

ГБУ РХ «Саяногорский реабилитационный центр для детей»  
г. Саяногорск, Республика Хакасия

## **IV Всероссийская научно-практическая конференция «Растим будущее-2024»**

***Тема: Нетрадиционные виды детского  
само массажа на занятиях физической  
культуры.***

Автор: Чихиринa Наталья Геннадьевна  
Руководитель физического воспитания

2024г.

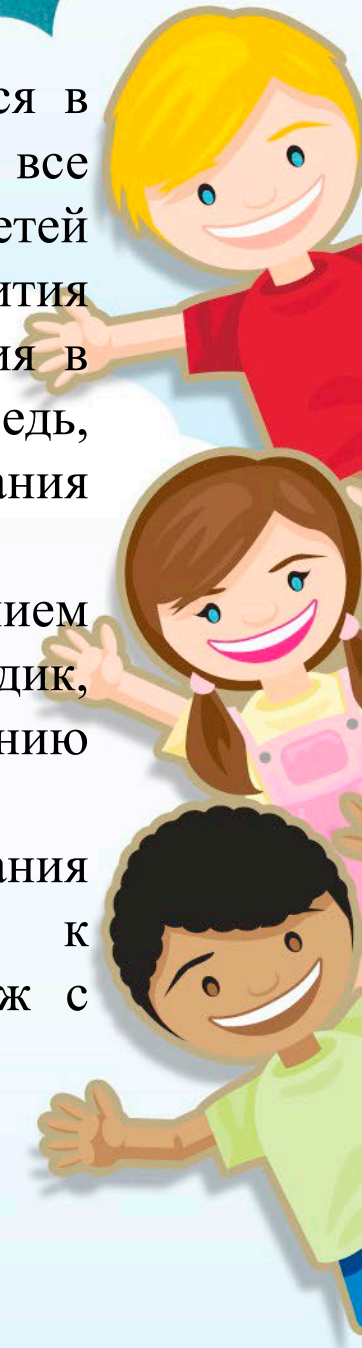


# Введение

Основы здоровья и гармоничного развития закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт и формируются все системы его организма. Начиная с дошкольного возраста, у детей закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах физической активности, что, в свою очередь, создает условия для организованного физического воспитания детей.

Таким образом, становится приоритетным направлением разработка и реализация новых педагогических методик, технологий и альтернативных подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей.

В своей педагогической деятельности для стимулирования физической активности детей и развития интереса к физкультурным занятиям, я применяю игровой самомассаж с использованием природного материала.



**Цель:** общее укрепление здоровья, мобилизация защитных сил организма, развитие навыка собственного оздоровления.

### **Задачи самомассажа:**

- Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.
- Обучать элементам массажа.
- Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей.
  - Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
  - Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.
- Развивать интеллектуальные функции.
  - Развивать двигательную память.
  - Воспитывать бережное отношение к своему телу.
  - Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.



**Самомассаж** — один из видов пассивной гимнастики, оказывающей тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшающей функции рецепторов, проводящих путей.

**Самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком

**Основные приемы самомассажа:**

- поглаживание, растирание, разминание, выжимание;
- ударные приемы (поколачивание, рубление, похлопывание);
- вибрации (потряхивание).

Для выполнения самомассажа можно ограничиться поглаживанием, растиранием, разминанием, выжиманием.



Для работы используется экологически чистый природный материал, которым богата природа. Его преимущество в том, что он доступен и не требует материальных затрат и вызывает активный интерес у детей.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4 — 6 раз.



# Природный материал используемый на занятиях:

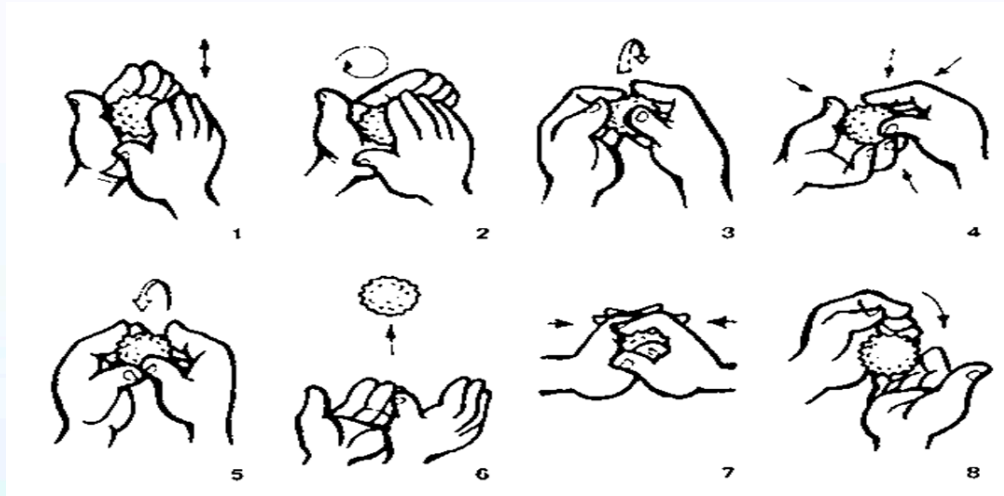
Шишки, орехи, желуди, палочки, веточки, камешки, различные крупы, бобовые, перья птиц, ракушки и др.

**Весь материал должен обязательно проходить санитарную обработку перед использованием и после, так как при самомассаже касается открытых участков тела!!!**



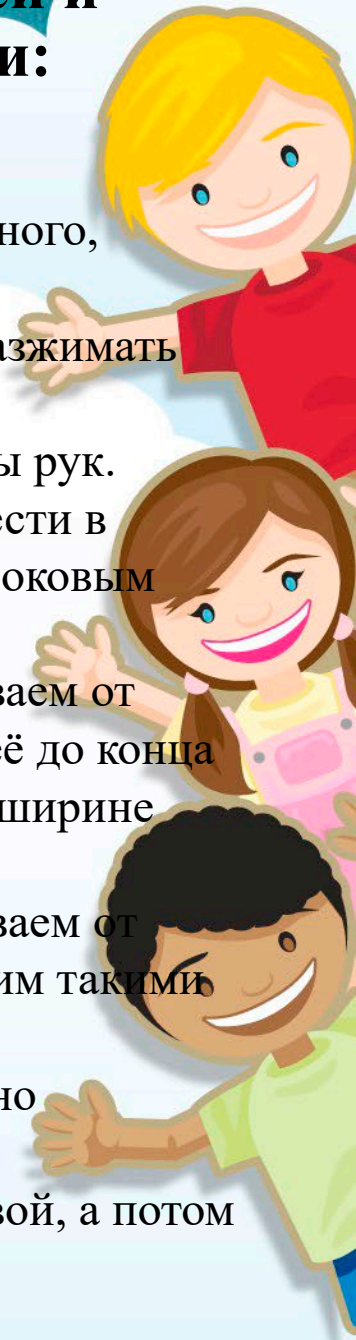
# Самомассаж сосновой шишкой

**Сосновая шишка** - это лучший массажер, подаренный нам матушкой-природой. В сосновом лесу, в радиусе 25 метров практически нет никаких вредных микробов, т.к. эти деревья выделяют фитонциды. Для обучения упражнениям лучше всего использовать молодые, свежие шишки, так как они не колются, имеют приятный аромат, эффект фитотерапии и не вызывают отрицательных эмоций. В дальнейшем используют сухие, колючие шишки. При чувстве дискомфорта, шишку нужно хорошенько разогреть, распарить, а затем покатавать по телу ощущая этот приятный аромат.



# Комплекс упражнений для самомассажа кистей и пальцев рук сосновыми (еловыми) шишками:

- Сильное надавливание шишкой на основание большого пальца, указательного, среднего, мизинца и середину ладони.
- Положить шишку на середину ладони одной руки и под счёт сжимать и разжимать пальцы руки. Затем сменить руку и проделать движения аналогично.
- Шишки на ладонях обеих рук, одновременно сжимать и разжимать пальцы рук.
- Руку согнуть в локтевом суставе, предплечье – вертикально, пальцы развести в стороны («ёжик»). Шишку перекатываем от запястья большого пальца по боковым сторонам до запястья мизинца и наоборот.
- Руку положить на ровную поверхность ладонью вверх. Шишку перекатываем от локтя до конца мизинца и обратно к локтю, смещая шишку, перекатываем её до конца безымянного пальца и обратно к локтю и т.д., такими движениями по всей ширине руки пройдём до большого пальца и обратно.
- Руку положить на ровную поверхность ладошкой вниз. Шишку перекатываем от локтя до конца большого пальца и обратно, смещаясь параллельно, проходим такими движениями до мизинца по всей ширине руки и обратно.
- Шишку положить между ладонями, делаем круговое движение, постепенно увеличивая нажим и темп.
- Перекатывание шишки по твердой поверхности сначала правой, затем левой, а потом двумя руками одновременно.

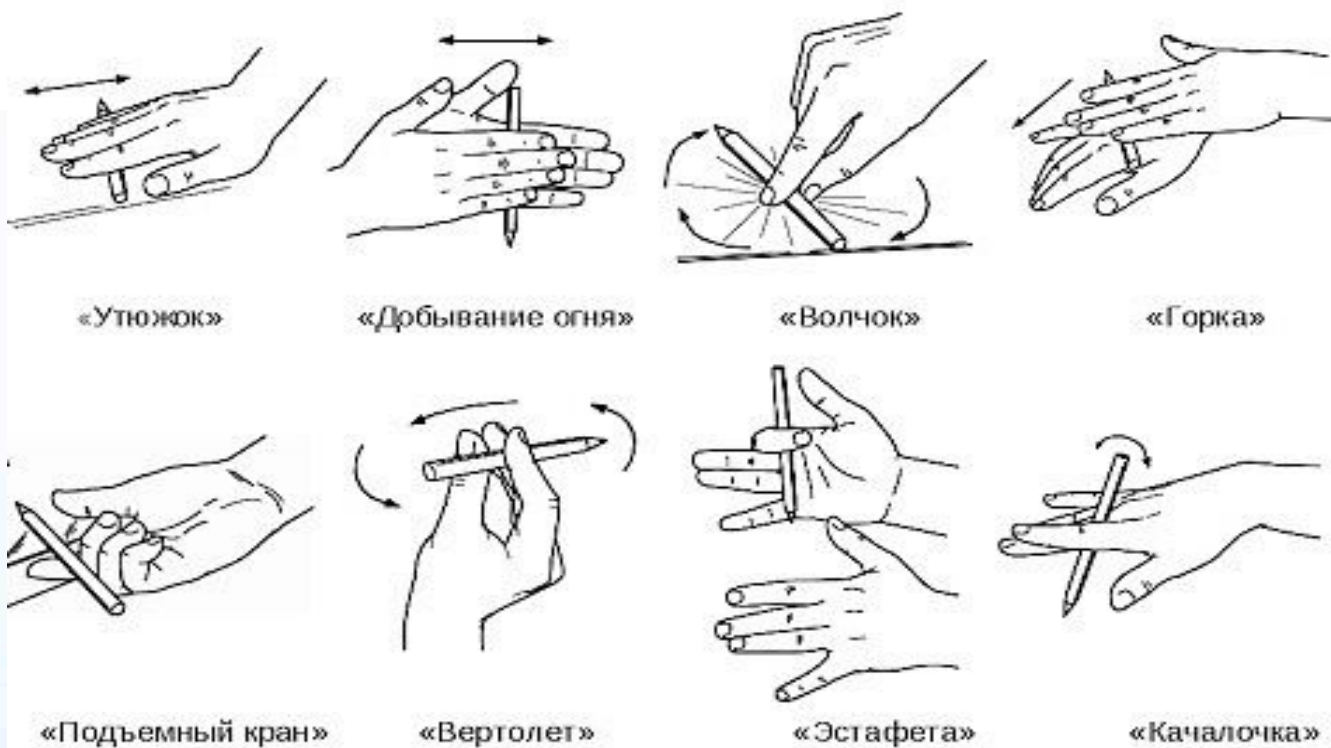








С помощью карандашей или веточек ребенок массирует запястья и кисти рук (пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны).

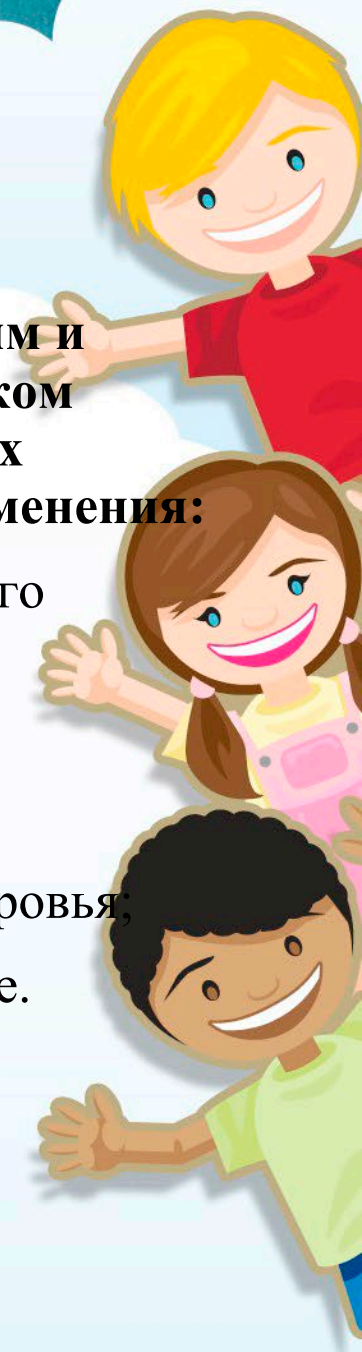




# Выводы

**Самомассаж является высокоэффективным, доступным и безопасным методом оздоровления. При систематическом применении элементов самомассажа на физкультурных занятиях, наблюдались следующие положительные изменения:**

- снижение заболеваемости в группе и укрепление физического здоровья;
- снижение уровня переутомления у детей;
- снижение уровня тревожности и гиперактивности у детей;
- формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья;
- овладение детьми приемами самомассажа в игровой форме.



Спасибо за внимание!!!

