**Игровой самомассаж для дошкольников**

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья детей, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей**.**

**Задачи:**

* развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровозберегающие технологии;
* формировать музыкальную культуру;
* создавать условия, обеспечивающие эмоциональное здоровье каждого ребенка;
* с помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
* научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот воз-растной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

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

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

Массируя определённые точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, лёгким, печени, почкам, желудку, другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

Обучение простейшим массажным приёмам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж проводится под музыку- слова пропеваются или ритмодекламируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было ещё интереснее, можно предложить им стать героями сказок, песен.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

Массируя голову, дети могут «бегать» по ней пальчиками, «рисовать» спиральки от висков к затылку, взъерошивать или приглаживать волосы. Такие упражнения улучшают кровообращение, снимают головную боль, успокаивают или, наоборот, активизируют ребенка.

Массировать шею нужно сверху вниз поглаживаниями, лёгким растиранием, постукиванием.

**Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев, стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**\* \* \***

Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?

А ну быстрей лови кураж

И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.  
Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.  
Потом руки «помечали»,

Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

**«Птичка»**

На берёзовую ветку птичка прилетела. *Дети легко массируют*

Села, посидела, песенку запела:

Чив – чив! Тю-тю-тю! *«Машут крылышками*».

Тирли- тирли! Лю-лю-лю! *Хлопают в ладоши*.

И на веточку повыше птичка прилетела.

Села, посидела, песенку запела:

Чив – чив! Тю-тю-тю!

Тирли – тирли! Лю-лю-лю!

Ещё выше на берёзку птичка прилетела.

Села, посидела, песенку запела:

Чив – чив! Тю-тю-тю!

Тирли – тирли! Лю-лю-лю!

Вот на самую верхушку птичка прилетела.

Села, посидела, песенку запела:

Чив – чив! Тю-тю-тю!

Тирли – тирли! Лю-лю-лю!

 «**Трямди –песенка»**

Дети стоят парами лицом друг к другу

Маленькие пальчики: трям-трям-трям!

Барабанят пальчики:    трям-трям-трям!

А теперь ладошки:         трям-трям-трям!

Кулачками постучим:   трям-трям-трям!

По трям-трямски говорим:

Засопели носики:           трям-трям-трям!

Носики –насосики:        трям-трям-трям!

А теперь мы улыбнулись,

Прыгнули и повернулись.

Мы в Трям-трямдии живем,

Трямди песенки поем:   трям-трям-трям!

**«Цветочек»**

На полянке между кочек, от травы зеленых,

Потянулся вверх цветочек, хрупкий и веселый.

Он от ветра задрожал и листочки вверх поднял.

Вот росой умылся, а потом раскрылся!

Здравствуй, солнце ясное!

Здравствуй день погожий!

Я цветок, такой прекрасный,

Добрый и хороший!

**Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.  
Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

**«Ушки на макушке»**

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.  
Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.  
Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.  
Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,

Наступила тишина!

**«Ушки на макушке»**

Взяли ушки мы за мочки, вниз потянем их,

А теперь потрем немножко раз, два, три.

Взяли ушки за макушки, вверх потянем их.

Вниз по ушкам побежали, хорошенько все размяли.

**«Оттяну вперёд я ушки»**

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят

**Песенка «Дождь».**

Дождь! Дождь!  Надо нам

Расходится по домам.

(«бегают пальчиками по лицу)

Гром! Гром! Как из пушек!

Нынче праздник у лягушек.

(барабанят пальчиками по лбу, щекам)

Град! Град! Сыплет град!

(хлопают в ладоши)

Все под крышами сидят.

(изображают руками «крышу» над головой)

**Закаливающее дыхание**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

Подходи ко мне дружок,

И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрей найди,

Тете Лене покажи.  
Надо носик очищать,

На прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.  
Вот так носик баловник!

Он шалить у нас привык.  
Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».

Надо носик нам прогреть,

Его немного потереть.  
Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

**«Насос»**

По шоссе летят машины-

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

**\* \* \***

Кран откройся, *(Правой рукой показать, как открыть кран.)*

Нос умойся, *(Указательными пальцами массировать крылья носа.)*

Мойтесь сразу оба глаза. *(Указательными пальцами массировать веки.)*

Мойтесь ушки, *(Ладошками массировать уши.)*

Мойся шейка. *(Поглаживание шеи сверху вниз ладошками.)*

Шейка мойся хорошенько.

Мойся, мойся, обливайся. *(Ладошками массируют щеки.)*

Грязь смывайся, *(Трут ладошку об ладошку.)*

Грязь смывайся.

**\* \* \***

 Мы подушечками пальцев

В точки попадём:

Так курносому мишутке

Носик разомнём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем.

**\* \* \***

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой…

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой…

Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

**“Осень” (по А. Уманской).**

Ходит осень по тропинке*, Плавно ведут пальчиками по лицу.*

Разукрасила осинки *“Рисуют” пальцами глаза, брови, нос.*  
Огонечками зажгла  
Стройные рябинки. *То же самое, но легко барабаня пальцами.*  
Осень не одна пришла -  
Дождь с собою привела. *“Отряхивают” лоб, виски, щеки.*  
Он стучит по лужам звонко  
И смеется, как девчонка*! Спиралевидные движения указательными* пальцами по лицу.  
Рядом веет ветерок*, Мягко гладят лицо.*   
Непоседливый дружок:  
То помчится всех быстрей.  
То уснет среди ветвей.

*Источники:*

1. <http://doshkolnik.ru/zdorove/10764-samomassj.html>
2. <http://www.maam.ru/detskijsad/igrovoi-detskii-samomasazh.html>
3. <http://www.myshared.ru/slide/806178/>
4. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/12/11/prezentatsiya-muzykalno-ozdorovitelnaya-rabota>
5. <http://festival.1september.ru/articles/641246/>
6. <http://uzyukovo-ds.cuso-edu.ru/life/methodic/98/>
7. <http://infourok.ru/kartoteka_igrovogo_samomassazha_dlya_doshkolnikov-485758.htm>