

Аксенова Татьяна Анатольевна,
воспитатель высшей кв.категории МДОУ д/с № 53 «Росточек» г.Волжского
Волгоградской области
т.89053365103, почта tanyuha191@mail.ru
«Игровой самомассаж - эффективный метод коррекционной работы!»

Не циркач я и артист – сам себе я массажист!
(О. И. Крупенчук)

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса в дошкольном возрасте. К 7-ми летнему возрасту у ребенка должны быть полноценно развиты, прежде всего, функции правого полушария и межполушарное взаимодействие. Интеллектуальное развитие многих дошкольников характеризуется низкой познавательной активностью во всех видах деятельности. У детей обнаруживается отставание во всех видах мыслительной деятельности, недостаточная гибкость мышления. Все чаще выявляется отставание в развитии общей и, особенно, тонкой моторики. Выявляются недостатки психомоторики, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование графомоторных навыков. Отмечаются недостаточная динамическая и статическая координация движений пальцев, кисти руки. Задержка в развитии моторных функций проявляется в быту, игровой деятельности, действиях с предметами. Дети не любят завязывать шнурки, застегивать пуговицы. Это связано с трудностями овладения точными дифференцированными движениями. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

Самомассаж— это технология обучения здоровому образу жизни. **Игровой самомассаж** – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Задачи:

- Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.
- Обучать элементам массажа.
- Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- Развивать интеллектуальные функции.
- Развивать двигательную память.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу.
- Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.
- Формировать сознательное стремление к здоровью
- Поднять общий тонус детского организма и улучшить кровообращение.

Самомассаж— это массаж, выполняемый самим ребенком. 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. Самомассаж для детей выполняется в забавной игровой форме - точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги это прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения. Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д. Можно использовать аппликаторы Ляпко, Кузнецова, массажеры Су Джок.

Массажные движения создают благоприятные условия для мышечной деятельности, ускоряя передачу нервного возбуждения. В зависимости от темпа проведения массаж может быть быстрым, средним, медленным. В первом случае повышается возбудимость нервной системы. При медленном массаже она, напротив, снижается. Если массажные приемы выполняются в среднем темпе, обеспечивается успокаивающий эффект. Любой массаж снимает утомление, повышает физическую и умственную активность, вызывает легкость и бодрость. Игровой самомассаж так же является прекрасным средством совершенствования таких психических функций, как внимание, память (словесно-логическая, моторная, тактильная, эмоциональная, рефлексорная, зрительно моторная координация). В игровой, произвольной форме происходит развитие речевой и творческой сфер детей. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, простота, доступность, возможность использования приемов самомассажа в различной обстановке и в любое время, способствуют переходу ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это – гарантия успеха и реабилитационной, и коррекционной, и развивающей работы. Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей. Специалистам известен положительный эффект, который достигается в коррекции многих речевых расстройств с помощью самомассажа. Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребёнку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее, способствует очищению энергетических каналов, освобождению их от застоявшейся негативной энергии и насыщению позитивной, так же он содействует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

Условия проведения самомассажа:

Начинать воздействовать массажем на ребенка можно уже с раннего возраста, что будет препятствовать развитию в его организме нарушений, в том числе и речевых. Длительность самомассажа для дошкольников составляет 5 – 10 минут. Руки и лицо должны быть чистыми (вымытыми) – руки необходимо согреть (растереть друг о друга). Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук. Самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Кроме этого самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения. Акцент делался на то, что если массаж сделан правильно, то после него ощущается тепло

в массируемой области. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.

Комплекс упражнений:

Упражнение №1 «Лепим вареники». –Показали по 5 пальцев. Положили их на мочку ушных раковин и начинаем движение «пощипывание» вверх-вниз.- проводится 1 мин.

Упражнение №2«Румяные щечки»- Загнули большие пальцы, осталось по 4 пальчика. Кладем на щеки и рисуем круги по часовой стрелке и против часовой стрелке.

Упражнение №3 «Умой личико» – Загнули большие пальцы и мизинцы, осталось по 3 пальчика. Кладем правую руку на лоб, нижнюю на подбородок. Рисуем круги пальцами сначала по часовой стрелке, затем против часовой.

*Упражнение № 4 «Стрелки»-*Загнули большие пальцы, мизинцы и безымянные, осталось по 2 пальчика. Двумя пальцами рисуем стрелки по бровям и нижнему веку.

*Упражнение № 5 «Нос Буратино»-*Загнули все пальцы, кроме указательных. Делаем поглаживающее движение от переносицы к крыльям носа.

Таким образом, если уделять несколько минут в день массажу рук и стимуляции биологически активных точек, можно добиться более быстрого эффекта в развитии не только речи ребенка, но и укрепить здоровье всего организма в целом. Большое значение имеет и тот факт, что детям очень нравятся такие минутки отдыха, они с удовольствием включаются в игру. Опыт использования самомассажа в коррекционной работе с детьми показал, что он способствовал повышению познавательной активности, развитию мыслительной деятельности детей, ориентировки в собственном теле, развитию зрительно-моторной координации движений, динамической и статической координации движений пальцев, кисти руки. Таким образом, любое массажное воздействие несет положительные результаты, они просты в применении и никогда не нанесут вреда.

Список литературы:

1. *Алямовская В.Г.* Как воспитать здорового ребенка. М., 1993
2. *Галанов А.С.* Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет. М.,2002
3. *Каиштанова Г.В.* Лечебная физкультура и массаж: методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2007
4. *Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.* Развивающая педагогика оздоровления» М., 2000
5. *Маханева М.Д.* Воспитание здорового ребенка, М.,1999

