

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполняют по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

**Су-джок терапия –**

**это массажное воздействие на биологически активные точки кисти и стопы.**

**«Непростой шарик»**

Этот шарик непростой,  
Весь колючий, вот такой!  
Меж ладошками кладем,  
Им ладошки разотрем.  
Вверх, вниз его катаем,  
Свои ручки развиваем.

(Движения соответствуют тексту).

**Материал подготовил:**

**воспитатель Кондратьева П.А.**

## **Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!».**

**«Кран, откройся!»** - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

**«Нос, умойся!»** - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

**«Мойтесь сразу оба глаза»** - нежно проводим руками над глазами.

**«Мойтесь, уши!»** - растираем ладонями уши.

**«Мойся, шейка!»** - аккуратными движениями гладим шею спереди.

**«Шейка, мойся хорошенько!»** - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

**«Мойся, мойся, обливайся!»** – аккуратно поглаживаем щеки.

**«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»** - трем ладошки друг о друга.



## *Консультация для родителей на тему: «Игровой самомассаж»*

### *Игровой самомассаж*

нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

## *Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком.*

Ребёнок сам выполняет приемы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Использование самомассажа полезно по нескольким причинам:

1. Можно проводить фронтально с группой детей одновременно.
2. Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
3. Можно использовать без специального медицинского образования.



## **Правила:**

1. Длительность одного сеанса может составлять 5-10 минут.
2. Каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз.
3. В один сеанс может быть включено лишь несколько приёмов, которые могут варьироваться в течение дня.
4. Перед проведением самомассажа ребёнок должен быть тщательно умыт.
5. Все материалы должны быть строго индивидуальны, лучше одноразовые и после занятия утилизироваться.

### **Что можно использовать для массажа:**

- природный материал (шишки, орехи, горох, фасоль, камушки)
- массажные мячики
- прищепки
- шестигранные карандаши
- массажные мячики
- шарики су-джок, массажные пружинки
- кистевые эспандеры
- бросовый материал (пробочки, старые фломастеры, колпачки от них)



Обучая детей самомассажу, педагог показывает каждый приём на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный приём самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля, а затем и без него. Когда приёмы будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или тихую музыку. Процедура самомассажа проводится в игровой форме.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. **При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.** Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.