

«РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА И САМОМАССАЖА НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Рыщук Н.П.



У занятий плаванием в самом раннем возрасте, да и всю жизнь, практически нет ни одного минуса. А вот плюсов очень много – от крепкого здоровья до искренней детской радости от интересных игр и купания!

Плавание в бассейне – это массаж всего тела одновременно, причем массаж эффективный и бережный. Вода не надавит слишком сильно, или туда, где не надо. В воде ребенок получает очень деликатный и приятный массаж всего тела одновременно.

А что такое самомассаж?

Самомассаж – это совокупность поглаживаний, растираний, разминаний и вибраций, которые человек выполняет сам по поверхности своего тела.

Любой самомассаж не может принести никакого вреда, а польза от него очевидна. Он тренирует сосуды и способствует лучшему снабжению кислородом внутренних органов. Делая самомассаж, ребёнок укрепляет мышцы рук и пальцев, снимает

мышечное напряжение, разминает ту или иную часть тела или лица.

Важное значение имеет регулярность самомассажа и контроль за его правильным выполнением со стороны взрослых.

При проведении самомассажа используют ряд приёмов: поглаживание, растирание, надавливание, пощипывание, пассивные движения, сгибание, разгибание пальцев.

- Самый простой и важный прием самомассажа – **это поглаживание**. Успокаивающее воздействует на нервную систему. Улучшает функции мышц и желёз.

– **Разминание** - прием самомассажа, с помощью которого массируются мышцы. Под действием разминания значительно улучшается скорость кровотока, что способствует быстрому восстановлению умственной и физической работоспособности.

– Особый массажный прием – **растирание**. Отличается от остальных приёмов более энергичным выполнением в различных направлениях. Вовремя растирания улучшается местное кровообращение, согреваются ткани, ускоряется рассасывание затвердений, увеличивается пластичность мышц.



Игровой самомассаж – это нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка. Эта форма является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа и самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

В процессе самомассажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру. Лимфатические узлы массировать нельзя!

Следует помнить, что продолжительность массажа и самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5 – 7 минут.

Важно знать, что самомассаж и массаж необходимо делать только чистыми, сухими, теплыми руками, с коротко стриженными ногтями. Существует множество массажных движений, которые своеобразно воздействуют на организм человека.

Все массажные приемы проводят в следующей последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (*потряхивание*). Каждый прием выполняется в определенной последовательности и вызывает различную реакцию. Поэтому непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей в процессе выполнения самомассажа.

Простейшие виды самомассажа

Массаж стоп

- ❖ сжимание и разжимание пальцев ног;
- ❖ ходьба по массажным коврикам;
- ❖ ходьба по ребристым дорожкам;
- ❖ ходьба на носках, на пятках.

Массаж пальцев и ладоней

- ❖ вытягивание каждого пальца с легким надавливанием;
- ❖ легкое растирание каждого пальца без скручивания (как бы надевая колечко);
- ❖ различная пальчиковая гимнастика;
- ❖ растирание ладоней;
- ❖ хлопки в ладоши.

Массаж рук

- ❖ поглаживание рук от кистей к плечам;
- ❖ постукивание рук от кистей к плечам;
- ❖ растирание предплечий

Массаж ног

- ❖ поглаживание от стопы к бедру;
- ❖ похлопывание от стопы к бедру;

Массаж тела

- ❖ пощипывания за бока;
- ❖ поглаживание живота легкими круговыми движениями по часовой стрелке;
- ❖ поглаживание центральной линии груди движениями снизу-вверх.

Массаж головы

- ❖ поглаживание головы руками сверху вниз.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!

