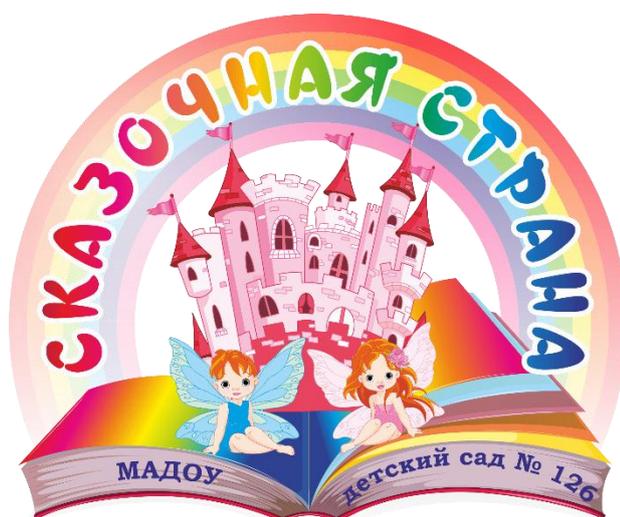


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 126



## Самомассаж

**Составитель:**

инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории  
МАДОУ детский сад № 126  
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

## **Здоровьесберегающая технология В ДОУ – самомассаж.**

В период дошкольного детства, ребенок проживает уникальный, неповторимый путь развития, который является фундаментальным для становления психического и физического здоровья. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Состояние здоровья детей – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Поэтому внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс всегда остается актуальным.

Педагогами дошкольных организаций активно используются различные технологии для формирования, сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Эффективным и универсальным средством здоровьесберегающих технологий является игровой самомассаж.

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

**Главная ценность массажа** заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!».

**Приемы самомассажа** проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание).

**Продолжительность самомассажа** для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

### **Задачи самомассажа:**

- Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.
- Обучать элементам массажа.
- Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей.
- Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.
- Развивать интеллектуальные функции.
- Развивать двигательную память.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу.
- Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.

## **Виды самомассажа:**

- **Игровой самомассаж** - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.
- **Самомассаж Су-Джок шарами.**  
Дети знакомы с ним под названием «Ежик» - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.
- **Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками».**  
Самомассаж ушных раковин для детей групп раннего возраста и младших групп. Комплекс состоит из 4 простых упражнений:
  1. «Загибаем ушки»: Загнуть вперед ушные раковины, прижать их к голове. Отпустить, ощущая хлопок (4-6 раз).
  2. «Потянем ушки»: Потянуть мочки ушей вниз (4-6 раз).
  3. «Подавим ушки»: Массаж козелка: подавить козелок, отпустить (до 10 раз)
  4. «По дорожке»: Поставить пальчик на «дорожку» по краю ушек, водить вверх – вниз (4-6 раз). Сначала дети выполняют его с помощью взрослых, а потом - самостоятельно. К 3 годам дети выполняют упражнения достаточно уверенно и качественно. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья, потягивание ушной мочки полезно при закаливании горла и полости рта (на ней расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта).
- **Массаж «Пять маленьких лекарей».**  
Это самомассаж пальчиков. На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца.

- **Точечный массаж.**

На лице любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма (А.А.Уманская). Локальное воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем. Точечный массаж введен со средней группы. Он включает в себя пять основных зон: на лбу (середина лба), у внутренних концов бровей (параллельно), у крыльев носа (параллельно), у уголков рта (параллельно) и между большим и указательным пальцами (сначала на одной руке, затем на другой). Эти точки доступны детям с 4-5 –летнего возраста.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Точечный массаж детям очень полезен для поднятия иммунитета. При возникновении первых симптомов простуды или после контакта с заболевшим человеком его нужно делать каждый день на протяжении недели. Если выполнять все манипуляции правильно, то можно достичь потрясающих результатов и значительно улучшить состояние здоровья малыша.

**Непременным условием** является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Игровой самомассаж может быть использован в индивидуальной работе виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно, как часть занятия по познавательному развитию в виде динамической паузы, а также в режимных моментах и самостоятельной деятельности детей. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.