

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение  
МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей второй младшей группы  
«Самомассаж как средство оздоровления детей младшего  
дошкольного возраста»

Выполнила: воспитатель  
Кузнецова С. С.

Барнаул 2024

Основы здоровья и гармоничного развития, известно, закладываются в детстве. Ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма. Но сам по себе данный процесс развиваться не будет. Только с помощью различных методов, форм и средств мы сможем достичь ожидаемого результата – повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.



Выбирая технологии здоровьесбережения для работы с детьми и основываясь на медицинских показаниях и диагностике по физическому развитию детей, мы пришли к выводу, что игровой массаж необходим для наших детей.

Овладеть массажными приемами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребенок станет более совершенным (стимулирование роста и мышечной массы тела), станет более устойчив к простудным заболеваниям, его кровообращение улучшится, работа внутренних органов нормализуется, ну и конечно же, ребенок сможет расслабиться, освободиться от стресса и перенапряжения.

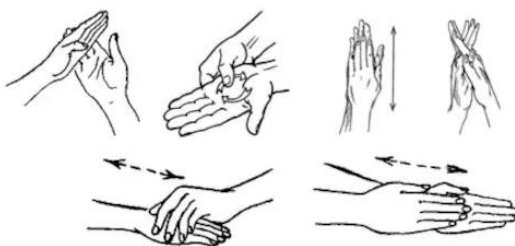
Под игровым самомассажем понимается следующее:

- имитационные упражнения (;
- мимические упражнения;
- упражнения для стоп, рук, спины.

Приемы самомассажа для частей тела проводят в следующей последовательности: поглаживание, растирание, разминание и поколачивание.



Приемы для пальцев рук: вытягивание и растирание.



Приемы для стоп: ходьба по массажным коврикам, по ребристым дорожкам; самомассаж стоп; упражнения с предметами: (палка, мяч, пуговицы, спицы, карандаши и т. д.).



Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи. Не забываем наблюдать за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет интонационное разнообразие речи, речью, и мимикой. Необходимо создать сказочную, волшебную атмосферу.

При проведении игрового самомассажа детей обучаем не надавливать с силой на указанные части тела, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.