**САМОМАССАЖ ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ**

**УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.**

**Арндт Любовь Александровна,**

**старший воспитатель первой**

**квалификационной категории**

**МБДОУ №30 «Светлячок».**

**ст. Ольгинская.**

Одной из базовых ценностей человеческой жизни является здоровье. Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная, психическая гармония человека, доброжелательные и спокойные отношения с людьми, с природой, с самим собой. Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности.

В настоящее время все чаще используют нетрадиционные методы оздоровления дошкольников. Одним из таких средств оздоровления является игровой массаж и самомассаж.

Под действием массажа происходит покраснение кожи (сосуды расширяются, повышается теплоотдача, затем сосуды сужаются, что приводит к охлаждению и тренировке центра терморегуляции). Упражнения игрового массажа и самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения.

Предлагая ребятам упражнения самомассажа, необходимо соблюдать определенные правила:

* Во время упражнений не надавливать с силой на указанные части тела, а слегка массировать их мягкими движениями.
* Предлагаемые детям упражнения должны быть доступны для самостоятельного выполнения, разнообразны по своему физическому воздействию; обеспечивать тактильный контакт способствующий воспитанию товарищеской взаимопомощи, согласованности действий в коллективе, направлены на партнерские и доверительные отношения.
* Важно добиться у детей оптимального расслабления мышц массируемых областей тела.
* Главное правило - никакой боли! Только приятные ощущения позволят в дальнейшем детям всегда с удовольствием выполнять эти задания.

Отличительная черта данных упражнений - их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья; предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям.

Упражнения самомассажа можно проводить в любой удобной позе, стоя, сидя или лежа, как утром - во время проведения утренней зарядки, так и в любое другое время, представляя себя разными персонажами: лисонькой, снеговиком, петушком или веселым лягушонком.

При игровом самомассаже для частей тела используем следующие приемы:

1. Поглаживание - легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично.
2. Растирание – энергичное поглаживание со значительным давлением на ткани.
3. Разминание - прием, который осуществляется короткими движениями рук, но с большим давлением, чем при растирании.
4. Поколачивание - прием выполняемый подушечками одного или четырех пальцев или кулачком, как двумя, так и одной рукой.

При упражнении для пальцев применяем следующие приемы:

1. вытягивание каждого пальца и надавливание на него;

2. растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

С целью профилактики плоскостопия включены упражнения для стоп:

* ходьба по массажным коврикам;
* ходьба по ребристым дорожкам;

Для развития мелкой моторики предусмотрены упражнения в игровой форме «Паучок», «Прогулка».

* многочисленные пальчиковые гимнастики;

С целью укрепления мышц спины выполняем игровые упражнения «Дождь», «Поезд», «Барабан»;

Для создания позитивного отношения к упражнениям в своей работе использую музыкальное сопровождение, которые создают дошкольникам весёлое общение, снимает мышечное напряжение.

Игровой самомассаж обеспечивает сенсорное развитие дошкольников. Дети воспринимают интонации голоса и шумы, содержание текста, темп и ритмы музыки. Воспитанники также оценивают холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала. Игровой самомассаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок, капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному, представляются детям. Игровой самомассаж содействуют развитию речи. Стихи и песенки дети быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, помогают выразительному исполнению.

Овладеть приёмами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. Игровой массаж и самомассаж можно делать под руководством, как инструктора по физической культуре, так и воспитателей д/с, а так же родителей.

Приложение 1.

Упражнения для самомассажа

«Ручки греем»

*Упражнение выполняется при интенсивном растирании ладоней.*

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

«Добываем огонь»

*Для данного упражнения*

*используется карандаш*

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

«Стряпаем»

*Имитируем скатывание колобков.*

*Для данного упражнения*

*использую мяч массажный d=7 см.*

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем маме помогать.

«Человечки»

*Указательным и средним пальцами обеих рук выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут»).*

***Для маршировки:***

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке,

Левой-правой, левой-правой

Человечки ходят браво.

***Для прыжков:***

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке,

Прыг-скок, прыг-скок,

Всё быстрее: скок -поскок.

***Для бега:***

Человечки на двух ножках

Стали бегать по дорожке,

Побежали, побежали,

Вдруг споткнулись и упали.

«Точилка»

*Сжав одну руку в кулачок,*

*вставляем в него поочерёдно по одному*

*пальцу другой руки и покручиваем*

*влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.*

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Точим синий карандаш,

Точим красный карандаш,

Точим желтый карандаш,

*И т.д. называя цвет, и меняя пальчики*

Все сегодня поточили, будем ими рисовать.

*Показываем все 10 пальцев*

***Сказка-массаж «Репка» (возраст 3-4 года)***

Посадил дед репку.

*Двумя руками «сеют» репку – большим указательным и средним пальцами трут друг о друга.*

 Выросла репка большая-пребольшая.

*Соединяют одноименные подушечки пальцев обеих рук, чтобы получился большой круг.*

Стал дед репку из земли тащить.

*Пальцы обеих рук переплетены и подняты вверх, тянем пытаясь отцепить друг от друга пальцы 2-3 раза.*

 Тянет-потянет, вытянуть не может.

*Делают призывающее движение правой рукой.*

 Позвал дед на помощь бабку.

*Пальцы обеих рук переплетены и подняты вверх, тянем пытаясь отцепить друг от друга пальцы 2-3 раза.*

Бабка за дедку, дедка за репку - тянут-потянут, вытянуть не могут.

*Делают призывающее движение левой рукой.*

 Позвала бабка внучку.

*Пальцы обеих рук переплетены и подняты вверх, тянем пытаясь отцепить друг от друга пальцы 2-3 раза.*

Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут.

*Делают призывающее движение правой рукой..*

 Позвала внучка Жучку.

*Пальцы обеих рук переплетены и подняты вверх, тянем пытаясь отцепить друг от друга пальцы 2-3 раза.*

Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку - тянут-потянут, вытянуть не могут.

*Делают призывающее движение левой рукой.*

 Позвала Жучка кошку.

*Пальцы обеих рук переплетены и подняты вверх, тянем пытаясь отцепить друг от друга пальцы 2-3 раза.*

Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку - тянут-потянут, вытянуть не могут.

*Делают призывающее движение правой рукой..*

Позвала кошка мышку

*Пальцы обеих рук переплетены и подняты вверх, тянем пытаясь отцепить друг от друга пальцы 2-3 раза.*

Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку -тянут-потянут, вытянули репку!

*Пальчики отцепить, показать большой полукруг.*

Сказка-массаж "Колобок" (возраст 3-4 года)

Жили-были старик с бородой,

*Поглаживают подбородок изображая бороду.*

Да старуха с сединой

*Приглаживают голову обеими руками, завязывают платочек под подбородком разводят ручки в две стороны (изображают платок у бабушки).*

Старик и говорит: «Испеки-ка мне бабка, колобок!»

*Поглаживают животик*

А бабка и отвечает: «Муки-то нет!»

*Разводят ручки широко в стороны.*

-А ты старуха, по амбару помети, по сусекам поскреби,

*Поглаживают ладонью об ладонь сначала правой руки о левую, потом левой о правую*

и наберешь муки на колобок.

*Соединяют ладони вместе, показывая чашечку*

Старуха так и сделала: по амбару помела, по сусекам поскребла, набрала муки горсти две.

*Повторяют движения, описанные выше;*

Замесила тесто,

*Сжимают и разжимают кисти рук*

испекла колобок,

*Согнутыми в горсти ладошками перекладывают воображаемый колобок из ручки в ручку*

положила на окошко стынуть.

*Дуют на воображаемый*

Колобок полежал- полежал, да и покатился

по дорожке все дальше и дальше.

*Кистью обеих рук крутят перед собой*

Катится колобок, а навстречу ему заяц:

*Потягивают ушки вверх.*

- Колобок, колобок, я тебя съем!

*Грозят пальчиком.*

- Не ешь меня, заяц, я тебе песенку спою:

я колобок - колобок, по амбару метен, по сусекам скребен,

*Поглаживают ладонью об ладонь сначала правой руки о левую, потом левой о правую*

я от дедушки ушел,

*Поглаживают подбородок изображая бороду.*

я от бабушки ушел,

*Приглаживают голову обеими руками, завязывают платочек под подбородком разводят ручки в две стороны (изображают платок у бабушки).*

от тебя, зайца, не хитро уйти!

*Махнули кистью правой руки, продолжают крутить перед собой кистью обеих рук*

И покатился колобок дальше - только заяц его и видел!

Катится колобок, а навстречу ему волк:

*Открывают широко рот, показывая зубки.*

- Колобок, колобок, я тебя съем!

- Не ешь меня, волк, я тебе песенку спою:

я колобок-колобок, по амбару метен, по сусекам скребен, я от дедушки ушел, я от бабушки ушел, я от зайца ушел, а от тебя, волк, не трудно уйти!

И покатился колобок дальше!

*Повторяют движения, описанные выше.*

Катится колобок, а навстречу ему медведь:

*Встают мальчики имитируя движения медведя*

- Колобок, колобок, я тебя съем!

- Не съешь, медведь!

*Поют девочки*

Я колобок, колобок по амбару метен, по сусекам скребен, я от дедушки ушел, я от бабушки ушел, я от зайца ушел, я волка ушел и от тебя, медведь, легко уйду!

Медведь только его и видел.

*Повторяют движения, описанные выше.*

Катится колобок дальше, а навстречу ему хитрая лиса:

*Встают девочки имитируя движения лисы*

- Здравствуй, колобок! Какой ты румяный, хороший!

Колобок обрадовался, что его хвалят и запел свою песенку.

*Поют мальчики*

Я колобок, колобок по амбару метен, по сусекам скребен, я от дедушки ушел, я от бабушки ушел, я от зайца ушел, я волка ушел от медведя ушел, а от тебя лиса не хитро уйти.

А лиса и говорит:

- Какая славная песня, только стара я стала, плохо слышу,

*Потягивают ушки в стороны.*

сядь ко мне на носок да спой еще разок.

*Пальчиком постукивают по кончику носа*

Прыгнул колобок лисе на нос и запел:

я колобок, по амбару метен, по*...(далее по тексту)*

*Повторяют движения, описанные выше*.

А лиса его - ам! И съела!

*Открывают широко рот и закрывают, языком проводят по верхней губе, по нижней губе и гладят себя по животику.*

**Вывод:**Этот вид совместной деятельности настолько оказался интересен детям, что они с удовольствием ещё и ещё раз прослушивают знакомые сказки, выполняя вслед за воспитателем те или иные движения самомассажа.