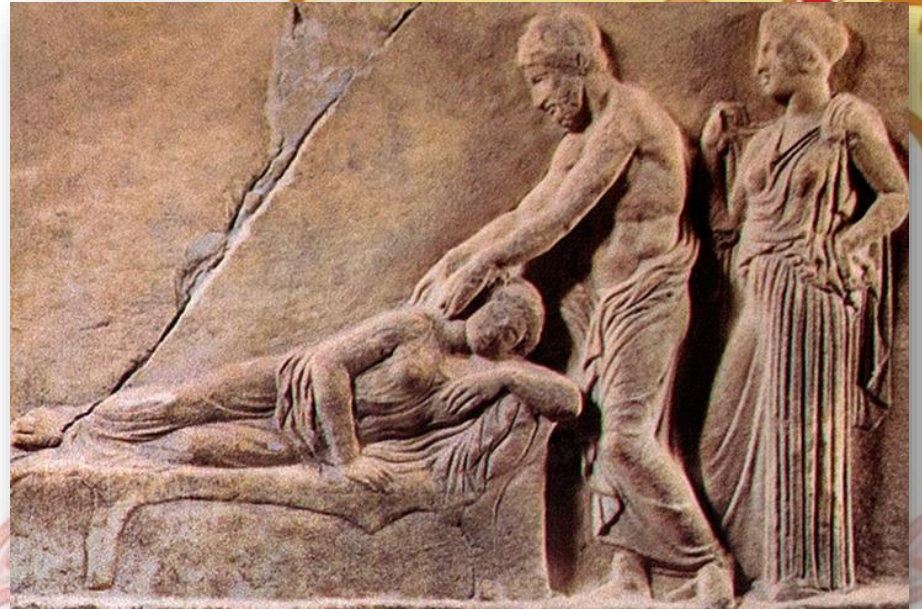
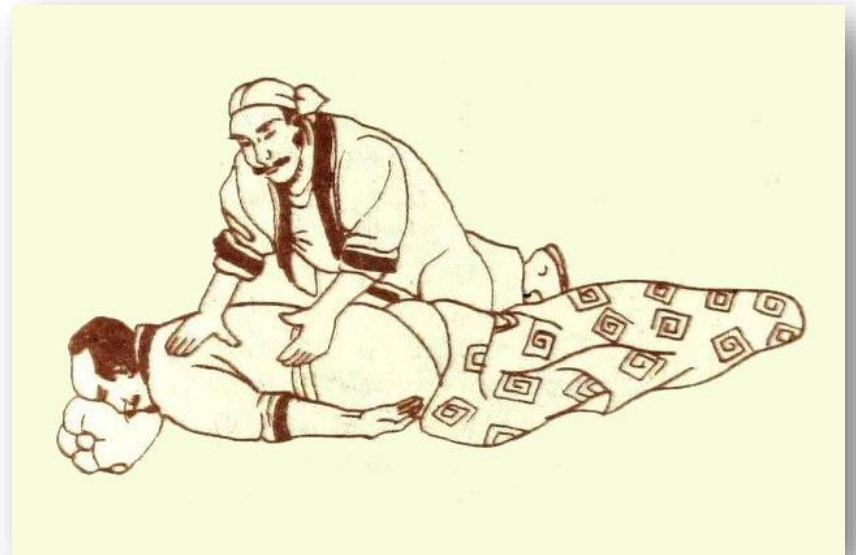
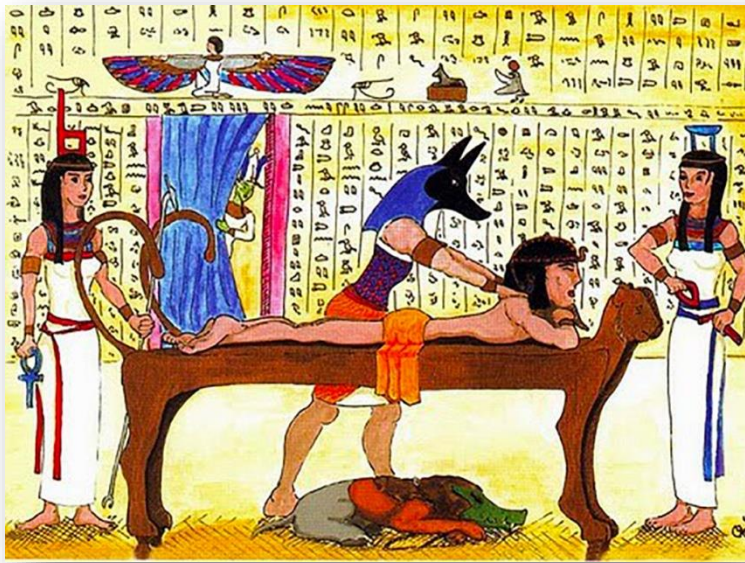


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
"Детский сад № 249 "КОЛОБОК" общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
физического развития и оздоровления всех воспитанников"

Мастер-класс:  
**«Игровой массаж  
и самомассаж в  
ДОУ»**









# Массаж в детском саду...

1. СанПиН 2.1.3.2630–10
2. СанПиН 2.4.1.3049–131

## •Оснащение кабинета для массажа в детском саду:

- ✓ устойчивая, обитая дерматином с подкладкой из поролона, массажная кушетка длиной 2 м, шириной 0,6 м, высотой 0,65 м.;
- ✓ два круглых валика, обитых дерматином длиной 0,6 м, диаметром 0,15 м и 0,25 м.;
- ✓ шкаф для хранения чистых простыней, полотенец, массажных приборов и других необходимых приспособлений;
- ✓ индивидуальный шкаф для одежды; стульчик для детской одежды;
- ✓ зеркало;
- ✓ стул для массажиста;
- ✓ термометр комнатный;
- ✓ аптечка первой помощи;
- ✓ раковина с подводкой холодной и горячей воды.

- Температура воздуха в кабинете поддерживается на уровне от 20 до 22 °С, относительная влажность — не выше 60%.



**Массаж** — система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости.

**Самомассаж** — способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока — от периферии к центру.

**Игровой самомассаж** – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам



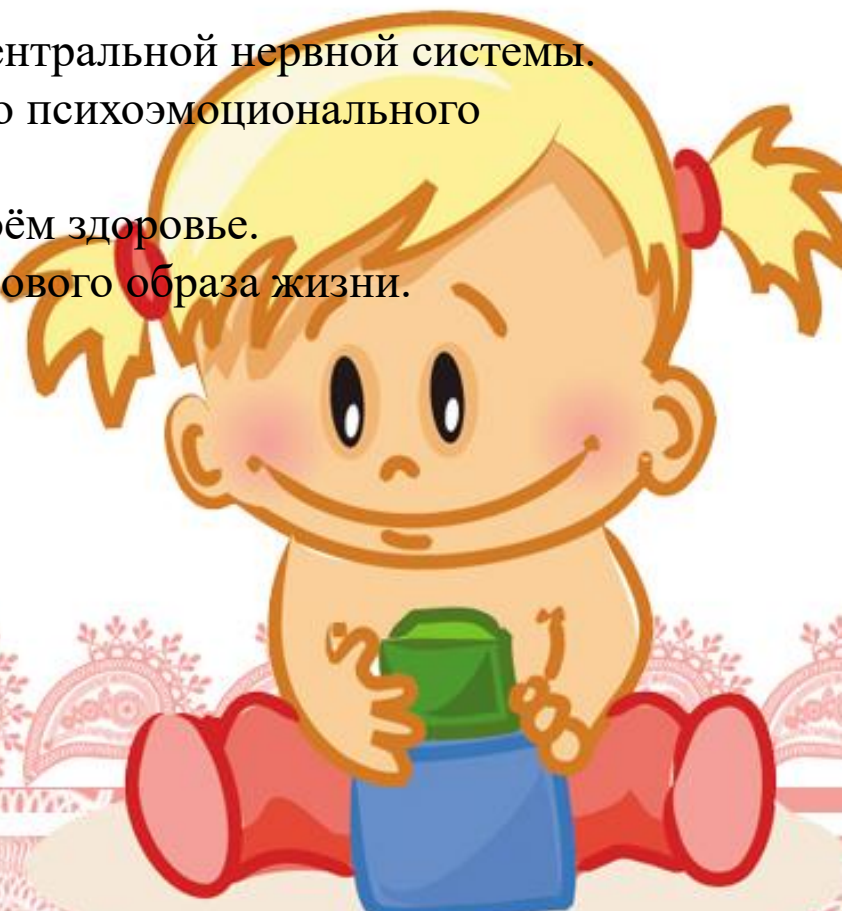


# Цель:

Сохранять и укреплять здоровья детей, повышать функциональную деятельность коры головного мозга.

# Задачи:

1. Закаливать организм детей.
2. Способствовать улучшению деятельности центральной нервной системы.
3. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.
4. Формировать у детей умения заботиться о своём здоровье.
5. Приобщать воспитанников к ценностям здорового образа жизни.



## При массаже частей тела используем приемы:

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





## Что можно использовать для массажа:

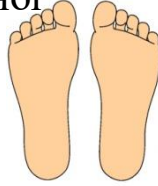
- ✓ природный материал (шишки, орехи, горох, фасоль, камушки)
- ✓ зубные щетки и щетки для волос
- ✓ массажные мячики
- ✓ прищепки
- ✓ шестигранные карандаши
- ✓ бросовый материал (пробочки, старые фломастеры, колпачки от них)



# Простейшие виды самомассажа

## Массаж стоп

- сжимание и разжимание пальцев ног
- ходьба по массажным коврикам
- ходьба по ребристым дорожкам
- ходьба на носках, на пятках



## Массаж пальцев и ладоней

- вытягивание каждого пальца с лёгким надавливанием
- лёгкое растирание каждого пальца без скручивания ( как бы надавливая на колечко)
- различная пальчиковая гимнастика
- растирание ладоней - хлопки в ладоши



## Массаж рук

- поглаживание рук от кистей к плечам
- постукивание рук от кистей к плечам
- растирание предплечий



## Массаж ног

- поглаживание от стопы к бедру
- похлопывание от стопы к бедру



## Массаж спины

- при помощи гимнастической палки
- используя дружескую помощь



## Массаж тела

- пощипывание за бока
- поглаживание живота лёгкими круговыми движениями по часовой стрелке
- поглаживание центральной линии груди движениями снизу вверх



## Массаж головы

- поглаживание головы руками сверху вниз !  
(Массаж лица на физкультурных занятиях недопустим, так как руки детей могут быть не чистыми)





## Требования к проведению самомассажа.

- ✓ Проветренное помещение.
- ✓ Отсутствие соматических заболеваний.
- ✓ Вымытые руки.
- ✓ Зрительный контроль на начальных этапах.
- ✓ Соблюдение направлений массажных движений.
- ✓ Удобное положение тела.
- ✓ Отсутствие стесняющей одежды.
- ✓ Эмоциональная подача материала.







## Ожидаемые результаты применения массажа:

### в образовательном направлении:

✓ усвоение правил (знание того, что движения необходимо производить по ходу тока крови, не массировать лимфатические узлы)

✓ умение овладеть простейшими приемами;

### в оздоровительном направлении:

✓ расширение капилляров кожи;

✓ ускорение циркуляции крови и лимфы;

✓ усиление функций потовых и сальных желез;

✓ влияние на обменные процессы;

✓ улучшение подвижности связочного аппарата;

✓ побуждение к активности;

### в воспитательном направлении:

✓ тонизирующее влияние на центральную нервную систему;

✓ развитие положительных эмоций.



