Приобщение ребенка к здоровому образу жизни возможно не только с помощью физических упражнений, но и нетрадиционных методов. Одним из таких методов оздоровления является самомассаж. Педагоги нашего детского сада используют его в различных видах детской деятельности. Массаж повышает защитные свойства организма, ребенок может выполнять его самостоятельно. Самомассаж проводится детьми после утренней гимнастики, дневного сна Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5-10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз. Дети обучаются приемам самомассажа под руководством воспитателя. Обучая детей самомассажу, педагог показывает каждый прием на себе и комментирует его. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Под действием самомассажа происходит покраснение кожи (сосуды расширяются -> повышается теплоотдача -> сосуды сужаются -> охлаждаются сосуды). Упражнения самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями развивает совокупность движений тела, мелкую моторику рук, способствует снятию напряжения, а потирание кончиков пальцев способствует успокоению нервной системы. А если массаж сопровождается текстом, то обогащается ни только внутренний мир ребенка, но и оказывается положительное воздействие на развитие речи, памяти, воображения, мышления и других психических процессов. При проведение самомассажа возможно использование музыкального сопровождения. Оно в зависимости от характера взбодрит или наоборот успокоит эмоциональное состояние детей.

При проведении самомассажа необходимо соблюдать определенные правила:

Во время выполнения самомассажа дети самостоятельно или в парах выполняют поглаживание, растирание, похлопывание, пощипывание отдельных частей тела в определенном порядке в образно – игровой игре

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.

Основное правило – никакой боли. Только приятные ощущения позволят в дальнейшем детям всегда с удовольствием выполнять эти задания.

Главной, отличительной чертой самомассажа должна являться эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус поддержит интерес к массажу (эти упражнения должны нравиться и доставлять удовольствие), предупредит различные заболевания (органов дыхания, пищеварения, инфекционных заболеваний, болезней глаз, нервной и сердечно – сосудистой системы и так далее).

Упражнения самомассажа можно проводить в простых и удобных позах, как утром – в кровати, так и во время утренней гимнастики; во время игровой деятельности, после дневного сна и так далее. Они должны быть доступны детям для самостоятельного выполнения, разнообразны по физическому воздействию, обеспечить тактильный контакт. Так дети могут проделать самомассаж не только рук и ног, но и выполнить самомассаж ушной раковины, носа, верхнего плечевого пояса, тонизирующий массаж лица.

В спортивном зале нашего детского сада созданы условия и имеется все необходимое оборудование для проведения самомассажа. Дети очень любят упражнения самомассажа с мячами–ежами. Мячи заполнены воздухом,

имеют мягенькие округленные массажные шипы, отлично массирующие рефлексогенные зоны и не травмирующие кожу.

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления и знакомства со своим телом.