**Детский самомассаж – здоровьесберегающие технологии**

В период дошкольного детства, ребёнок проживает уникальный, неповторимый путь развития, который является фундаментальным для становления психического и физического здоровья. В этот период идёт интенсивное развитие 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 остаётся актуальным.

Эффективным и уникальным средством здоровьесберегающих технологий является игровой самомассаж.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж – это 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.

Даже самые маленькие дети с удовольствием включаются в процесс игрового самомассажа, нередко проявляют творчество, предлагая новые движения, варианты исполнения упражнений, при этом получают элементарные представления о собственном здоровье, акупунктуре, возможности укрепить здоровье всего лишь прикосновением рук.

Детский самомассаж своей простотой и доступностью, возможностью органично включать его в различные виды деятельности, через свободное выражение эмоций способствует укреплению физического и психического здоровья детей.

Самомассаж дошкольников сопровождается весёлыми стихами, призванными обыграть массажные движения, яркими образами, вызывающими интерес детей, позволяющими раскрепоститься, не задумываясь о терапевтическом эффекте упражнений.

**Использование детского самомассажа на физкультурных занятиях**

Выбирая технологии здоровьесбережения для работы с детьми, основываясь на медицинских показаниях, возрастных особенностях и диагностике физического развития детей, я пришла к выводу, что игровой самомассаж вполне уместен в водной и заключительной части физкультурных занятий, а также между выполнением определённых основных движений для снятия напряжения. Самомассаж позволяет усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, формировать привычку здорового образа жизни.

Важно научить детей выполнять массирующие движения мягко, без усилий, слегка поглаживая, или легко надавливая на части тела, в направлении от периферии к центру.

**Приёмы массажа**

* надавливание
* поглаживание
* постукивание
* разминание
* растирание
* прищипывание

**Ожидаемые результаты применения массажа**

Образовательное направление

* усвоение правил выполнения самомассажа
* владение простейшими приёмами самомассажа

Оздоровительное направление

* улучшение кровообращения
* улучшение обменных процессов
* укрепление свода стоп
* положительное влияние на центральную нервную систему

Воспитательное направление

* побуждение активности
* развитие творческих способностей
* развитие положительных эмоций

**Простейшие виды самомассажа**

Массаж стоп

* сжимание и разжимание пальцев ног
* ходьба по массажным коврикам
* ходьба по ребристым дорожкам
* ходьба на носках, на пятках

Массаж пальцев и ладоней

* вытягивание каждого пальца с лёгким надавливанием
* лёгкое растирание каждого пальца без скручивания (как бы надевая кольцо)
* различная пальчиковая гимнастика
* растирание ладоней
* хлопки в ладоши

Массаж рук

* поглаживание рук от кистей к плечам
* постукивание рук от кистей к плечам
* растирание предплечий

Массаж ног

* поглаживание от стопы к бедру
* похлопывание от стопы к бедру

Массаж спины

* при помощи гимнастической палки
* используя дружескую помощь

Массаж тела

* пощипывание за бока
* поглаживание живота лёгкими круговыми движениями по часовой стрелке
* поглаживание центральной линии груди движениями снизу вверх

Массаж головы

* поглаживание головы руками сверху вниз

Массаж лица на физкультурных занятиях недопустим, так как руки детей могут быть не чистыми.

**Самомассаж на физкультурных занятиях.**

Массаж рук, пальцев

Цель: научить детей самостоятельно согревать руки в холодное время года, снимать напряжение рук и пальцев, способствовать улучшению кровообращения, развивать мелкую моторику.

Самомассаж: «Добываем огонь», «Колобок», «Мы погреем наши ручки», «Наши ручки отдохнут», «Очень весело живём». «Где же наши ручки»

Массаж головы

Цель: научить детей снимать напряжение, восстанавливать внимание, способствовать улучшению кровообращения

Самомассаж: «Я хороший», «Ёжик», «Капельки»

Массаж спины

Цель: расслаблять мышцы спины, улучшать кровообращение, оказывать помощь сверстникам.

Самомассаж: «Рельсы, рельсы», «Дождик», «Два весёлых гуся», «Зелёная лягушка», «Черепаха».

Массаж стоп

Цель: осуществлять профилактику плоскостопия, укреплять свод стопы, улучшать кровообращение, развивать мелкую моторику пальцев.

Самомассаж: «Покачай малышку», «Козлёнок»

Комплексный самомассаж

Цель: усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, усилить кровообращение, улучшить обмен веществ.

Самомассаж: «Жираф», «Петушок», «Набежали тучи»

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.