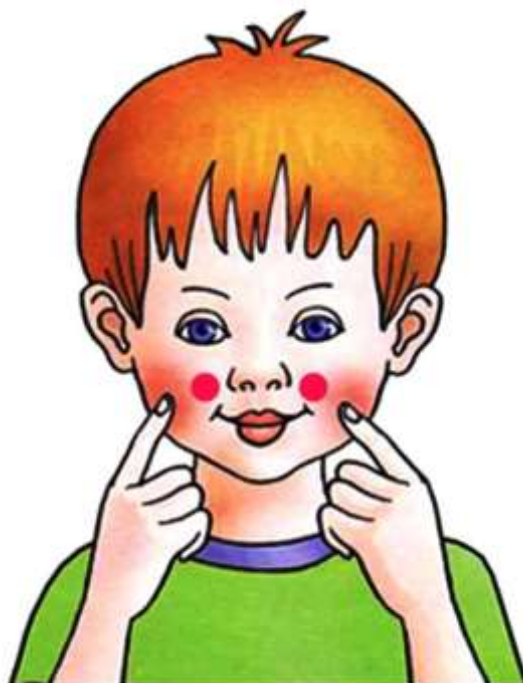


**Игровой самомассаж
как одна из здоровьесберегающих технологий
детей дошкольного возраста**



Подготовила: Дашкевич О.М.
(Инструктор ФК
МБДОУ «Д/с комбинированного вида №15
«Журавушка»)

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.

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.

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.

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 благоприятно 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.

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.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей.

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 стрелки.
- 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.

Большое значение имеет и тот факт, что детям очень нравятся такие минутки отдыха, они с удовольствием включаются в игру.