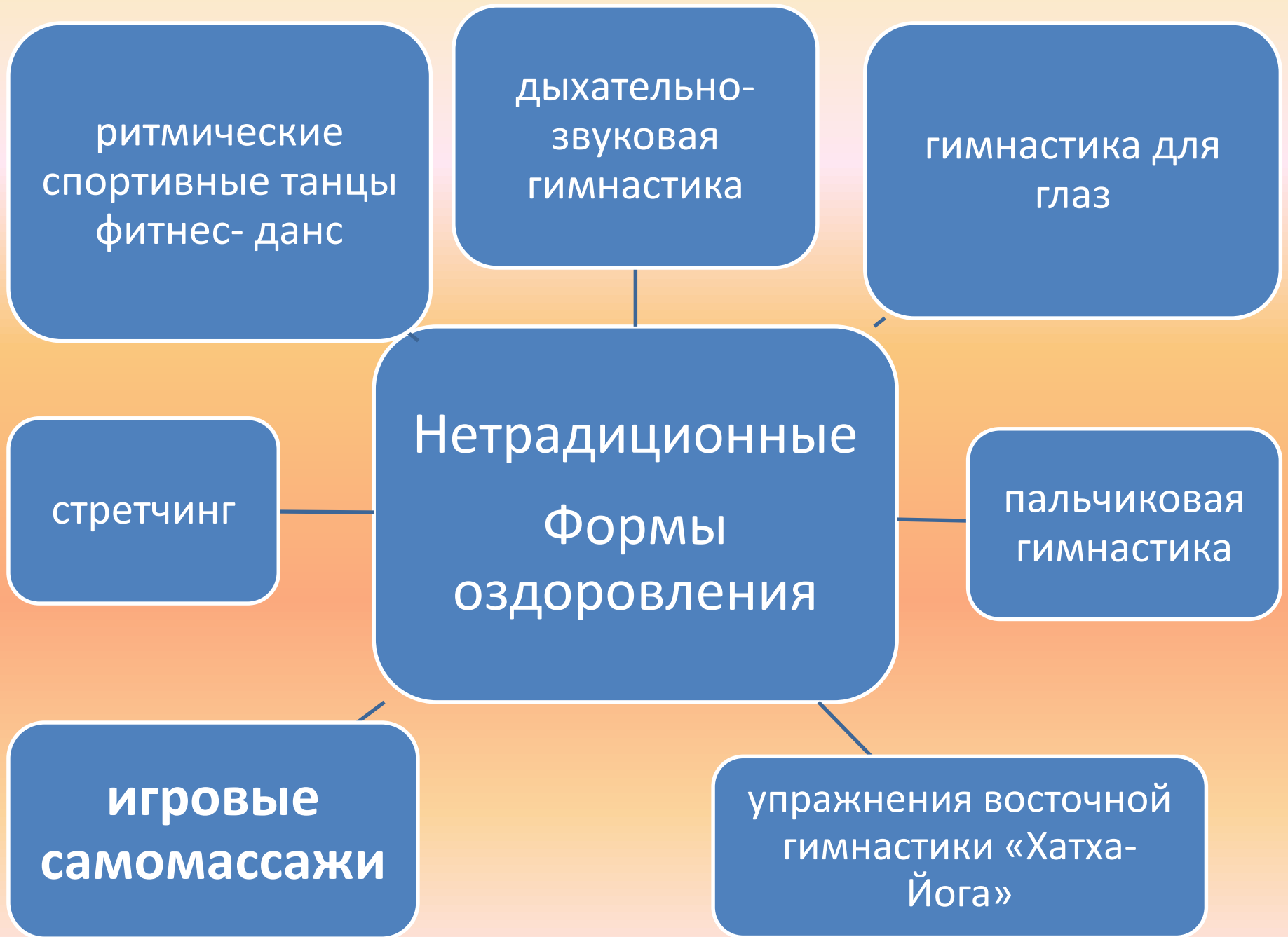


Семинар-практикум для педагогов ДОО

«Игровой самомассаж – один из факторов здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками»



Подготовила
Инструктор
по физической культуре
МБДОУ
МО г. Краснодара № 183
Кандаурова
Татьяна Владимировна





Эффект массажа - естественная
восстанавливающая сила организма,
сила жизни.

Гиппократ

Игровой самомассаж для дошкольников





Цели и задачи при обучении дошкольников самомассажу.

Цель: сохранение и укрепление здоровья, привлечение ребенка к самопрофилактике.

Задачи:

- научить детей ответственно и осознанно бережно относиться к своему здоровью;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- развивать навыки собственного оздоровления;
- повысить защитные средства организма;
- обучать снимать нервно-эмоциональное напряжение и усталость;
- повысить работоспособность;
- привить навыки элементарного самомассажа головы, лица, спины, рук, ног.



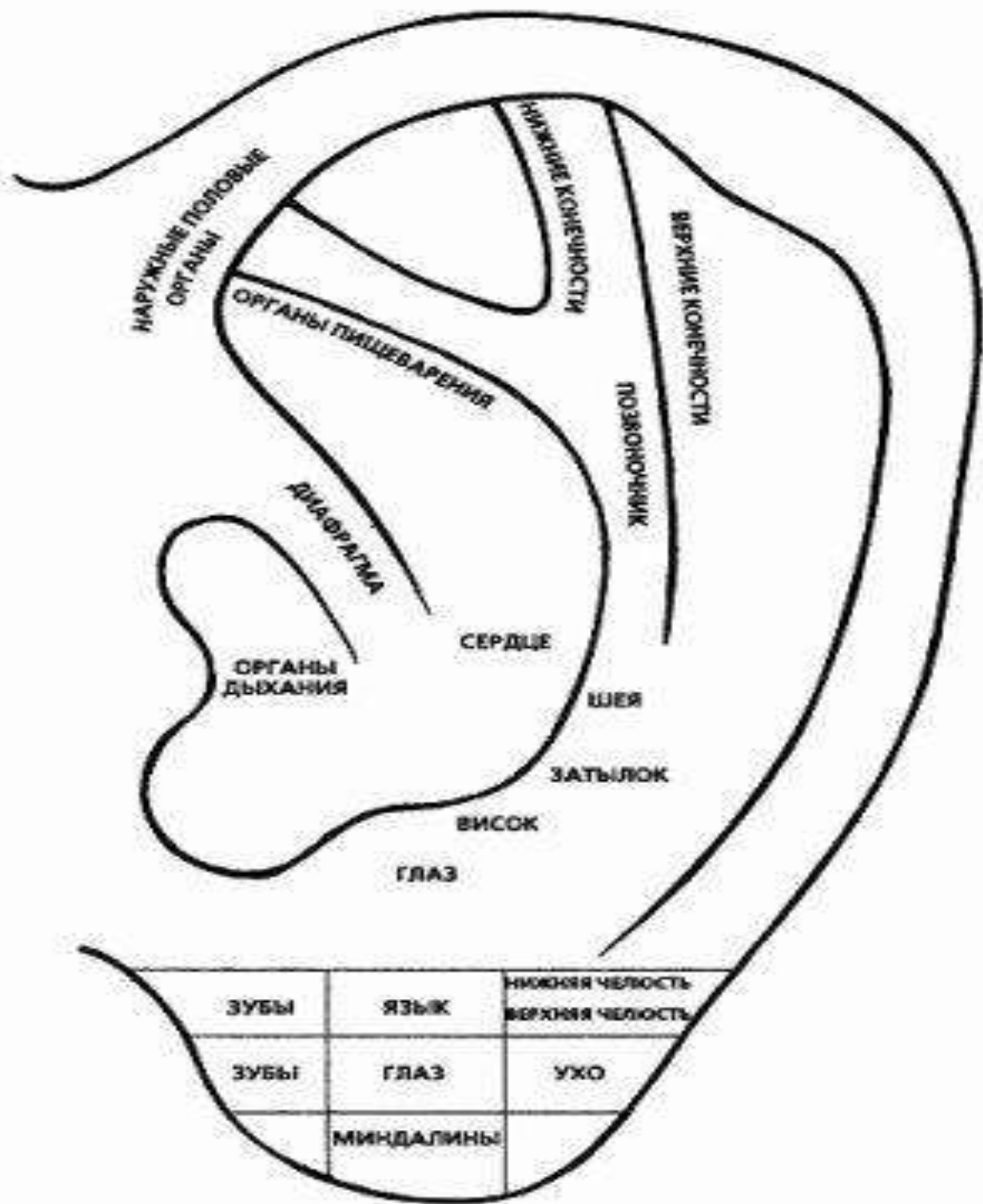
Виды самомассажей для дошкольников

Самомассаж

ушных раковин

это эффективный нетрадиционный метод регуляции мыслительной деятельности, а также активизация работы внутренних органов и систем.





ЗУБЫ

ЯЗЫК

НИЖНЯЯ ЧЕЛЮСТЬ
ВЕРХНЯЯ ЧЕЛЮСТЬ

ЗУБЫ

ГЛАЗ

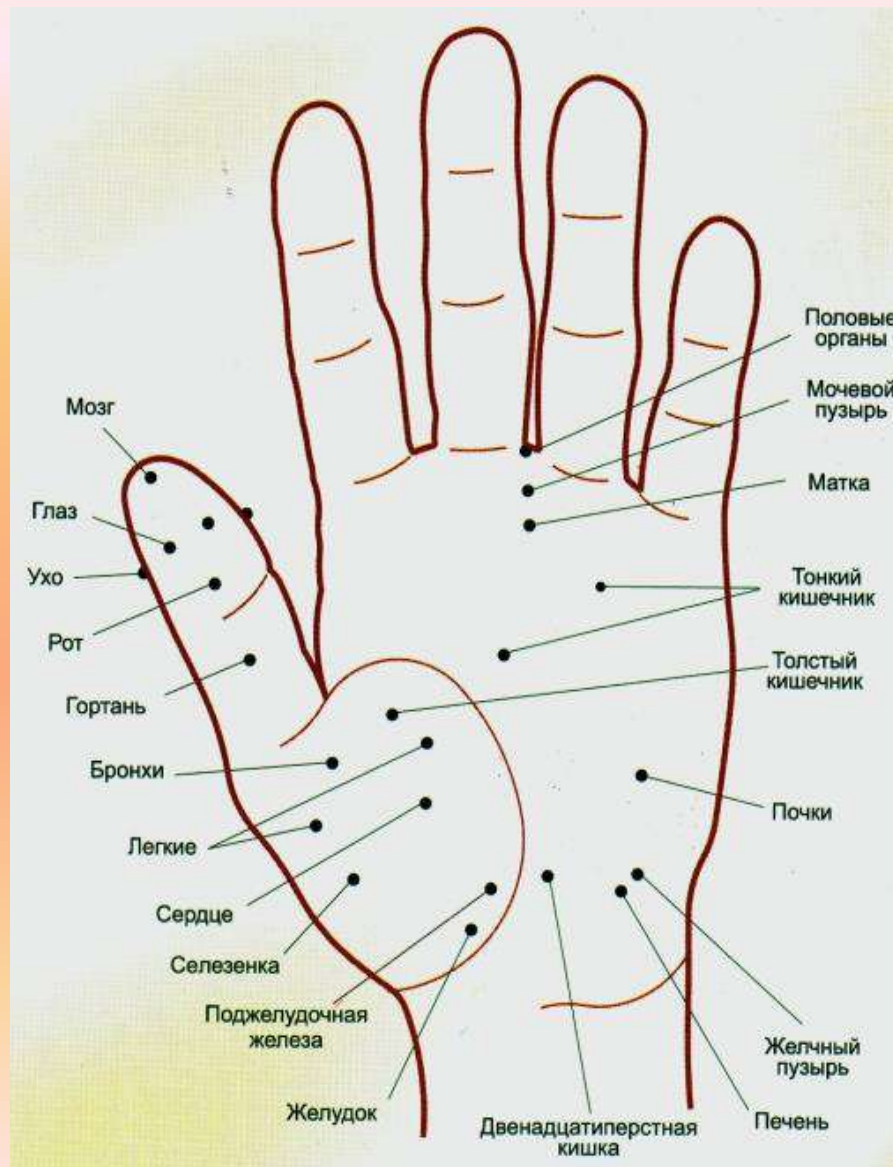
УХО

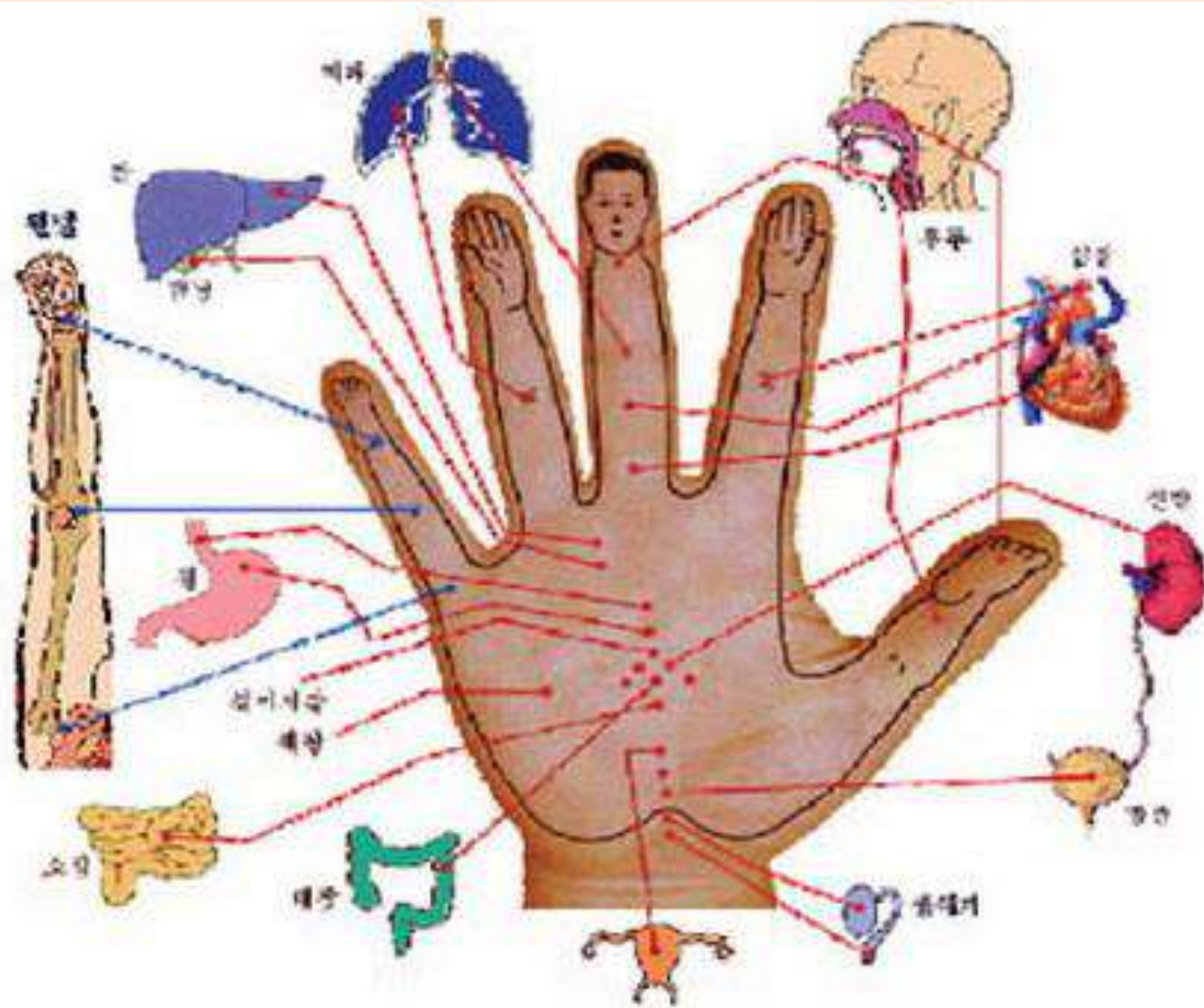
МИНДАЛИНЫ



Самомассаж кистей рук

один из нетрадиционных
методов
по развитию
межполушарных связей
головного мозга,
повышению иммунитета,
развитию
мелкой моторики

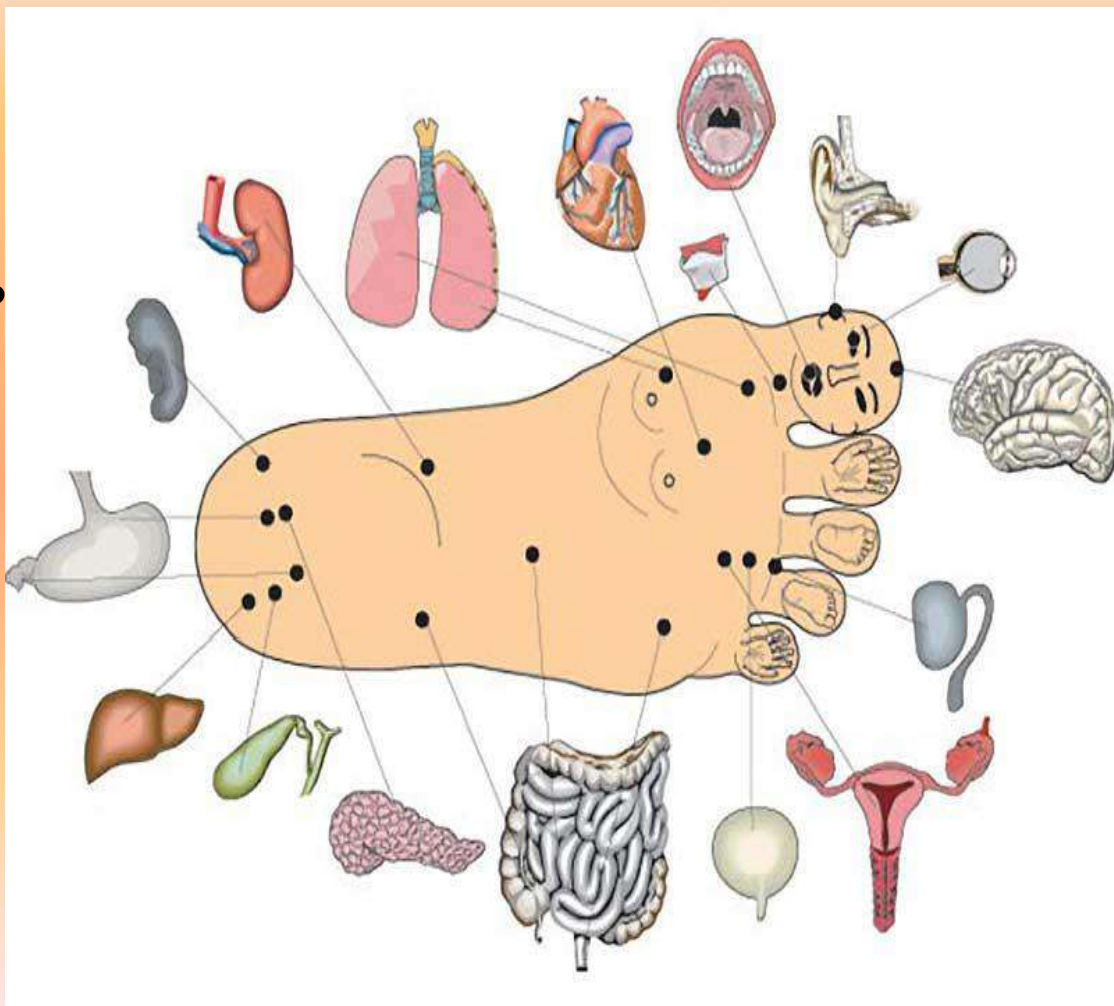






Самомассаж стоп

улучшает
лимфокровообращение
в нижних конечностях,
укрепляет
мышечно-связочный
аппарат ног,
повышает эластичность
мышечных волокон



Приёмы самомассажа стоп



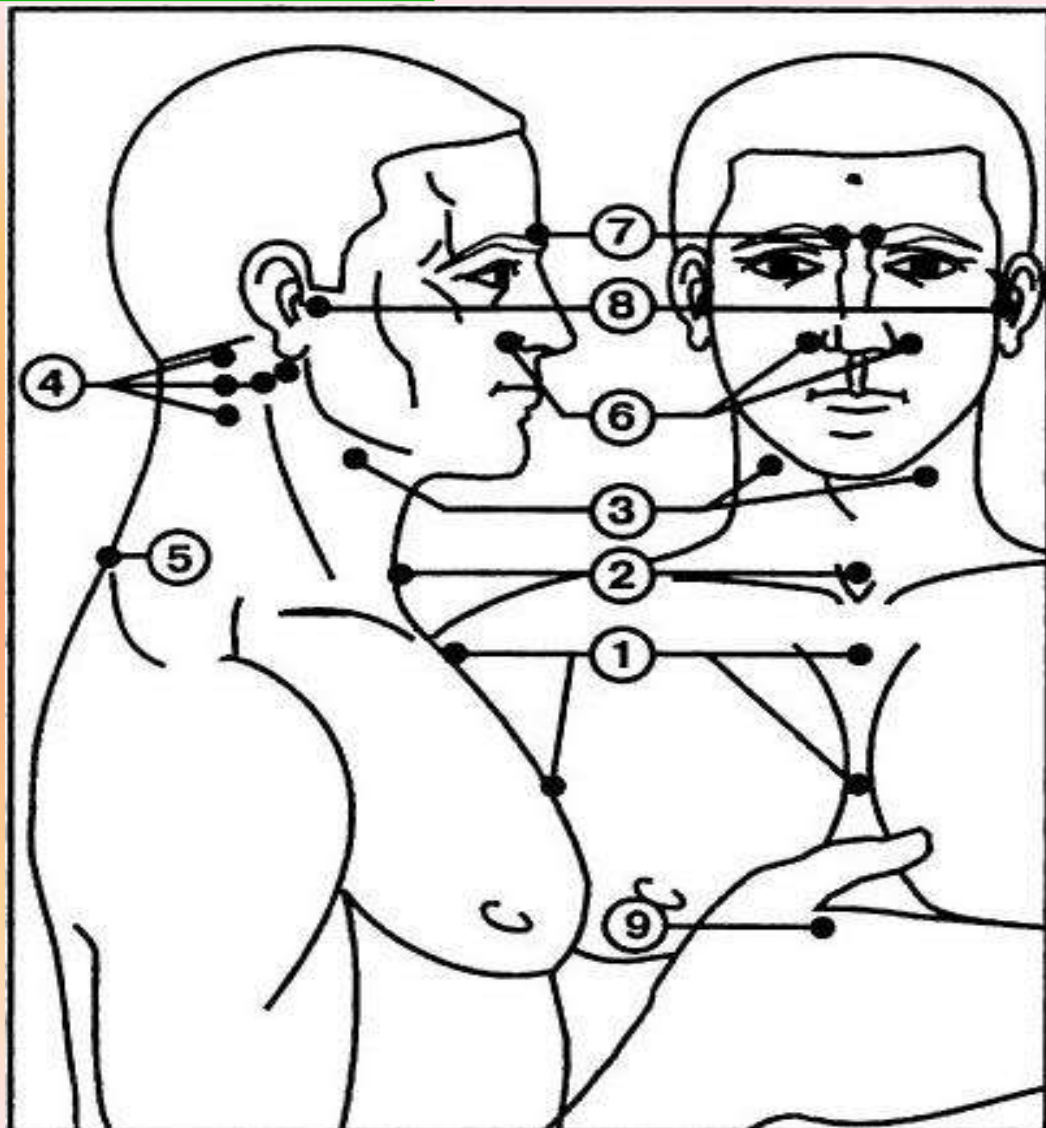
Алла Уманская - автор этой методики — заведующая лабораторией мед. академии И.С. Сеченова, профессор.

А. Уманская с помощью точечного массажа проводит борьбу и профилактику гриппа и ОРЗ. Массаж восстанавливает, регулирует, приводит в норму многие системы организма, позволяет быстро восстановить организм после продолжительной болезни.



Закаливающий точечный массаж по А. Уманской

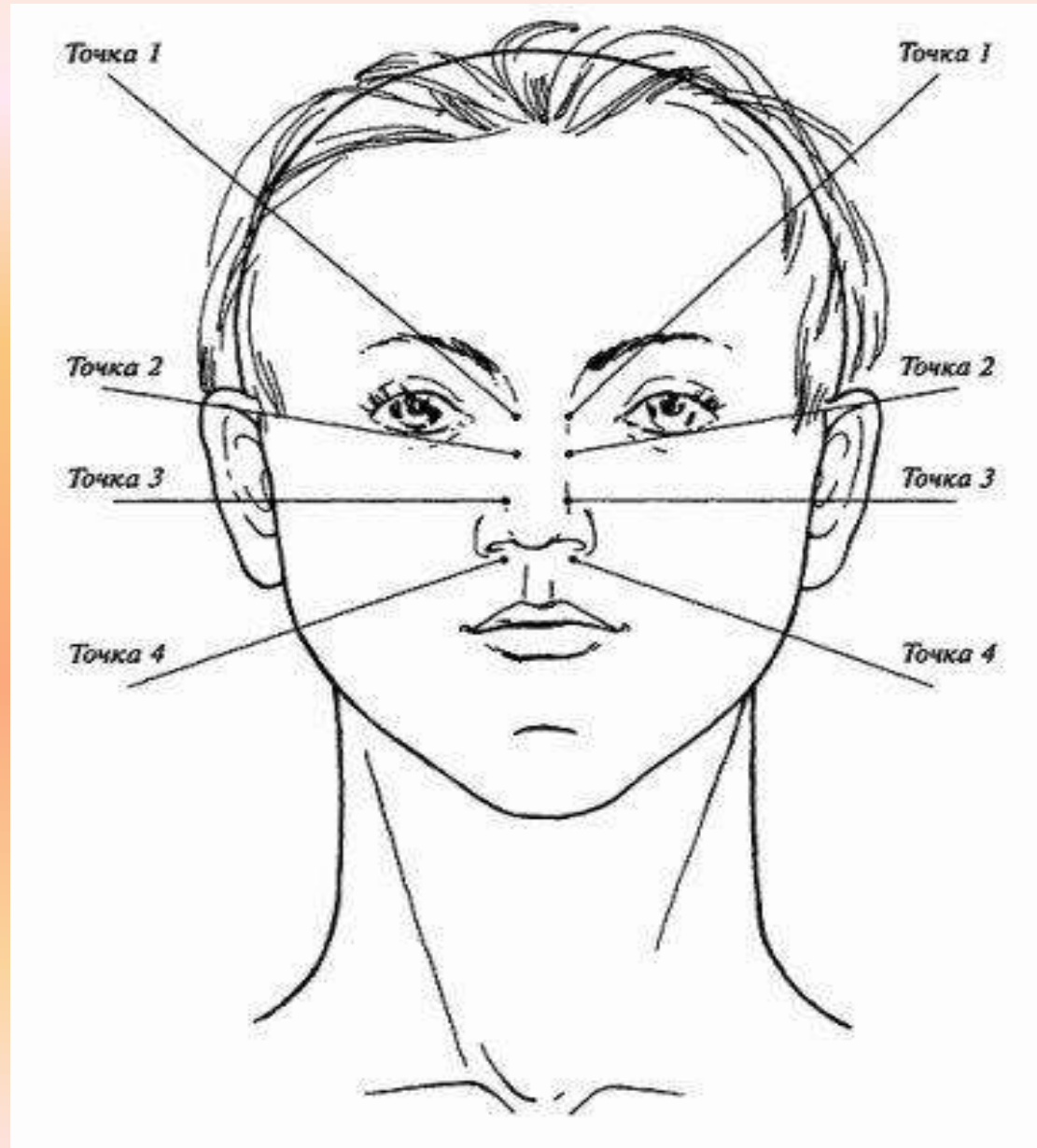
является профилактикой
простудных и вирусных
заболеваний



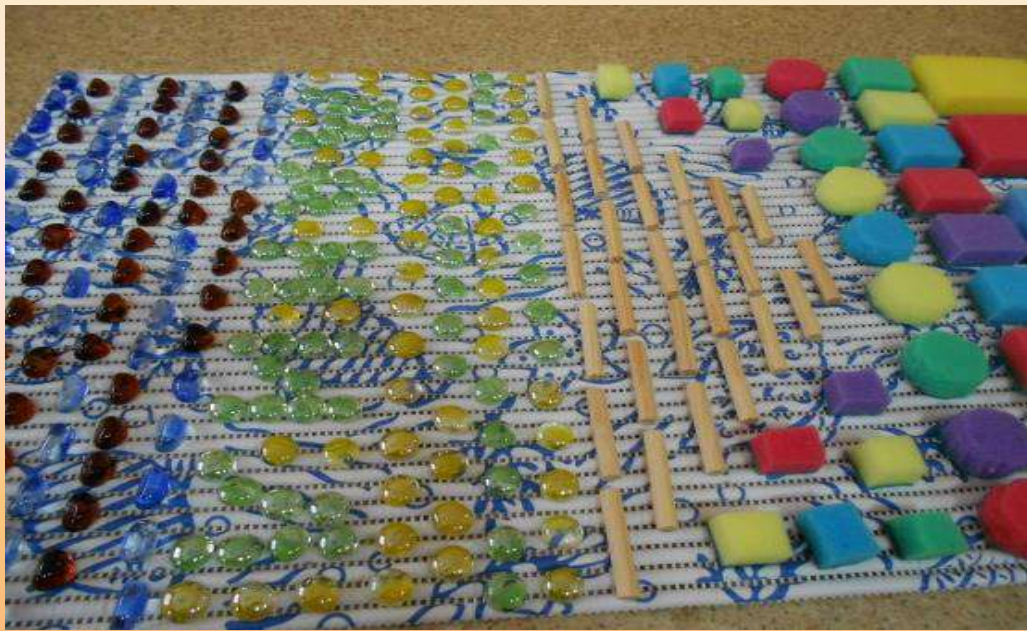


Массаж Фрица Ауглина (интеллектуальный)

специальный массаж,
направленный на
улучшение памяти,
мышления, речи,
способности мозга
сопоставлять факты









Будьте здоровы!!!

Fropki.

