



ПРОЕКТ

по здоровьесберегающей технологии
**«Игровой самомассаж
для дошкольников»**

Самомассаж - это самостоятельное массирование отдельных мышечных групп или всего тела собственными руками, без помощи другого лица.

Немного истории

В особенности широко была распространена **техника самомассажа** в древней Греции и Риме. В Греции, как и вообще на юге в ту отдаленную эпоху, одним из элементов ухода за телом и кожей не только среди атлетов, но и среди населения, являлось умягчение тела благовонными маслами и, в первую очередь, оливковым маслом.

Смазанная маслом кожа посыпалась мелким песком, который затем удалялся посредством особых скребков. Приняв ванну, грек начинал тщательно разглаживать и растирать свое тело. Великие врачи Греции — Гиппократ, Геродик, Аретей — постоянно рекомендуют среди различных средств неизменное «трение всего тела», т. е. повседневное растирание. Об этом же пишет и знаменитый историк Плутарх.

Большое распространение получил самомассаж в древнем Риме

Самомассаж вошёл в обиход римских легионеров (воинов), охотно применявших его в походной обстановке. Исключительная роль в насаждении в Риме массажа и самомассажа принадлежала римскому врачу Хармису, жившему в эпоху Нерона. Римский писатель Плиний упоминает, что Хармис ввёл в обычай холодные бани. Чтобы смягчить раздражающее влияние холодной воды (особенно на лиц пожилого возраста), широко использовались по предложению Хармиса энергичные поглаживания и растирания в форме массажа и самомассажа.

С исчезновением обеих древних культур интерес к вопросам физического воспитания, а вместе с тем и к массажу заглох на долгие годы, вплоть до второй половины XVIII века. С указаниями на необходимость изучения самомассажа мы встречаемся в многотомном Врачебном словаре (Le Dictionnaire de Sante), издававшемся в конце XVIII века во Франции.

После войны 1914 г. в некоторых странах, главным образом в Америке, начали появляться в большом количестве популярные брошюры с описанием приёмов самомассажа, а физкультурные организации стали включать приёмы самомассажа в систему общей физической подготовки молодёжи.

Приступая к освоению методики самомассажа, следует запомнить следующие правила:

- 1. Все движения массирующей руки при массаже и самомассаже совершаются по ходу лимфатических путей, направленному к ближайшему расположению лимфатических желёз или, как говорят, «к центру».**
- 2. Верхние конечности массируются по направлению локтевых и подмышечных желёз нижние — в направлении подколенных и паховых; грудь — от грудины в стороны к подмышечным впадинам; спина — от позвоночника в стороны к подмышечным впадинам при массаже верхней и средней части спины и к паховым — при массаже поясничной и крестцовой областей; шея — книзу, к подключичным железам.**
- 3. Массаж самих желёз не производится, а если и допускается, то исключительно при условии полной уверенности в отсутствии в них заразного начала, поступление которого в кровь нежелательно или опасно.**
- 4. При самомассаже должно быть такое исходное положение собственного тела, которое допускает хотя бы относительное расслабление мышц.**

Противопоказания

Общие противопоказания к самомассажу: острые лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивость, наличие гнояников на любом участке тела, кожные заболевания (экзема, фурункулез, лишай, воспаление поверхностных лимфатических сосудов, кожная сыпь), повреждения или сильное раздражение кожи, воспаление и тромбоз вен, большие варикозные расширения. Нельзя выполнять массаж в местах расположения родинок и различных опухолей.

Живот не рекомендуется массировать при грыже, а также сразу после приема пищи.

Если в лимфатических узлах (в области паха, подколенной ямке, подмышечной впадине) появилась припухлость, следует воздержаться от самомассажа и проконсультироваться у врача.

Цель:

**Создание устойчивой
мотивации и потребности в
сохранении своего
собственного здоровья и
здоровья окружающих.**

Задачи

- 1. Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.**
- 2. Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.**
- 3. Сформировать привычку к здоровому образу жизни.**
- 4. Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.**
- 5. Научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела.**

Актуальность

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? « Погладь мне спинку!»- это произносит каждый ребёнок. Всё дело в том, что массируя определённые точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, лёгким, печени, почкам, желудку, другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

Приемы самомассажа

- Поглаживание,
- Выжимание,
- Разминание,
- Потряхивание,
- Растирание,
- Движения в суставах



Самомассаж:

- Головы и лица
- Кистей рук
- Спины и живота
- Ушных раковин
- Ног



Самомассаж головы и лица:



"Глазки отдыхают". Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз. Повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

Самомассаж головы и лица:



Самомассаж головы и лица:



"Веселые носики". Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон. Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

Самомассаж головы и лица:



"Рыбки". Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

Самомассаж головы и лица:



"Расслабленное лицо". Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; "разгладить" лоб от центра к вискам.

Самомассаж головы и лица:

"Гибкая шея, свободные плечи". Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными движениями.

А. Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо.

Б. Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.



Самомассаж кистей рук:

Шишку в ручки мы берем,
На ладошечку кладем,
Сверху «крышкой» накрываем,
И под ней слегка катаем.

Покатали мы немножко,-
На другую на ладошку.
На другую переложим,
Повторим опять все то же.

Шишку мы берем за «хвостик»,
А внизу как будто «носик».
«Носиком» ладонь клюем,
И по «тропочкам» идем.
А тропинки не простые-
Наши пальчики родные.
Есть короче и длиннее.
«Топ-топ-топ»- скажи скорее!
К серединке возвращаемся,
Но на этом не прощаемся.
На другую переложим,
Повторим опять все то же.

Шишку пальцами зажали,
И немного покатали,-
До запястья и обратно,
Чтобы было нам приятно!
Шишка может «убежать»,
Постарайся удержать.

Поменяем шишке путь,
Шишка может отдохнуть.
Пальцами ее зажали,
И немножко подержали.
Сосчитали до пяти-
Шишке снова в путь идти!
Снова пальцами зажали,
И немного подержали.
Раз, два, три, четыре,
пять-
Шишке надо в путь опять!
На другую переложим,
Повторим опять все то же!

А теперь опять катаем,
И в корзиночку бросаем!
Не попали – не беда!
Завтра повторим с утра!
Всем спасибо
за массаж!
Лучший он помощник
наш!

Самомассаж кистей рук:



Самомассаж кистей рук:



Самомассаж кистей рук:



Самомассаж ушных раковин:

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули... (несильно потянуть вверх)

Пощипали... (несильные нажимы пальцами, с

Вниз до мочек добежали. постепенным продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять... (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)

Самомассаж ушных раковин:

**Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!**

Самомассаж ушных раковин:



Самомассаж ушных раковин:



Самомассаж ушных раковин:



Самомассаж ушных раковин:



Самомассаж ног:

«Молоток»

Туки-токи, туки-токи,
застучали молоточки
Туки-туки-туки-точки,
застучали молоточки.
Туки-ток, туки-ток,
так стучит молоток.

*Похлопывают ноги ладонями снизу вверх.
Покалывают кулачками
Поглаживают ладонями.*



Самомассаж ног:

Массаж стоп.

Баю-баю-баиньки,
купим сыну валенки
наденем на ноженьки,
пустим по дороженьке.
Будет ваш сынок ходить
новые валенки носить.

Потирают стопы.

Разминают пальцы стопы.

Поглаживают стопу.

Сидя на стуле одну ногу кладут на другую

Потирают стопы ладонями.

Разминают пальцы стопы.



Самомассаж ног:

«Акула»

Нам акула каракула нипочём, нипочём.

Мы акулу каракулу ,

Кирпичом,

кирпичом

Мы акулу каракулу кулаком, кулаком.

Мы акулу каракулу каблуком, каблуком.

Испугалася акула и со страху утонула.

Похлопывают ладонями от лодыжек к бедрам.

Растирают ребрами ладоней.

Растирают кулачками.

Поглаживают ладонями.

Покалачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бедрам.

Самомассаж ног:

«Молоточки»

Застучали в мастерской,
молоточки снова.

Починить мы башмачки
каждому готовы.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук
всюду слышен перестук

Нам в работе нет тоски:

наши молоточки
забивают в каблучки
тонкие гвоздочки.

Сил сапожник не жалей,
доставай колодки.

И посадим мы на клей
новые подметки.

Энергично проводят всеми пальцами руки
по стопе. Как бы царапая в направлении от
пальца к пятке.

Поглаживают стопы.

Самомассаж спины и живота:



Массаж спины.

Как на пишущей машинке,
Две хорошенькие свинки,
Все постукивают,
Все похрюкивают,
Туки-туки-туки-тук!
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!



(Покалачивают кулачками.
Поглаживают ладонями.
Затем меняются местами).

Самомассаж спины и живота:



Консультация для родителей

«Самомассаж рук при подготовке детей к школе»



«Самомассаж рук при подготовке детей к школе»



«Самомассаж рук при подготовке детей к школе»



СПАСИБО!!!



9 группа