**Самомассаж как здоровьесберегающая технология в ДОУ**

Автор: воспитатель Беляева Виктория Игоревна

В последнее время процент здоровых детей в России не превышает 10 %, у большинства детей имеются хронические заболевания, множественные функциональные нарушения. В связи с чем одним из приоритетных направлений деятельности дошкольных образовательных организаций является реализация здоровьесберегающих технологий. Направлений, реализующих задачу здоровьесбережения, известно немало. Мы же более подробно остановимся на самомассаже —то есть массаже, который выполняется ребенком самостоятельно.

Самомассаж – один из видов пассивной гимнастики, оказывающий тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшающий функции рецепторов, проводящих путей. Проводя рассматриваемую технику в игровой форме, мы реализует сразу несколько задач, а именно, профилактика заболеваний, укрепление различных групп мышц, развитие сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы. Приёмы самомассажа способствуют развитию ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, закаливанию. Кроме того, регулярные занятия благоприятно действуют на психоэмоциональную устойчивость физического здоровья, повышают функциональную деятельность головного мозга, тонизируют весь организм. Игровой массаж дает нам следующие возможности:

* Развитие памяти и образного мышления
* Физическое укрепление организма
* Формирование положительного настроя

Таким образом, регулярное применение самомассажа способствует формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОО должна быть организована таким образом, чтобы дети являлись непосредственно субъектами оздоровительной деятельности. В своей непосредственной деятельности я применяю технологию игрового массажа, самомассажа А.А.Уманской, К.Ю.Картушиной. Далее рассмотрим виды самомассажа, которые используются в нашем ДОО, указывая область воздействия и ожидаемые результаты:

* Кисти рук – выполняя массаж данной области, активизируются нервные окончания, расположенные на ладонях, что приводит к улучшению функционального состояния внутренних органов, согласованию центров речи, развитию чувства ритма и т.д.
* Лицо – способствует улучшению памяти, интеллектуальных способностей, абстрактного мышления и развитию речи.
* Ушные раковины – повышение работы иммунной системы организма, работоспособности, внимательности, сосредоточенности воспитанников.

Далее рассмотрим методику проведения сеанса самомассажа.

Для проведения самомассажа надо освоить основные приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы и пассивные движения.

Поглаживание – самый распространенный прием. Выполняют его ладонной поверхностью, причем четыре пальца соединены вместе, а большой отведен. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывая его. Поглаживание можно проводить как одной рукой, так и двумя попеременно: одна следует за другой, как бы повторяя движение.

Выжимание выполняется ребром ладони, установленной поперек массируемого участка, или кистью со стороны большого пальца, причем кисть устанавливается также поперек. Проводят такой самомассаж энергично, поэтому он воздействует не только на поверхность кожи, но и на более глубокие слои.

Разминание – это основной прием глубокой проработки мышечной системы, но разминание, особенно глубокие, оказывают стимулирующее влияние и на нервную систему. После интенсивной физической работы этот прием позволяет быстро восстановить тонус уставших мышц.

Потряхивание непосредственно связано с разминанием и проводится после него. Прием способствует улучшению оттока лимфы, действует успокаивающе на нервную систему. Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие ткани. Применяют на расслабленных мышцах: икроножной, бедра, плеча, на ягодицах. Потряхивание выполняют мизинцем и большим пальцем.

Встряхивание применяется только на конечностях после массирования руки или ноги. Физиологическое влияние аналогично потряхиванию. Встряхивание руки выполняют стоя или сидя. При встряхивании мышц ноги центр тяжести переносят на другую ногу, освободив ту на которой проводился массаж, отрывают стопу этой ноги от пола и потряхивают ею, поворачивая то в одну, то в другую сторону.

Растирание. Растирают суставы, сухожилья, пятки, подошвы, бедра. При помощи растирания можно усилить местное кровообращение, согреть ткань, ускорить рассасывание затвердений, добиться пластичности связочного аппарата, улучшения его подвижности и повышения работоспособности.

Ударные приемы при самомассаже вызывают усиленный приток крови к массируемому участку, раздражают мышечные волокна, усиливая их сокращения. Будучи мощным механическим раздражителем, ударные приемы тонизируют нервную систему. Ударные приемы выполняют на предельно расслабленных мышцах.

Поколачивание при самомассаже проводят кистью, пальцы слегка сжаты в кулак. Удар наносят со стороны мизинца.

При массаже определенных точек носа можно предотвратить простудные заболевания.

М.М. Кольцовой было доказано, что существует тесная взаимосвязь между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речевая деятельность формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Самомассаж кистей рук регулирует работу всех внутренних органов и систем человека (здесь расположены рефлекторные зоны). Эту процедуру можно использовать как эффективное средство для устранения усталости и профилактики различных болезней. Самомассаж рук можно выполнять ежедневно.

Простейший метод – массаж, который заключается в поглаживании в направлениях от кончиков пальцев к запястью. Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

На подошве масса кожных рецепторов, около 72 тысяч нервных. Можно сказать, что это определенные зоны на стопах, которые взаимосвязаны с внутренними органами посредством их проекции на высшие нервные центры. Массаж стоп оказывает стимулирующее воздействие не только на мышцы ног. Он благотворен для всего организма в целом. В традиционной восточной медицине считают, что через стопу можно получить доступ к любой части тела. Самомассаж подошвенной области ступней помогает не только организму в целом, но и снимает синдром усталости ног, предотвращает появление мозолей, регулирует температуру ног.

Главное правило в используемой технике – «не навреди». Длительность сеанса в среднем составляет порядка 10 минут, что позволяет его в различных режимных моментах:

* Утренняя гимнастика
* Динамические паузы в НОД
* Самостоятельная игровая деятельность
* Индивидуальная работа с детьми и т.д.

Для того, чтобы заинтересовать детей самомассажем, важно создать подходящую атмосферу, например, обыгрывать массажные движения веселыми стихами, включить спокойную музыку. Упражнения должны быть в меру сложные, легко запоминаться, не причинять дискомфорта, не способствовать скорейшему утомлению, а главное, выполняться регулярно. То есть как итог, мы должны получить удовлетворенного процессом ребенка с положительным настроем и желанием заниматься еще раз. Обучением детей приемам взрослого руководит взрослый, воспитанники при этом должны принять расслабленную позу. Кроме того, есть ряд требований, которые должны быть соблюдены:

* Помещение - хорошо проветрено
* Одежда - без стеснения движений
* Руки и лицо – вымыты/продезинфицированы
* Направление выполнения движений – от периферии к центру
* Состояние ребенка – в норме (без повышения температуры и т.д)

Варианты организации деятельности детей:

* Самомассаж
* Взаимомассаж (особый контроль взрослого)

Второй вариант особенно эффективен при работе с детьми, имеющими психологические сложности: неконтактность, замкнутость, робость. Он помогает детям в игровой форме войти в прямой физический контакт, и на его основе наладить коммуникативное и эмоциональное взаимодействие. Кроме того, допустимо использование нестандартного оборудования: грецкие орехи, карандаши, шишки и т.д, что тоже способствует повышению интереса детей к деятельности.

Рассмотрим некоторые упражнения для самомассажа.

|  |  |
| --- | --- |
| Область воздействия | Технология выполнения |
| Ушные раковины | И.П. Сидя «по-турецки»  Нежно поглаживать ушные раковины по краям, снаружи, по бороздкам внутри. Растирать пальчиками за ушами. Ласково оттянуть ушки 6 раз вверх и вниз, а затем в стороны. |
| Живот | И.П. лежа на спине.  По часовой стрелке поглаживаем животик, пощипываем его, похлопываем ребром ладони и кулачками. |
| Голова | И.П. Сидя «по-турецки»  Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: -ото лба к макушке -ото лба до затылка -от ушей к шее. |
| Подушечки пальцев | Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, катая его на подушечке вправо-влево. На каждую строчку разминать один палец.  Шел медведь к своей берлоге, Мизинец пр.  Да споткнулся на пороге. Безымянный пр.  «Видно, очень мало сил Средний пр.  Я на зиму накопил»,- Указательный пр.  Так подумал и пошел Большой пр.  Он на поиск диких пчел. Большой лев.  Все медведи – сладкоежки,  Указательный лев.  Любят есть медок без спешки, Средний лев.  А наевшись, без тревоги Безымянный лев.  До весны сопят в берлоге. Мизинец лев. |
| Шея | И.П. Сидя «по-турецки»  -Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя, с красивой длинной шеей. Нежно поглаживать шею от груди к подбородку. Попеременно шевелить пальцами обеих рук, ласково похлопывать их внешней стороной по подбородку. Распрямлять плечи и очень медленно поднимать подбородок как можно выше. Медленно поворачивать голову влево, а затем вправо. Делать 4 поворота. |

Поскольку для достижения высоких результатов в дошкольной образовательной организации очень важен комплексный подход со стороны всех специалистов, инструктор по физической культуре, логопед, разработав предварительно картотеку с упражнения самомассажа, может обучить и других специалистов. Организовать деятельность для педагогов можно за счет мастер-классов, постоянного обновления информации в уголках групп, консультаций.

В заключении хочется отметить, что познакомившись с рассматриваемой техникой, вы обязательно убедитесь в том, что регулярное, систематическое проведение самомассажа является эффективным средством профилактики простудных заболеваний, оздоровления всего организма, способствует развитию у детей сознательного стремления к сохранению и укреплению здоровья.

Список используемой литературы

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г
2. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе "Остров здоровья" / Е. Ю. Александрова. - Волгоград : Учитель, 2007
3. Амосова Н. С. Самомассаж рук при подготовке детей с речевыми нарушениями // Логопед, 2004, № 6
4. Блыскина И. В. 3. Комплексный подход к коррекции речевой патологии у детей. Логопедический массаж: Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений, СПб: Детство-Пресс, 2010
5. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: программа оздоровления дошкольников.-М.:ТЦ Сфера, 2009, 2-еизд
6. Ятьяева Н. М. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО // Молодой ученый. – 2018. –№2