**Обучение навыкам самомассажа**

Одним из видов оздоровительной работы с дошкольниками является обучение детей навыкам самомассажа. Самомассаж влияет на нервную систему ребенка, помогает ему снять общую усталость, и работать всем органам и системам бесперебойно и эффективно.

Под влиянием массажа и самомассажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующее воздействие на все системы и органы. Особенно эффективны массажи ральцев рук, ладоней, ушей, стоп, спины. Известно также, что массаж снижает чувство тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Использование самомассажа систематически в одни и те же режимные моменты, помогает гиперактивным детям настроиться на необходимую деятельность.

Обучение дошкольника навыкам самомассажа лучше проводить в несколько этапов. Сначала взрослый показывает упражнения на себе, потом массирует тело малыша сам, затем – руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

На начальном этапе дети заучивают последовательность 2-3 движений комплекса, постепенно добавляются остальные упражнения. Педагог должен добиваться выполнения точных движений. По возможности необходимо побуждать детей повторять отдельные слова или фразы за взрослым. Задачами обучения самомассажа являются привитие детям навыком здорового образа жизни, развитие мелкой моторики, тонких движений пальцев рук, расширение активного и пассивного словаря, развитие речедвигательной и слуховой памяти.

Проведением комплекса массажа начинается каждое занятие, иногда этот же комплекс используется в конце занятия. Например, *самомассаж с массажным мячиком* может выполняться под стихотворное сопровождение:

1. “Непростой шарик”

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки разминаем.

(Движения соответствуют тексту)

1. “Ласковый ёж”

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

(Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте).

Также педагогами могут использоваться упражнения по *самомассажу стоп:* ходьба по дорожкам из пробок, палочек и по колючим коврикам.

Результатом регулярного проведения упражнений по самомассажу помогает детям быть более усидчивыми и внимательными на занятиях, а также снимает тонус мышц.