**«Использование самомассажа в работе с детьми дошкольного возраста»**

Проблема детской заболеваемости на сегодняшний день является самой актуальной. В дошкольных учреждениях активно ведут работу по профилактике детской заболеваемости и укреплению здоровья воспитанников. Для этого реализуют физкультурно-оздоровительные мероприятия, профилактические, ведут пропаганду здорового образа жизни среди воспитанников и родителей, осуществляют валоеологическое воспитание детей. Возрос интерес педагогов и родителей и к использованию различных здоровьесберегающих технологий.

В целях укрепления и сохранения психического и физического здоровья, приобщения детей к основам здорового образа жизни, широко в работе с детьми используется самомассаж. **Самомассаж** — это применение массажных приемов на самом себе. Целью самомассажа является воздействие на рецепторы кожы, располагающихся по всему телу. Самомассаж является прекрасным средством профилактики различных заболеваний. Оказывает большое влияние на укрепление организма ребенка: нормализует работу всех систем органов, укрепляет мышечный тонус, улучшает координацию движений, восстанавливает и стимулирует ослабленные мышцы, снимает напряжение.

**В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра.** В игровой форме дети осваивают знания об окружающем, формируют навыки и умения. Использование игрового самомассажа значительно повышает у детей интерес к его выполнению, тем самым благоприятно воздействуя на организм.

Во время выполнения самомассажа, ребенок не только укрепляет свое здоровье, но и развивает речь, эмоционально раскрепощается, учится общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Навыками самомассажа может овладеть любой ребенок. Для педагога главная задача-обучить правильному выполнению самомассажа. На первом этапе воспитатель должен рассказать детям о воздействии самомассажа на организм человека, затем показать правильность выполнения приема, затем предлагает ребенку выполнить самомассаж. В последующем, ребенок на практике закрепляет прием и в игровой форме его выполняет.

Самомасаж можно выполнять в любое время, когда ребенок пребывает в детском саду, так как временная длительность его - короткая. Целесообразно использовать его утром, во время утреннего приема детей, во время выполнения утренней гимнастики, на непосредственно образовательной деятельности как физминутка, в процессе закаливающих процедур после сна, в вечернее время.

Самомассаж выполняется как руками без предметов, так и с помощью различного оборудования. Широко можно использовать махровые варежки для растирания рук, ног. Можно использовать шипованные мячики, которые продаются в аптеке. Для воздействия на рецепторы пальцев рук используются различные крупы, шишки, карандаши, пробки. Для самомассажа стоп ног - корригирующие дорожки, с нашитыми пуговицами, пробками, карандашами, поролоном и т.д.

Таким образом, использование самомассажа в работке с детьми играет важную роль, так как направлен на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Список использованной литературы**

1. <http://www.maam.ru/detskijsad/samomasazh-s-ispolzovaniem-netradicionogo-oborudovanija-volshebnye-perchatki.html> Самомассаж с использованием нестандартного оборудования.
2. <http://tanec-wiki.com/index.php?catid=98:massaj&id=2422:samomasaj-opisanie&Itemid=128&option=com_content&vie> Самомассаж.