**СКАЗКИ-МАССАЖИКИ КАК МЕТОД СНИЖЕНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ**

**мастер-класс**

**Кочнева Е.С., педагог-психолог**

Вспомните из детства эти прекрасные «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы…» - и руки близкого человека (мамы, папы, бабушки), который смеётся и гладит вас, и всем хорошо, потому что вместе, потому что минута покоя и близости.

В период адаптации к ДОУ, как правило, дети испытывают стресс. В их привычный жизненный уклад приходят многочисленные изменения: близких и родных людей нет рядом, появляется чужая тётя, которую надо слушаться, подчиняться её требованиям, при этом и её внимание приходится делить с другими детьми, новое незнакомое предметное окружение, чёткий распорядок дня, контакты со сверстниками и др. У маленького ребёнка всё это вызывает стрессовое переживание, которое необходимо смягчить.

Адаптационный период включает в себя **три этапа**:

**1-й этап. Формирование доверительных взаимоотношений с новым взрослым**  (формирование привязанности к воспитателю).

Задачи: удержать внимание на новом взрослом, установить контакт глаз, эмоциональный контакт, вызывать инициативу в общении, совместные положительные переживания.

Решению этих задач будут способствовать так называемые сказки-массажики (т.е. сказки, сопровождающиеся лёгким массажем). Они дают возможность прикоснуться к душе и телу ребёнка одновременно, установить с ним физический и эмоциональный контакт, помогут снять напряжение, тревожность и агрессивность. Их цель: расслабить ребёнка, подарить ему время любви (персонального внимания), радости и покоя.

Массаж нравится всем: и взрослым, и детям. Все мы, наверняка, слышали от наших детей: «Погладь спинку!» Дело в том, что, массируя определённые точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы всем нашим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшает циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы в организме, тонизирует центральную нервную систему. Таким образом поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

Противопоказаниями могут быть только: лихорадочные состояния, воспалительные процессы и заболевания кожи.

В период адаптации малыши бывают эмоционально очень нестабильны: часто плачут, грустят, злятся. Сказки-массажики как раз и необходимы, чтобы улучшить психоэмоциональное состояние – что является мощным профилактическим средством для различного рода заболеваний, в том числе инфекционных, потому что организм эмоционально и психически благополучного ребенка способен более эффективно бороться с любым вирусом.

В первые дни с детьми в адаптационный период лучше использовать небольшие игры-потешки с использованием элементов лёгкого массажа.

 В сложный период привыкания к жизни в детском саду особенно болезненно дети переносят дневной сон. Слова взрослого о том, что пора спать, причиняют малышу гамму неприятных ощущений. Это не только сигнал к прекращению деятельности, но и обострение чувства страха и горя. Ребенок начинает плакать, звать маму, отказывается снимать обувь и одежду, ложиться в кроватку. Снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уверенность в своей безопасности ему помогают сказки-массажики.

**Сказка «Чудесный ребёнок» (автор Мария Серебрякова)**

*Сказка помогает снять напряжение, которое накопилось за день.  
Помогает повысить самооценку ребенка благодаря тактильному и вербальному одобрению.  
Вызывает положительные эмоции.*

*С помощью сказки даем ребенку состояние беспристрастного принятия.*

Жила-была чудная свинка *(гладим ребенка по спине).* И у этой свинки на розовой спинке, была нежная, приятная щетинка *(почесываем спину ребенку, можно чесать также и ноги, и руки, и любые другие части тела)* и хвост *крючком (рисуем указательным пальцем спираль на пояснице)* и нос – пятачком *(пальцем поднимаем кончик носа ребенка).*  
 Мама любила свою маленькую свинку и чесала, чесала, чесала ей мягкую щетинку на розовой спинке *(продолжаем нежно почесывать ребенка).*  
 Чесала мама-хрюшка ребенка своего и напевала:  
«Ой ты моя свинка.  
Люблю твою спинку *(чешем части тела, которые называем).*Люблю твои ножки.  
Люблю твои копытца *(чешем пяточки).*Люблю твою шейку,  
люблю твои ушки и хвостик крючком *(рисуем пальцами спираль на уровне копчика)*и нос пятачком *(нажимаем на нос ребенка, поднимая кончик носа вверх — кнопочкой)".* Так она напевала, свинку свою согревала, потихоньку ее усыпляла, добрые сны навевала *(поглаживаем).*

С более старшими детьми можно играть в сказки-массажики в парах или, встав в круг друг за другом. Дружеский массаж в детском саду – это опыт ранней социализации, контактной коммуникации, стимуляции позволяющей создавать для детей стабильную и позитивную базу для их роста и развития. Он даёт детям весёлое общение, снимает напряжение, учит малышей доверять другим и сопереживать. Кроме этого сказки-массажики - это и сенсорное развитие (учат детей воспринимать содержание текста, интонации голоса, темп, ритм, учат оценивать силу давления, характер прикосновения, направление движения, оценивать тепло и холод, и др.). Например, игра-массаж «Дождик»

Можно использовать самомассаж, когда дети выполняют действия, показываемые педагогом:

А сейчас я предлагаю немножко отдохнуть и отправиться на прогулку в зоопарк. Встаньте в круг, повернитесь направо. Расстояние до впередистоящего должно быть таким, чтобы вам было удобно прикасаться к его спине.

- В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки. *(пальцами делать по спине движения сверху вниз и слева-направо.*

- Затем он открывает ворота зоопарка *(ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).*

- Приходят в зоопарк первые посетители *(при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).*

- Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают *(короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).*

- Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

- Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду *(медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).*

- Слышатся сильные прыжки кенгуру *("топать" кончиками пальцев по спине).*

- Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру *(медленно и сильно нажимать кулаками на спину).*

- А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку *(делать ладонями движения, похожие на змеиные).*

- Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду*(коротко и сильно щипать руки и ноги).*

- А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее *(запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).*

- Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку*(кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера).*

**-** Послушайте и понаблюдайте за дыханием партнера впереди и постарайтесь достичь синхронности дыхания с дыханием партнера. *(Вся группа начинает дышать на одном ритме).*

**-**Мы с вами одно большое животное, которое дышит ровно, глубоко, спокойно. *(Нужно дать возможность подышать синхронно).* Молодцы!

- Понравилась вам наша прогулка в зоопарк?

- Что больше понравилось: делать массаж или когда вам делали массаж?

«Использование рук в качестве инструмента для демонстрации дружбы, облегчения недугов и врачевания больного, выражения любви и нежности, успокоения и развития ребёнка является таким же древним, как и сама жизнь» - сказал Бернард Гюнтер о массаже, как о средстве позитивного воздействия как на тело человека, так и на его душевное состояние.

Массаж и сказка – прекрасный шанс для вас и ребёнка лишний раз побыть вместе и получить от этого обоюдное удовольствие!

Литература:

1. Лена Джелвиус. Шведский массаж для детей – Минск: Попури, 2009.
2. Мария Серебрякова. Массажики-сказки и весёлые раскраски. – М.: Генезис, 2012.
3. Сильвия Хету. Прикосновение в школах. – М.: Ресурс, 2018.