**Здоровьесберегающие технологии.**

**Самомассаж как средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста.**

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, где используются традиционные для массажа движения: растирание, надавливание, пощипывание, разминание. Его необходимо проводить ежедневно, 2- 3 раза в день. Самомассаж оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему.

Самомассаж можно провести во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности, т. е. в каждую свободную минутку.

Продолжительность самомассажа невелика (всего 2-3 мин) , а оздоровительный эффект очень большой. Желательно, чтобы самомассаж сопровождался легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту. Массаж обладает тонизирующим действием

Самомассаж — детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока — от периферии к центру.

Виды массажа:

• Массаж лица, носа, ушей, головы

• Массаж живота

• Массаж спины

. Массаж ног, стоп, пальцев ног

• Массаж рук, ладоней и пальцев рук

. Массаж биологически активных зон - точек

• Массаж шеи и шейных позвонков.

Регулярный массаж рук, ног, спины, грудной клетки, ступни,

голени и бедра способствует повышению работоспособности коры

головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение,

речь. Мышцы приходят в нормальный тонус, расслабляются.

Массаж повышает защитные свойства организма. Происходит значительное снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не сильно

нажимать на указанные точки, а массировать их мягкими движениями

пальцев, лишь слегка надавливая или легко поглаживая и постукивая.

Массирующие движения следует выполнять от периферии к центру (от

кистей к плечу и т. д.).

Самомассаж можно провести во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности, т. е. в каждую свободную минутку.

Продолжительность их невелика (всего 2-3 мин, а оздоровительный эффект очень большой. Желательно, чтобы самомассаж сопровождался легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту. Массаж обладает тонизирующим действием.

**Комплексы по самомассажу и массажу**

**Растирание ладони**

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

**«Добываем огонь»** - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим –

И огонь себе добудем.

**«Стряпаем»** - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

**Растирание пальцев**

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

**«Зажигалка»** - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

«Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

«Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

**«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.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

**«Точим ножи»** - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть,

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

**«Пила»** - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

**Вытянуть руки вперёд**. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

«Вот все пальцы на виду!

Бух! – теперь их не найду»

**Одной рукой поддерживать другую** в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

«Ручкой ручку поддержу,

Сильно ею потрясу»

Растирание предплечья

**«Надеваем браслеты**» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).

Мы браслеты надеваем,

Крутим, крутим, продвигаем,

Влево-вправо, влево-вправо,

На другой руке сначала.

**«Пружинка»** - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем

Длинную и крепкую.

Мы возьмём её растянем,

А потом обратно стянем.

«Гуси» - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

**Человечки**

«Человечки» - указательным и средним пальцами 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.

**Самомассаж лица «Озорные мишки»**

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

**Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.**

А теперь по кругу щёчки

Дружно разотрём:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для щёчек

Нужно делать всем.

**Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1разу.**

На подбородке круг черчу:

Мишке я помочь хочу

Чётко, быстро говорить,

Звуки все произносить.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Чтобы думали получше

озорные мишки,

Мы погладим лобики

Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

**Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.**

Чтобы мишка лучше видел,

Стал внимательней, шустрей,

Мы волшебные очки

Нарисуем поскорей.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

**Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.**

Мы подушечками пальцев

В точки попадём:

Так курносому мишутке

Носик разомнём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем.

**Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.**

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой…

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой…

**Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.**

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

**Самомассаж «Игра с ушками»**

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.