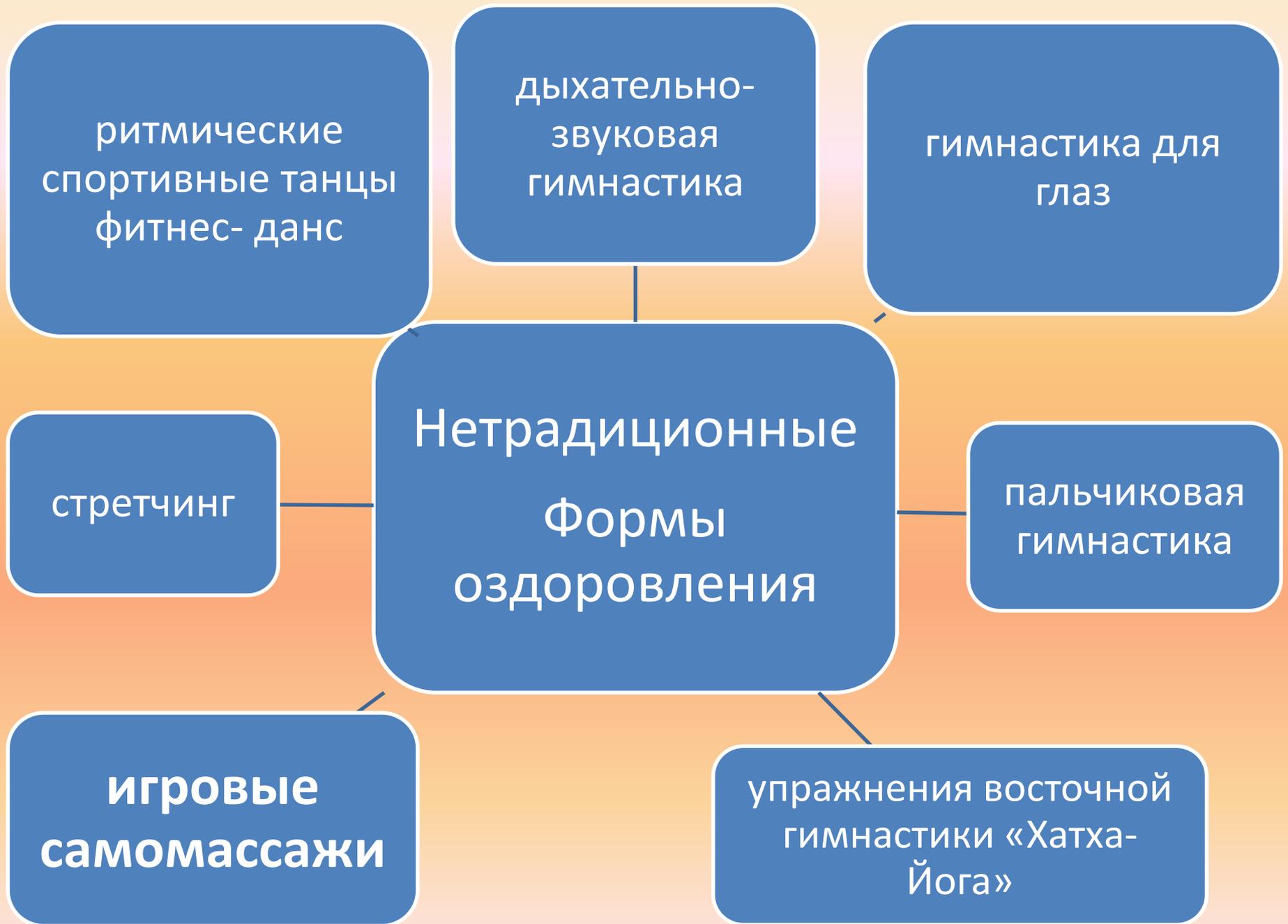


Семинар-практикум для педагогов ДОУ

«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.



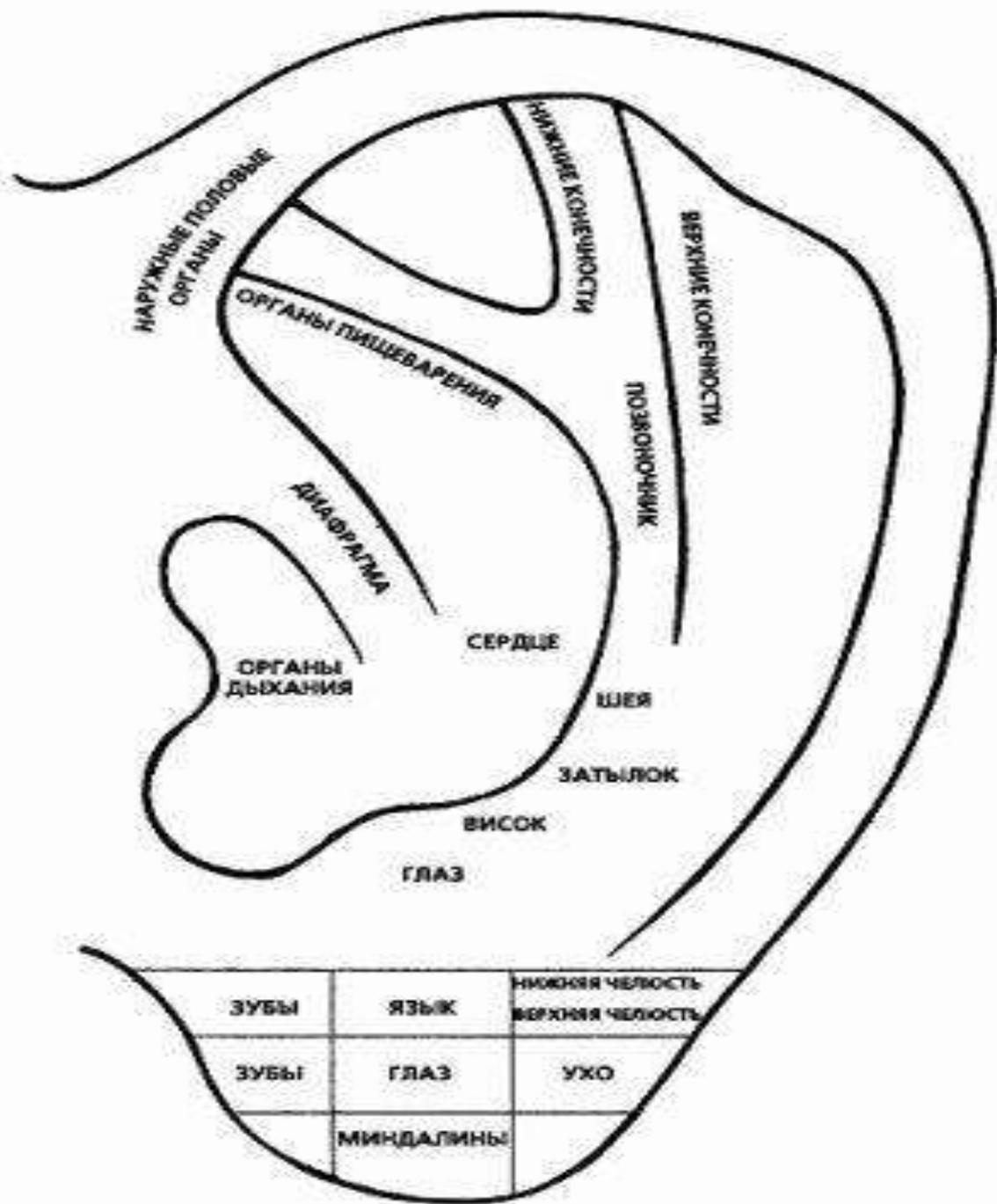
Виды самомассажей для дошкольников

Самомассаж

ушных раковин

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

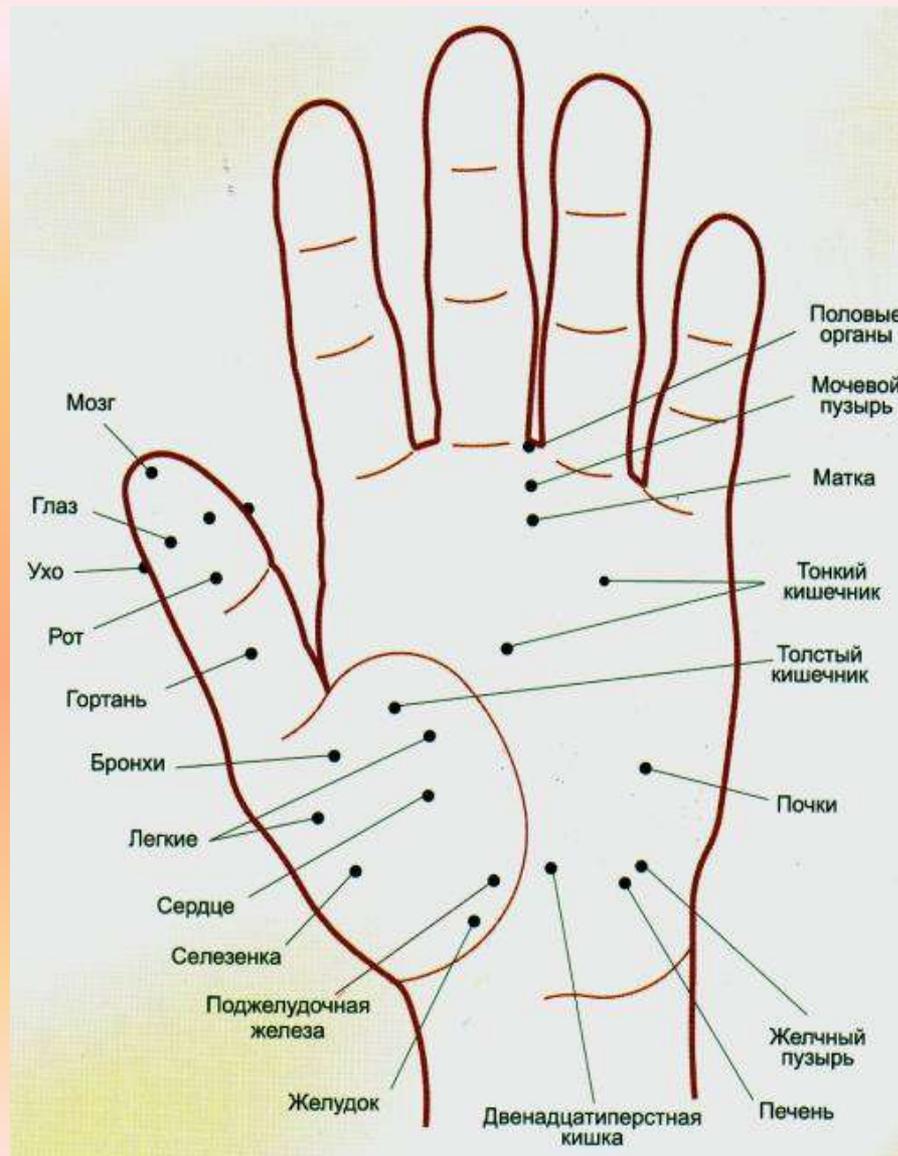


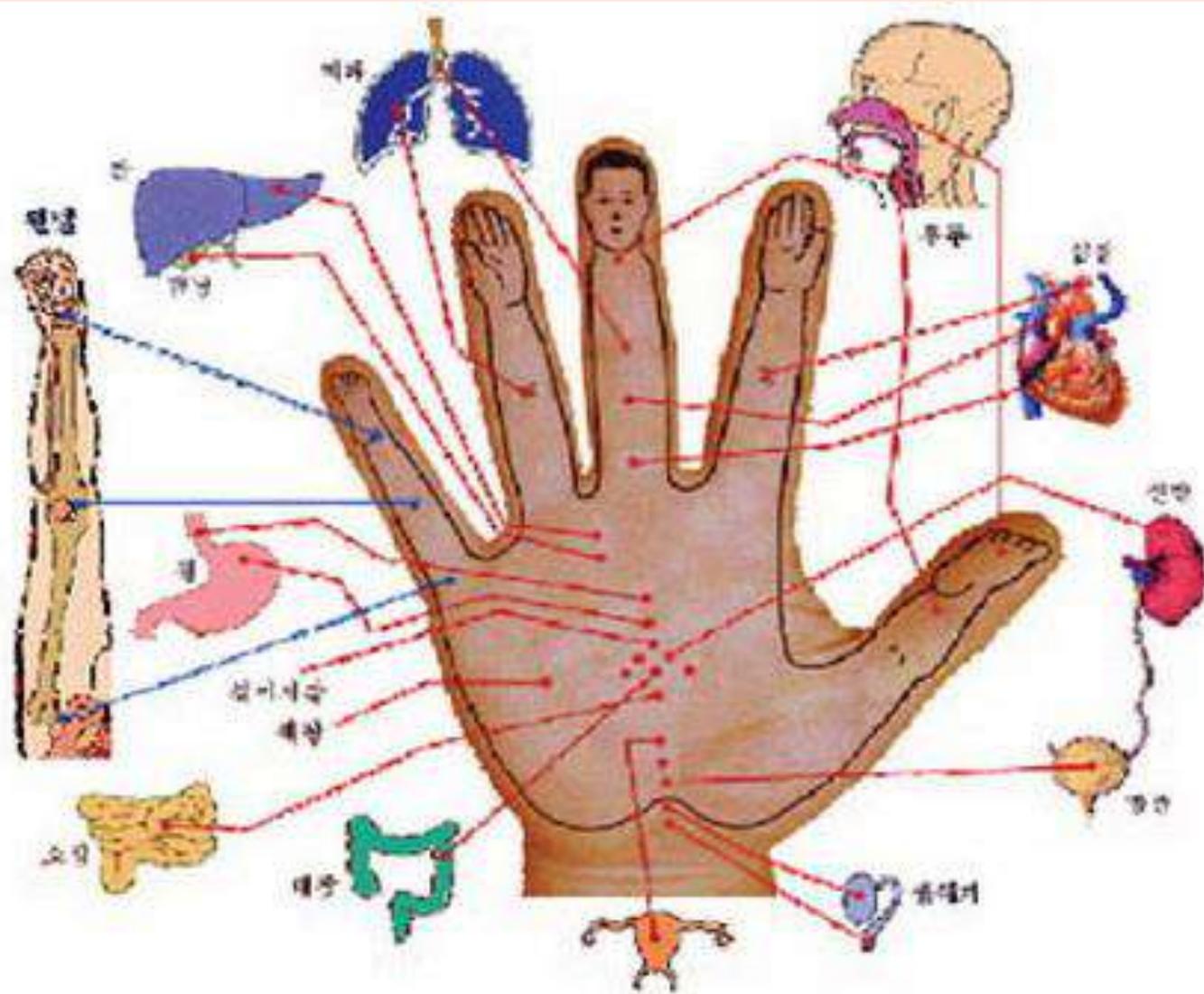




Самомассаж кистей рук

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

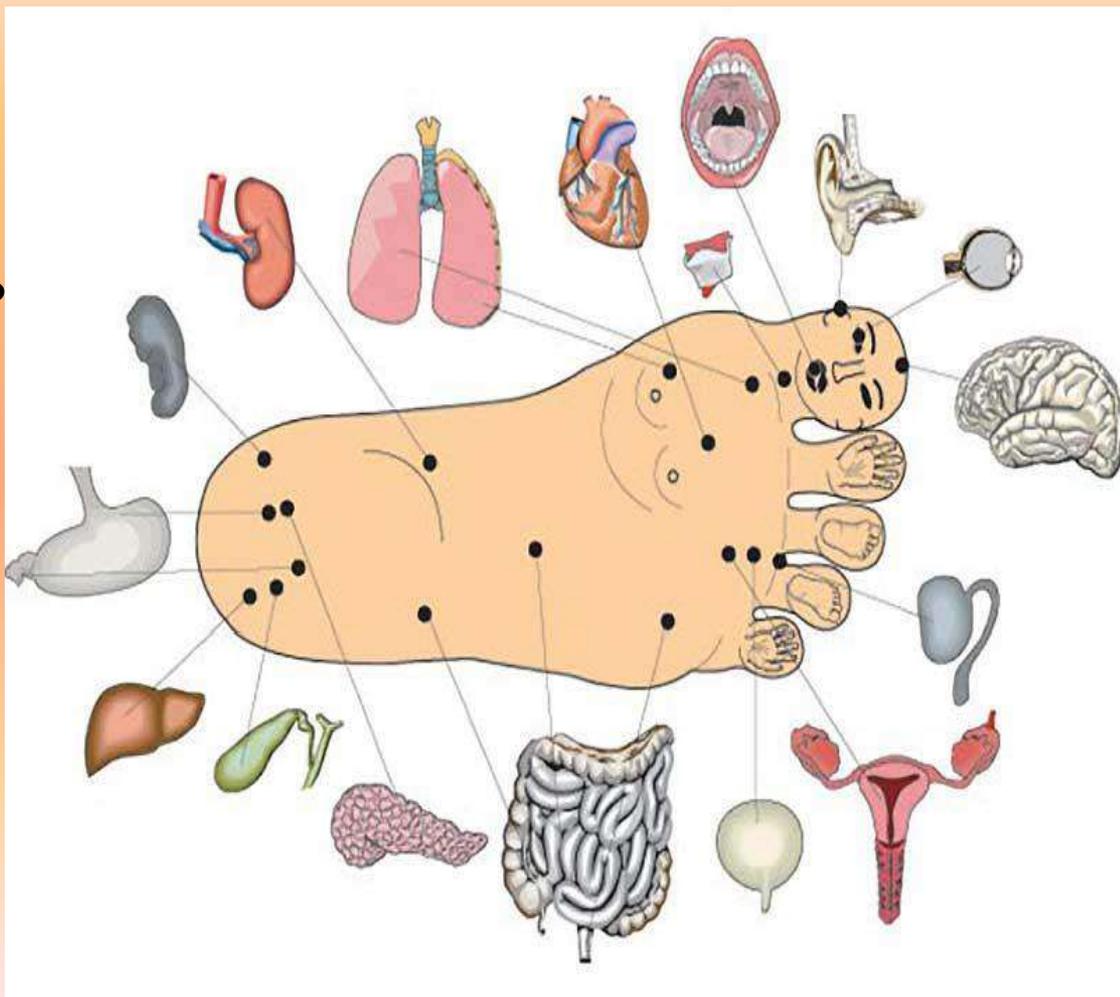






Самомассаж стоп

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



Приёмы самомассажа стоп



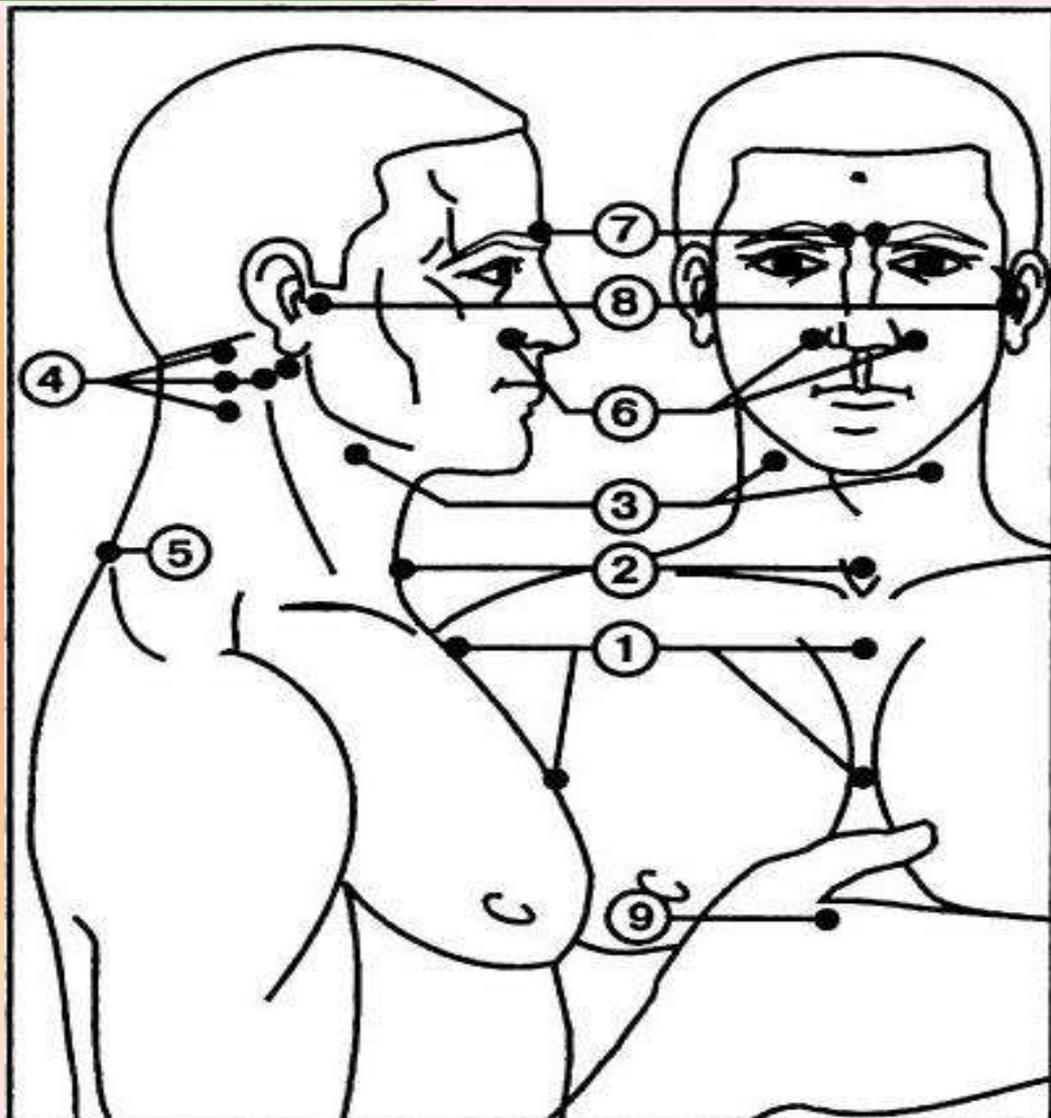
Алла Уманская - автор этой методики — заведующая лабораторией мед. академии И.С. Сеченова, профессор.

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

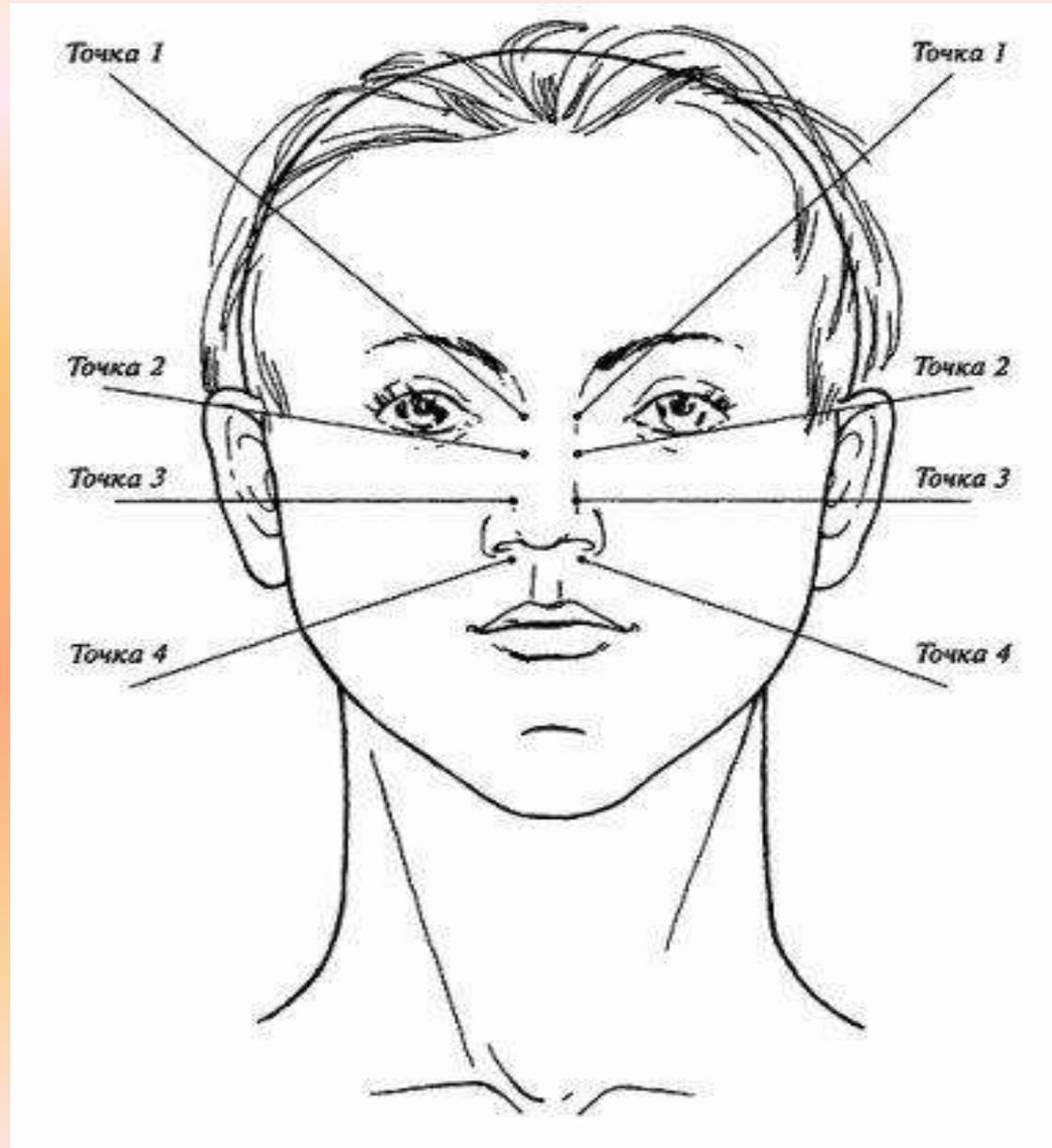
является профилактикой
простудных и вирусных
заболеваний





Массаж Фрица Ауглина (интеллектуальный)

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









Будьте здоровы!!!

Fropki.

