Здоровьесберегающая технология в ДОУ — самомассаж.

В период дошкольного детства, ребенок проживает уникальный, неповторимый путь развития, который является фундаментальным для становления психического и физического **здоровья**. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Состояние **здоровья** детей – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Поэтому внедрение **здоровьесберегающих технологий** в воспитательно-образовательный процесс всегда остается актуальным.

Педагогами дошкольных организаций активно используются различные **технологии для формирования**, сохранения и укрепления **здоровья воспитанников**.

Эффективным и универсальным средством **здоровьесберегающих технологий является игровой самомассаж**.

**Самомассаж - это массаж**, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей **самомассаж** - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому **здоровью**, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Игровой **самомассаж** – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

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. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа *«Не навреди!»*.

Приемы **самомассажа** проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация *(потряхивание)*.

Продолжительность **самомассажа для детей 5-7 минут**, в зависимости от поставленной задачи.

Задачи **самомассажа**:

• 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.

Виды **самомассажа** :

• Игровой **самомассаж** - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. *«Игровой****самомассаж****»* является основой закаливания и **оздоровления детского организма**. Выполняя упражнения **самомассажа в игровой форме**, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к **здоровью**, развивая навык собственного **оздоровления**.

• **Самомассаж Су-Джок шарами**.

Дети знакомы с ним под названием *«Ежик»* - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение **самочувствия**, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – *«ежиков»* детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.

• **Самомассаж ушных раковин***«Поиграем ушками»*.

**Самомассаж** ушных раковин для детей групп раннего возраста и младших групп. Комплекс состоит из 4 простых упражнений:

1. *«Загибаем ушки»* : Загнуть вперед ушные раковины,прижать их к голове. Отпустить, ощущая хлопок *(4-6 раз)*.

2. *«Потянем ушки»* : Потянуть мочки ушей вниз *(4-6 раз)*.

3. *«Подавим ушки»* : Массаж козелка: подавить козелок, отпустить *(до 10 раз)*

4. *«По дорожке»* : Поставить пальчик на *«дорожку»* по краю ушек, водить вверх – вниз *(4-6 раз)*. Сначала дети выполняют его с помощью взрослых, а потом - **самостоятельно**. К 3 годам дети выполняют упражнения достаточно уверенно и качественно. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению **здоровья**, потягивание ушной мочки полезно при закаливании горла и полости рта *(на ней расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта)*.

• Массаж *«Пять маленьких лекарей»*.

Это **самомассаж пальчиков**. На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца.

• Точечный массаж.

На лице любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма *(А. А. Уманская)*. Локальное воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем. Точечный массаж введен со средней группы. Он включает в себя пять основных зон: на лбу (середина лба, у внутренних концов бровей (параллельно, у крыльев носа (параллельно, у уголков рта *(параллельно)* и между большим и указательным пальцами *(сначала на одной руке, затем на другой)*. Эти точки доступны детям с 4-5 –летнего возраста.

Точечный **самомассаж** для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это **самомассаж** подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Точечный массаж детям очень полезен для поднятия иммунитета. При возникновении первых симптомов простуды или после контакта с заболевшим человеком его нужно делать каждый день на протяжении недели. Если выполнять все манипуляции правильно, то можно достичь потрясающих результатов и значительно улучшить состояние **здоровья малыша**.

Непременным условием является постоянное наблюдение за **самочувствием** и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Игровой **самомассаж** может быть использован в индивидуальной работе виде отдельного 5-минутного занятия ежедневно, как часть занятия по познавательному развитию в виде динамической паузы, а также в режимных моментах и **самостоятельной деятельности детей**. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения **самому**. В этом случае дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.