**САМОМАССАЖ**

**Самомассаж** – это одна из разновидностей массажа, в которой ребенок, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

**Разновидности самомассажа**

 1. Ручной самомассаж. Производится с помощью собственных рук. При проведении ручного самомассажа используются приёмы, как классического массажа (поглаживание, растирание, разминание) так и элементы точечного, линейного массажа.

 2. Самомассаж с помощью немеханизированных устройств (массажные мячи).

 3. Щётки с ворсом различной жесткости, махровые варежки.

 4. Массажные коврики. Они могут применяться в любых условиях: после сна, перед занятиями физкультурой или после них.

**Правила проведения самомассажа**

 1. Чистые руки.

 2. Самомассаж производится по ходу тока крови (кровь по сосудам бежит от периферии к сердцу). Руки массируются от пальцев до локтя и от локтевого сустава до плеча (не массируйте подмышечные впадины, здесь находятся лимфатические узлы массаж которых запрещён, такие же узлы находятся в подколенной ямке и в области паха).

 Ноги массируются от пальцев к коленям и подколенным лимфатическим узлам, а потом выше к тазу. Грудную клетку – от середины в стороны, к подмышечным впадинам. Спину – от позвоночника в стороны. Поясницу массируют к паховым узлам, а шею от волосяного покрова вниз.

 3. Самомассаж должен производиться при таком положении тела, которое позволяет расслабить максимальное количество мышц.

 4. Перед массажем с рук надо снять все украшения и часы.

 5. Движения при массаже не должны вызывать резких болей и даже просто болезненных ощущений.

Нас, как работников детских учреждений, интересует самомассаж для детей, игровой самомассаж.

**Игровой самомассаж как одна из форм оздоровления детей в детском саду.**

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.

Делая игровой самомассаж для определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношению к собственному телу.

Обучение игровому самомассажу происходит на физкультурных занятиях, закрепляется материал в повседневной деятельности, во время закаливания (гимнастика после сна), физкультминуток, динамических пауз и т.д. Дети, выполняя упражнения, представляют себя разными персонажами: лисонькой, снеговиком, петушком или веселым лягушонком.

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.

**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.

При упражнении пальцев рук применяем следующие **приемы:**

1. вытягивание каждого пальца и надавливание на него;

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

Игровой самомассаж обеспечивает сенсорное развитие дошкольников. Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки. Воспитанники также оценивают холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала и др. 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. На занятиях дети с большим интересом не только выполняют упражнения сами, но и наблюдают за исполнением движений другими детьми.

Игровой самомассаж используются как в регламентированных видах деятельности (занятия, утренняя гимнастика, прогулка), так и в не регламентированных (динамические паузы, гимнастика после сна, час здоровья).

 Используются методы обучения дошкольников игровому самомассажу:

* словесный: обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру упражнения;
* наглядный: создает зрительное, слуховое мышечное представление об упражнении;
* практический: закрепляет на практике знания, умения и навыки, способствует созданию мышечных представлений об упражнении;
* игровой: способствует быстрому запоминанию этапов упражнения, поднимает эмоциональный настрой ребенка.

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

**Комплекс оздоровительного самомассажа.**

**Перед занятием дети должны вымыть руки.  Такой самомассаж желательно проводить перед НОД. Он займет у вас от 3 до 5 минут . Ручки растираем и разогреваем  (потереть ладошки, похлопать)**

«Весеннее  пробуждение медвежат».

1. «Зима». Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение, лежа на боку в группировке.

2. «Пришла весна». Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно.

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. «Надо просыпаться». Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики. Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

5. «Пора будить глаза». Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох - влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки.

6.Начинаем будить уши. Медвежата тщательно будят уши. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз.

7. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потерли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

8. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Повторили то же с другой лапкой.

Теперь медвежата полностью проснулись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам.

«Зарядка для зверят»

Гимнастика в постели – 2-3 мин:

Зайчата просыпаются:

Зайчата, вы проснитесь –

На постели потянитесь

Тяни лапку, не ленись-

Лапку вверх и лапку вниз

Потягивание. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

Зайчата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё

На живот ты повернись-

Слева, справа осмотрись,

Твои лапки отдыхают

И друг с другом поиграют.

«Отдыхаем».

 И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Зайчата умываются

Умываться всем пора!

Вот хорошая игра!

Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. — сидя на корточках.  « Потрогайте воду... Ой, холодная! Аккуратно намочите волосы, намыливайте их, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, со всех сторон. Осторожно протрите волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

А теперь пора гулять!

Лес наш просто не узнать!

Дети идут по дорожке здоровья

Профилактика плоскостопия - 2-3 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ. Наглядный материал.



























