**ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ**

***Родичкина Ирина Николаевна****, педагог дошкольного образования МДОУ детский сад № 9 «Семицветик» г.о. Серпухов, Московской области.*

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:*

*забота о здоровье – это важнейший*

*труд педагога. От жизнерадостности,*

*бодрости детей зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы».*

*В. А. Сухомлинский*

В современном обществе 21-го века предъявляются новые, более высокие требования, как к взрослому человеку, так и к ребёнку, к их знаниям и способностям.

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Всё начинается с малого.

И здоровье не исключение. Оно тоже складывается из мелочей:

- из здоровых привычек: с удовольствием ложиться спать и бодро просыпаться, делать зарядку, с удовольствием мыть руки и умываться, тщательно пережёвывать пищу и полоскать рот после еды;

- из ритуалов здоровья: режима дня, завтраков и обедов, уборки помещения.

Ребёнок, ежедневно изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы формировать своё здоровье.

Ребёнку интересно быть здоровым. Но для этого должен существовать принцип – всё здоровое делается с удовольствием. А что может вызвать этот эффект? Только приятные ощущения, красота, азарт, а вместе с тем, чувство того, что становишься сильнее, умнее, вызываешь у близких уважение и чувство собственной значимости – «Я уже большой».

А ещё интересно – когда незнакомо, таинственно, загадочно.   
Ура!!! Сюрприз, игра!!!

Интересно, когда о здоровых привычках говорят не пафосно, когда слышишь не нотации, а всевозможные прибаутки.

Здоровье складывается из умения оценить своё самочувствие, из особых форм внушения: «Я могу! Я хочу стать сильнее!», из внимания к образу здорового человека и стремления быть таким.

Есть одно золотое правило организации жизнедеятельности в детском сообществе: «можно делать всё, если это не мешает окружающим и не опасно для здоровья».

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной и в работе педагогического коллектива МОУ прогимназия – «Центр детства». Основываясь на медицинских показаниях и результатах мониторинга образовательной области «Физическое развитие», одним из направлений в оздоровлении детей является игровой массаж и самомассаж.

Не секрет, что приёмы массажа, полезны не только больному, но и здоровому человеку. И, если взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для его здоровья, то и ребенок, благодаря опытному педагогу, тоже может понять и этому научиться.

Под действием массажа происходит покраснение кожи (сосуды расширяются, повышается теплоотдача, затем сосуды сужаются, что приводит к охлаждению и тренировке центра терморегуляции). Упражнения игрового массажа и самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями (совокупность движений тела, мелкой моторики рук в сопровождении с текстом) обогащают не только внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему.

Предлагая ребятам упражнения самомассажа, необходимо соблюдать ***определенные правила***:

• Все упражнения (поглаживание, растирание, похлопывание отдельных частей тела) должны выполняться детьми (самостоятельно или в парах) в определенном порядке в образно-игровой форме.

• Направление массирующих движений должно быть строго в сторону лимфатических узлов: на руках от пальцев к подмышкам; на ногах от стопы к колену и далее к паху; на груди – от центра к периферии. Лимфатические узлы массировать нельзя!

• Важно добиться у детей оптимального расслабления мышц массируемых областей тела.

• Главное правило – никакой боли! Только приятные ощущения позволят детям в дальнейшем всегда с удовольствием выполнять эти упражнения.

Отличительная черта данных упражнений – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям.

В дошкольных образовательных учреждениях имеются благоприятные условия для проведения упражнений самомассажа и массажа в течение всего дня длительностью от 5 до 10 минут, реализуя их как в режимных моментах, так и в непосредственной образовательной деятельности.

Предлагаемые детям упражнения массажа и самомассажа должны быть доступны для самостоятельного выполнения; разнообразны по своему физическому воздействию; обеспечивать тактильный контакт; направлены на развитие эмоциональной сферы, партнерских и доверительных отношений детей и взрослых.

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у них сознательное стремление к здоровью, развивают навыки собственного оздоровления.

При массаже частей тела используются такие приёмы как:

1. Поглаживание – легкий поверхностный приём, 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. Причём, кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях, необязательно по направлению тока лимфы.

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

4. Поколачивание – приём, выполняемый подушечками одного или четырёх пальцев, как двумя руками, так и одной.

Упражнения должны предлагаться детям по принципу «от простого к сложному».

Интервал между приёмами пищи и занятиями должен быть не менее 30 минут.

Наряду с физическими упражнениями следует постепенно решать проблему закаливания.

Нужно помнить и о дозировке упражнений. Она зависит от возраста и уровня развития ребёнка.

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили, что на ладони рук и подошвы ног выходят своеобразные сигнальные точки почти всех органов.

Именно поэтому нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком – бессознательно посылать положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам.

Древнегреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека таит в себе чудодейственную силу излечения болезней».

Самомассаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, то улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти.

Самомассаж кистей и пальцев рук состоит из трёх типов упражнений:

1. Самомассаж тыльной стороны кистей рук.

2. Самомассаж ладоней.

3. Самомассаж пальцев рук.

Помимо этого, игровой самомассаж кистей рук – важная составляющая сенсорного воспитания: ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребёнка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука ещё и создаёт их.

В отличие от традиционной пальчиковой гимнастики, вызывающей возбуждение локальных участков мозга, игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, тем самым предохраняя отдельные её зоны от переутомления и равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память, зрительно-моторная комбинация, а также развитие речевой и творческой сфер.

По данным современных исследований игровой самомассаж кистей рук способствует прочищению энергетических каналов, освобождению их от застоявшейся негативной энергии и насыщению позитивной. Он также содействует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперреактивности ребёнка.

Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребёнка к себе и окружающим, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

При массаже пальцев рук следует использовать следующие приёмы:

1) вытягивание каждого пальца и надавливание на него;

2) растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

3) самомассаж в игровой форме («Ладошка», «Ёжик», «Лесные жители» и др.).

4) пальчиковая гимнастика;

5) массаж рук и пальцев рук с помощью специальных тренажеров, с помощью одного и двух грецких орехов, с мячиком-ёжиком, с мячиком-попрыгунчиком, с прищепками, горохом, фасолью;

6) ходьба на «четвереньках» по массажным коврикам и дорожкам (упор на руки).

На подошве стоп расположено масса кожных рецепторов и около 72 тысяч нервных окончаний, через которые организм связан с внешней средой. Зоны на стопах взаимосвязаны с внутренними органами посредством их проекции на высшие нервные центры.

Массаж стоп ног называется плантарным или индийским.

Согласно учению йоги, ноги – это распределительный щит организма. Поэтому после дневного сна в детском саду с детьми должен проводиться массаж и самомассаж ног на так называемой игровой «Дорожке здоровья». Это и ходьба по ребристой доске, и «следовой» дорожке (пришитые к ткани разнообразной формы и размера пуговицы, пробки, крышки и т.п.), и по массажным коврикам (резиновый, шерстяной, махровый), гальке, и различным камушкам, рукодельным «змейкам» из каштанов, мужских галстуков, набитых ватой, мешочков различной плотности.

Бесспорным является тот факт, что нервная система ребёнка первая воспринимает действие игрового самомассажа, т.к. в коже находится огромное количество нервных окончаний. Изменяя силу, характер, продолжительность упражнений, можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, а также деятельность внутренних органов. При этом очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения игрового самомассажа, теплый воздух, приглушенный свет, приятная спокойная музыка.

Использование игрового самомассажа, как одну из форм оздоровления детей в детском саду, положительно влияет на уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей, и является ярким подтверждением теории известного американского педагога Фреда Роджерса (1928-2003):

«Чтобы вырасти здоровыми, детям не требуется уметь читать – им требуется уметь играть».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет. – М: Карапуз, 2020. – 37 с.

2. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях. – ТЦ Сфера, 2017. – 51 с.

3. Вейцман В.В. Детский массаж. – М.: Наука, 2021. – 152 с.

4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Энас, 2006. – 144 с.

5. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми. – М.: Мозаика-синтез, 2015. – 96 с.

6. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ./Под редакцией   
Бересневой З.И. – М.: Творческий центр, 2020. – 31 с.

7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2019 – 63 с.

# 8. Кравцова Е.Е. Психологические условия укрепления здоровья в образовательном процессе.// Дошкольное образование, 2001. – № 15 – 17 с.

# 9. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. – СПб.: Корона принт, 2020. – 336 с.