**Использование здоровье сберегающих технологий посредством игрового самомассажа в работе с детьми.**

Уже давно всем известно, что представляет собой массаж рук и для чего он нужен. Массаж рук может воздействовать на организм физиологически в целом и на отдельные его области и органы. На наших руках находится многочисленное количество точек, влияющих на состояние здоровья нашего организма. Выполняя самомассаж пальцев рук, мы воздействуем на биологически активные точки, расположенные на руках. Самомассаж рук является очень важной частью работы с детьми. Благодаря тому, что на кистях рук находятся ключевые пункты регуляции организма, массированием кистей и пальцев, и нажатием на эти точки, мы можем вызвать у детей рефлекторную реакцию в тех частях организма, где есть биологические изменения, являющиеся причиной заболевания. При помощи самомассажа кистей и пальцев рук затрагивается сама основа единой системы всего организма, то есть: система кровообращения, нервная система и энергетические потоки, а также происходит воздействие на внутренние органы и системы органов. Самомассаж пальцев рук особенно способствует регуляции баланса организма, его тонусу и улучшает обменные процессы. В отличие от массажа других частей тела, массаж рук, кистей рук и пальцев удобен тем, что его можно делать с детьми в любой момент времени: на прогулке, перед сном и так далее.

Известно, что каждый из пальцев отвечает за определённые органы тела. Благодаря правильному массированию каждого из пальцев, можно повлиять на многие больные органы тела.

Например, массаж ***Большого пальца***может смягчить кашель и многие болезни, связанные с бронхитами и печенью. Надавливая на лунку у основания пальца, нужно массировать 5-7 минут в день.

***Указательный палец*** отвечает за пищеварительный тракт, кишечник, желудок. Правильно нажимая на три точки, расположенные на пальце, можно излечить множество болезней, а также приостановить болевые ощущения в полости рта.

***Средний палец*** отвечает за всю систему кровообращения.

***Безымянный*** же ответственный за все изменения в нервной системе. Плавно массируя палец в области ногтя, можно успокоить нервную систему. Это лёгкое упражнение полезно детям, которые страдают заболеваниями нервной системы.

***Мизинец*** связан с работой сердца, отвечает за кровообращение и работу тонкого кишечника.

В своей работе самомассаж с детьми я выполняю перед артикуляционной гимнастикой, в конце прогулки, перед обедом, после сна, перед полдником. Продолжительность его от 3-х до 5-ти минут, повторение в течение дня 4-5 раз. Прежде чем его начать, нужно растереть кисти, только после этого приступать к самому процессу массирования. При выполнении самомассажа, нужно руководствоваться следующими принципами:

1.Тело, руки должны быть чистыми, рекомендуется тщательно вымыть руки перед массажем.

2.Не рекомендуется проводить самомассаж детям с сердечными болезнями.

3.Все движения проводятся по направлению лимфатиков к ближним лимфатическим узлам.

4.Руки массируют от кистей к локтям, от кончиков пальцев к кистям рук.

5.Нужно максимально расслабить массируемый участок тела.

Дети всегда охотно выполняют игровой самомассаж, как без предметов, так и с различными предметами (бигудями, палочками, ёжиками и другими.) Вот некоторые из игровых упражнений, которые я использую в работе с детьми:

***«Улитка».***

Пальцами правой руки выполнять круговые движения по спирали, повторяя контур улитки, то же левой рукой, двумя руками одновременно.

***«Бусы».***

Перебирать пальцами «бусы» по одной, как бы нанизывая их на нитку, сначала одной рукой, затем другой, в разных направлениях, произвольно и по образцам.

***«Модница».***

Провести пальчиками рук левой и правой, поочерёдно, ощупывая детали одежды и украшений на плоскостном силуэте сверху вниз: бусы, блузу, пояс, юбку. Определить на ощупь величину и толщину бусинок, жёсткость и мягкость материала.

***«Весёлые змейки».***

Провести поочерёдно всеми пальцами сначала правой руки, затем левой по шнурам, повторяя все изгибы, в любом направлении: сверху вниз или снизу-вверх. Далее двумя руками одновременно.

***«Сильные кулачки».***

Взять в каждую руку по бигуди и сжимать их на счёт 1-2-3-4-5 и разжимать на счёт 1-2-3-4-5. Сначала сжимать слабо, потом всё сильнее (1-2 мин.)

Ещё один вариант этого упражнения: сильно сжимать бигуди в двух руках и удерживать их на счёт до 10 (можно использовать прямой и обратный счёт).

***«Раскатай колбаску».***

Зажать бигуди между ладонями и раскатывать её прямыми движениями рук по направлению к пальцам и обратно.

***«Игра на пианино».***

Поочерёдно нажимать на аппликатор Ляпко «Малыш» пальцами: большим, указательным, средним, безымянным, мизинцем, имитируя игру на пианино. Сначала пальцами одной руки, затем другой и одновременно пальцами двумя рук в одну сторону и в другую. В заключении предложить хаотичные движения пальцами рук по аппликаторам.

Таким образом, регулярное использование с детьми игрового самомассажа помогает детям:

- регулировать мышечное напряжение рук, расслаблять мышцы рук

- развивать у детей координацию движения, мелкую моторику рук, тактильные ощущения

- влияет на физические, психические и умственные процессы у детей в любом возрасте, способствует развитию речи, эмоционально раскрепощает ребёнка.

Воспитатель МБДОУ № 128 Огурцова Н.А.