

Андропова Ольга Михайловна,
воспитатель
МБДОУ «Инсарский детский сад «Светлячок» комбинированного вида»
Инсарского муниципального района

РОЛЬ САМОМАССАЖА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Единственная красота, которую я знаю, это – здоровье.
Генрих Гейне

В период дошкольного детства ребенок проживает неповторимый путь развития в становлении психического и физического здоровья. Одним из эффективных и результативных способов укрепления и сохранения здоровья детей является самомассаж. Поэтому использование самомассажа в воспитательно-образовательном процессе является актуальным.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов.

Задачами самомассажа являются закаливание и оздоровление детского организма, а также:

- улучшение кровообращения;
- повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- повышение функциональной деятельности головного мозга;
- воспитание бережного отношения к своему телу;
- развитие коммуникативных навыков и тактильного восприятия [1].

При самомассаже используются 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 [2].

Условиями проведения самомассажа являются:

- наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей;
- упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка;
- рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.

Продолжительность самомассажа с детьми дошкольного возраста 5 – 7 минут.

Материал для самомассажа может быть разнообразен. Это прищепки, бумага, сухой бассейн, грецкие орехи, шишки, массажёры су-джок и многое другое.

Большое внимание следует уделять игровому самомассажу, так как игра является основным видом детей дошкольного возраста, а самомассаж – прекрасным средством профилактики различных заболеваний.

Игровой самомассаж – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам [3].

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 содействует развитию речи. Стихи и песенки дети быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, помогают выразительному исполнению.

Таким образом, введение разных видов самомассажей, четкое определение времени их проведения в режиме дня в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями дают хорошие результаты, уровень заболеваемости стабильно снижается. Большое значение имеет и тот факт, что детям очень нравятся такие минутки отдыха, они с удовольствием включаются в игру.

Литература

1. Деева, Н. А. Игровые здоровьесберегающие технологии. Занятия с детьми 3 – 7 лет. – Волгоград : Учитель, 2020. – С. 45.
2. Еромыгина, М. В. Карточка упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб. : Детство-Пресс. – 2021. – С. 64.
3. Нестерюк, Т. В. Игровой самомассаж. – М., 2007. – С. 24.