**Самомассаж для дошкольников**



**Авторы: воспитатели МАДОУ**

 **«Детский сад№59»**

**Каргина А. К.**

**Халикова Ю. А.**

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно – образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомоссаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обеих полушарий мозга. В. А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Простейший метод – массаж, который заключается в поглаживании в направлениях от кончиков пальцев к запястью.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно – образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

В целях профилактики простудных заболеваний мы используем самомассаж в игровой форме с детьми дошкольного возраста.

Самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приёмов регулирования кровотока. Детей учим выполнять поглаживающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру.

Многие комплексы самомассажей имеют игровую форму, упражнениям даны названия, понятные детям.

Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения, дети получают радость и хорошее настроение. Это способствует формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления. Мы проводим игровой самомассаж в свободной деятельности или в виде динамической паузе на занятиях.

**Примеры самомассажа**

 **«Огород»**

*Самомассаж фаланг пальцев. Разминание фаланги одного пальца (на одну*

*строку получается один палец). Порядок движений – от ногтевой фаланги к*

*основанию пальца.*

Вырос у на чесночок - указательный пр.

Перец, томат, кабачок, - средний пр.

Тыква, капуста, картошка, - безымянный пр.

Лук и немножко горошка. - мизинец пр.

Овощи мы собирали, - мизинец лев.

Ими друзей угощали, - безымянный лев.

Квасили, ели, солили, - средний лев.

С дачи домой увозили - указательный лев.

Прощай же на год - большой лев.

Наш друг – огород! - большой пр.

**«Умывалочка»**

*оказывает тонизирующий эффект для всего организма*

Знаем, знаем – да, да, да, -поочерёдно массируют каждый палец

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-нож-ку.

Нет, не понемножку –

Посмелей!

Будет умываться веселей!

**«Прищепки»**

Бельевой прищепкой поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги от большого

к мизинцу и обратно на ударные слоги стиха. После первого двустишья –

смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котёнок – глупыш,

Он думает: это на палец, а мышь.

Но я же играю с тобою, малыш,

А будешь кусаться,

Скажу тебе: «Кыш!»

**«Неболейка»**

Чтобы горло не болело, - поглаживание ладонями шеи,

Мы его погладим смело сверху вниз

Чтоб не кашлять, не чихать, - указательными пальцами растирают

Надо носик растирать. крылья носа

Лоб мы тоже разотрём, - прикладывают ко лбу ладони

Ладошку держим «козырьком». «козырьком» и растирают

«Вилку» пальчиками сделай, - раздвинуть указательный и средний

пальцы и растирают точки

Массируй ушки ты умело. перед и за ушами

Знаем, знаем –да,да,да! - потирают ладони друг о друга

Нам простуда не страшна!

**Самомассаж тела**

*И сейчас же щётки, щётки - дети сжимают пальцы в кулак*

*Затрещали как трещётки, и растирают поочерёдно*

*И давай меня тереть, руки, бока, живот, ноги*

Приговаривать:

«Моем, моем трубочиста

Чисто, чисто, чисто, чисто!

Будет, будет трубочист -последовательно поглаживают

Чист, чист, чист, чист!» руки, бока, живот, ноги.