

Р.Г. Ишмухаметова»;
воспитатель;
МБДОУ д\с Радуга;
п. Нижнесортымский ХМАО-Югра

«Игровой самомассаж как одна из форм здоровьесберегающих технологий

«От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности.

Игровой самомассаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивают все органы и системы, оказывают общеукрепляющее воздействие на весь детский организм.

Большой вклад в разработку методики проведения детского массажа внесли русские ученые М. Я. Мудров, А. А. Остроумов, В. А. Манассеин, С. П. Боткин, Г. А. Захарьин, А. А. Вельяминов, В. И. Заблудовский.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому самомассажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики различных заболеваний.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Он:

- улучшает кровообращение;
- помогает нормализовать работу внутренних органов;
- профилактика простудных заболеваний;
- повышает функциональную деятельность головного мозга,
- тонизирует весь организм.

Мы внедрили в нашей группы в практику физкультурно - оздоровительной работы ДОУ игровой самомассаж.

Общеизвестно, что основным видом деятельности дошкольника является игра. Соответственно, для успешного развития физических качеств, формирования навыков и умений в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности дошкольников, широко применяем игровой самомассаж.

Актуальность: В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Игровой самомассаж является прекрасным средством профилактики различных заболеваний, также способствуют укреплению различных групп мышц, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы. Приемы самомассажа развивают ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействуют закаливанию. Делая игровой самомассаж для определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом.

Целью нашей работы является : сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни через игровой массаж.

Задачи:

Подбор и создание картотеки упражнений для игрового самомассажа;

Приобщение дошкольников к ЗОЖ;

Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и укрепление здоровья;

Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки;

Развивать двигательную память, коммуникативные навыки и тактильное восприятие;

Привитие навыков элементарного самомассажа;

Обучение игровому самомассажу происходит на физкультурных занятиях, закрепляется материал в повседневной деятельности, во время закаливания (гимнастика после сна, физкультминутки, динамических пауз, часов здоровья и т. д. При проведении игрового самомассажа детей обучаем не надавливать с силой на указанные части тела, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

Нами используются такие виды самомассажа, как:

- точечный массаж;
- самомассаж кистей и пальцев рук *«Пять маленьких лекарей»*;
- игровой самомассаж ;
- Самомассаж ушных раковин *«Поиграем ушкам»*
- Самомассаж Су-Джок шарам

При игровом самомассаже для частей тела используем следующие приемы:

1. Поглаживание - легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы.

2. Растирание - энергичное, со значительным давлением действия на ткани. Причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях, необязательно по направлению тока лимфы.

3. Разминание - основной прием, который осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании, давлением.

4. Поколачивание - прием выполняемый подушечками одного или четырех пальцев как двумя, так и одной рукой.

Условия:

наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей

упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка

рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому

Продолжительность: 5-7 минут

Материал для самомассажа может быть разнообразен. Очень много упражнений я провожу с использованием нетрадиционных материалов. Это катание ребристого карандаша или жёлудей, прищепки, бумага, шишки, сухой бассейн, деревянные массажеры, массажеры Су Джок.

Очень часто нами используется самомассаж с помощью обычного карандаша. Массажные движения выполняются с помощью хорошо знакомого детям предмета – карандаша. Если перед рисованием предложить ребёнку поиграть с карандашами, помассировать ладони и пальцы, то процесс рисования станет ещё интереснее.

Гиперактивным детям предпочтительнее массаж с помощью сухого бассейна. Это небольшие ёмкости, наполненные сыпучим материалом, с необычной текстурой (*у нас это макаронные изделия, крупы*). Выполняя различные упражнения, в таком бассейне

руки ребенка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения координированными, ребёнок успокаивается. Я не говорю уже об удовольствии, которое он испытывает.

При проведении игрового самомассажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что, несомненно, развивает крупную и мелкую моторику. Игровой самомассаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному, представляются детям. Игровой самомассаж содействуют развитию речи. Стихи и песенки дети быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, помогают выразительному исполнению.

Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения игрового самомассажа, теплый воздух, приглушенный свет, приятная спокойная музыка.

Использование игрового самомассажа положительно влияет на уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Результаты проделанной работы свидетельствуют о том, что

Игровой массаж оказывает влияние на физическую подготовленность детей и побуждает дошкольников приобщаться к здоровому образу жизни.

Значительное улучшение показателей будет происходить лишь в том случае, если игровой массаж будет носить не случайный характер, а прочно войдет в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

Также у многих детей повысился уровень физического развития до высокого по отдельным физическим качествам.

У всех детей улучшились и качественные показатели выполнения заданий.

Так же стоит отметить, что по показателям медико-педагогического мониторинга, улучшилась посещаемость детей, и не было пропусков по болезни.