

*Памятка для родителей на тему:  
Здоровьесберегающая технология.*

*«Самомассаж»*

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самостоятельно. Это дозированное механическое раздражение тела человека, выполняемое руками и с помощью специального оборудования: массажные мячики, грецкие орехи, прополис, бусы, бигуди, деревянные массажеры, массажеры с горохом, фасолью и т.д.

**Самомассаж** – для ребенка, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка.

Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый (педагог, родитель)



**Здоровьесберегающая технология  
«Точечный массаж»**

**Точечный массаж** - один из самых эффективных методов профилактики. Это очень полезная процедура, ведь благодаря воздействию на определенные точки можно изменить состояние здоровья ребенка и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет.

**Точечный массаж для детей** - это возможность привить привычку правильного досуга, которые способствует развитию, как речевых навыков, так и разработке мускулатуры.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 29»**

*Здоровьесберегающие  
технологии.*

*«Самомассаж»*

*«Точечный массаж»*



**Инструктор по ФК:  
Гранина Олеся Викторовна**

**Красноярск, 2019**

### **Комплекс упражнения самомассаж**

#### ▪ **Расслабляющий массаж**

*И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)*

*И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.*

*И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении к туловищу (5-20 раз)*

*И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке (5-20 раз)*

#### ▪ **Массаж тела «Черепаша»**

*Шла купаться черепаха*

*И кусала всех от страха:*

*Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!*

*Никого я не боюсь!*

*Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами: рук, ног, груди.*

#### ▪ **Массаж стоп**

*Дети садятся на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку». По костяшкам пальцев энергично проводят по стопе, а ладонью энергично трут ступню.*

*Двумя руками разминают пальцы.  
Пальцами разминают пятку.  
Ладонью поглаживают ступню.*

### **Оздоровительный массаж (Движения по тексту)**

*Чтобы не зевать от скуки,  
Встали и потёрли руки.  
А потом ладошкой в лоб –  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!*

*Щёки заскучали тоже?  
Мы и их похлопать можем!  
Ну-ка, дружно, не зевать!  
1, 2, 3, 4, 5!*

*А теперь уже, гляди,  
Добрались и до груди!  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа!*

*Постучим и тут и там,  
И немного по бокам.  
Не скучать и не лениться!  
Перешли на поясницу.*

*Чуть нагнулись, ровно дышим.  
Потянулись – выше, выше!*



### **Точечный массаж.**

#### ▪ **«Ёлочка»**

*Поглаживайте под наклоном от средней линии к краям языка и от средней части к кончику языка. Сопровождайте упражнение стишком*

#### ▪ **«Волны»**

*Растирайте слабо надавливающими движениями от средней части языка к его кончику.*

#### ▪ **«Слоник»**

*Разминайте язычок надавливанием в области средней части спинки языка в разных направлениях.*

#### ▪ **Пальчиковый массаж.**

*Со становлением речи напрямую связано развитие тонких движений пальцев рук.*

