,**

**Я закрепляю последний стежок**

*(потереть ладони).*

**В комнату мама войдёт – удивится:**

**- Дочка, какая же ты мастерица**

*(встряхнуть пальцы).*

### **Массаж рук «Плотник».**

**Мастер в руки взял фуганок,**

**Остро наточил рубанок**

*(поглаживание рук от плеча к кисти).*

**Доски гладко настругал,**

**Взял сверло, шурупы взял**

*(разминать поочерёдно руки пальцами).*

**Доски ловко просверлил,**

**Их шурупами свинтил**

*(круговые движения пальцами от плеча к кисти).*

**Поработал долотом,**

**Сколотил всё молотком**

*(постукивание по рукам от плеча к кисти).*

**Получилась рама, загляденье прямо!**

*(быстро перебирая пальцами пройти от плеча до локтя).*

**Прекрасный тот работник –**

**Зовётся просто плотник**

*(погладить обе руки).*

### **Массаж «Ладонки».**

**Вот у нас игра какая:**

**Хлоп ладонка, хлоп другая**

*(хлопки в ладоши).*

**Правой, правую ладошкой**

**Мы пошлёпаем немножко**

*(шлепки по левой руке от плеча к кисти).*

**А теперь ладошкой левой**

**Ты хлопки погромче делай!**

*(хлопки по щекам).*

**Вверх ладошки хлоп – хлоп,**

**По коленкам шлёп – шлёп.**

*(хлопки над головой, по коленям)*

**По бокам себя пошлёпай, по плечам, по бокам**

**Можешь хлопнуть за спиной,**

**Хлопаем перед собой.**

**Постепенно по груди.**

**Справа можем, слева можем!**

**И крест – накрест руки сложим**

*(поколачивание ладонями по груди слева, справа).*

**И погладим мы себя**

**Вот какая красота!**

*(поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам).*

### **Массаж лица.**

**Тёплый ветер гладит лица,**

**Лес шумит густой листвой**

*(провести пальцами от бровей до подбородка и обратно – 4 раза).*

**Дуб нам хочет поклониться,**

**Клён кивает головой**

*(от точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и обратно – 4 раза).*

**А кудрявая берёзка провожает всех ребят**

*(массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями).*

**До свиданья, лес зелёный,**

**Мы уходим в детский сад**

*(поглаживание лица).*

### **Массаж тела «Черепашка».**

**Шла купаться черепаха**

**Икусала всех от страха:**

**Ккусь! Ккусь! Ккусь! Ккусь!**

**Никого я не боюсь!**

*(лёгкие пощипывания пальцами рук, ног, груди).*

### **Массаж спины.**

**Чтобы не зевать от скуки,  
Встали и потёрли 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 не глядя,  
Добрались и до груди!  
Постучим и тут и там,  
И немного по бокам.  
Перешли на поясницу.  
Чуть нагнулись, ровно дышим,  
Потянулись – выше, выше!**