

**муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 95 «Росточек» г.Волжского Волгоградской области»**

**Сообщение на городском семинаре-практикуме
«Здоровьесберегающее пространство в ДОУ как среда воспитания здорового ребенка»
на тему:**

**«Игровой самомассаж как одна из
здоровьесберегающих технологий детей
дошкольного возраста»**

**Разработала и провела:
воспитатель высшей кв.категории
Аксенова Татьяна Анатольевна,**

**Волжский,
ноябрь 2019**

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

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.
- 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.
- Формировать сознательное стремление к здоровью
- Развивать навыки оздоровления
- 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.

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Одновременно с этим в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память (словесно-логическая, моторная, тактильная, эмоциональная, рефлексорная), зрительно-моторная координация, а также развитие речевой и творческой сфер. Помогает повысить защитные функции организма ребёнка.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Использую его для нормализации мышечного тонуса, опосредованного стимулирования речевой области в коре головного мозга, развития мелкой моторики, эмоционально-волевой сферы и оздоровления. В этих частях тела находятся нервные окончания, БАТ, посылающие импульсы к разным частям тела и органам. Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция. 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 прочищению энергетических каналов, освобождению их от застоявшейся негативной энергии и насыщению позитивной, так же он содействует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

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. В качестве одного из приемов самомассажа используются комплексы артикуляционных упражнений.

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 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.