ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ КАК ВИД ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, которая определена Федеральным Государственным общеобразовательным стандартом, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Поэтому возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровье сберегающих технологий для решения этой проблемы. Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным.

Игровой самомассаж:

• оказывает благотворное влияние на физическое и психическое развитие ребенка;

• положительно влияет на нервную систему ребенка, помогает снять общую усталость;

• развивает образное мышление, память, внимание, речь;

• средство для профилактики различных заболеваний;

• это один из способов приобщения к здоровому образу жизни.

Процесс игрового самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

Использование нестандартного оборудования, весёлых стихов, ярких образов, обыгрывающих массажных движений позволяет сделать процесс интересным и увлекательным. Цель: Сохранение и развитие психического и физического здоровья дошкольников через игровой самомассаж с использованием нестандартного оборудования.

Задачи: укрепление физического и психического здоровья детей; приобщение дошкольников к ЗОЖ; снятие эмоционального и мышечного напряжения у детей; научить детей приемам самомассажа в игровой форме. Длительность массажей для детей дошкольного возраста не должна превышать 10 минут. Работа проводится регулярно: во время утренней зарядки, как физминутки во время занятий, как переключение на другой вид деятельности, в индивидуальной работе с детьми. Дети выполняют движения вместе с взрослым. Приемы и техники выполнения самомассажа: (поглаживание, растирание, разминание, надавливание, прищипывание, постукивание.)

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили, что на ладони рук выходят своеобразные точки почти всех органов. Именно поэтому нам приятно хлопать в ладоши-бессознательно посылать положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам. Связь пальцев с органами Большой палец – лёгкие и печень Указательный – пищеварительный тракт, печень. Средний - сердце, кровообращение. Безымянный – нервная система, здоровье в целом. Мизинец – сердце, тонкий кишечник. (При массаже происходит ликвидация застойных явлений).

В книге Зажигиной О.А. предложено множество разнообразных игр для развития мелкой моторики рук, среди которых ведущее место занимают двигательные упражнения с нетрадиционным использованием различных предметов.

**Игры с фасолью.** Насыпать в кастрюлю горох или фасоль. Ребёнок запускает туда руки и делает движения, имитирующие работу рук при замешивании теста, приговаривая. Пальчиковый массаж с горохом. Рассыпать на тарелке 10 горошин, прижимать каждую горошину по очереди пальцами сначала одной, потом другой руки. Затем прокатываем горошинку пальцем по кругу тарелки.

**Самомассаж грецкими орехами** (шишками, каштанами, камнями…) С помощью грецкого ореха можно массировать запястья, кисти рук ребенка, ладони, пальцы, тыльные стороны кистей, межпальцевые зоны. Желательно иметь орехи различной величины, круглой и продолговатой формы, с гладкой и бугристой поверхностью.

* Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.
* Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.
* Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.
* Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов. Игры с эспандерами Дети сжимают и разжимают в руках экспандер, сначала в левой руке, затем в правой.

**Игры с бигуди.** Дети катают бигуди между ладонями вперед-назад, руки держат перед собой. Затем дети катают бигуди межу ладонями вперед-назад и поднимают руки вверх над головой. Воздушные шары, наполненные солью, крупой, мелкими камушками. Массировать каждый пальчик круговыми движениями. Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.

Вывод: таким образом, овладеть основными навыками массажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Ученые, которые изучают деятельность мозга детей, отмечают большое стимулирующее значение рук.

Точечный массаж для детей, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, да «сухого» бассейна, массаж кистей и пальцев рук грецкими орехами, карандашами, массажными щетками – прекрасный способ, расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

ЛИТЕРАТУРА:

1.Бирюков А.А. Массаж в борьбе с недугами. М., 1991.

2. Бирюков А.А. Массаж - спутник здоровья: Кн. для учащихся М., 1992.

3.Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1996.

4. Зажигина О.А. Игры для развития мелкой моторики рук