

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Челсменская основная общеобразовательная школа
Галичского района Костромской области
структурное подразделение детский сад

«Самомассаж, как средство оздоровления детей дошкольного возраста»



Смирнова
Наталья Вячеславовна
Воспитатель

2022 г.



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

Гиппократ

«... организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики различных заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни.»

(глава 4, статья 41 Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273)

Массаж – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком.



Достоинства самомассажа :

- Эффективность
- Безопасность
- Универсальность
- Простота применения

Основные приемы самомассажа

поглаживание

растирание

разминание

постукивание

При выполнении **самомассажа** необходимо соблюдать ряд требований:

- ✓ Помещение должно быть хорошо проветренным;
- ✓ Одежда не должна стеснять движений;
- ✓ Самомассаж производится по ходу тока крови ;
- ✓ Обязательно должны быть вымыты руки и лицо ребенка;
- ✓ Ногти ребенка должны быть коротко пострижены;
- ✓ Ребёнок должен быть здоров;
- ✓ Не рекомендуется проводить самомассаж сразу после приема пищи;
- ✓ Работа должна проводиться в хорошем настроении, доставлять детям физическое и психологическое удовлетворение.



Игровой самомассаж мы проводим

во время
проведения
НООД

в совместной
деятельности

в различные
режимные
моменты

Спасибо за внимание!

