*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 15 «Алёнка»*

*г. Николаевска-на-Амуре, Хабаровского края.*

*Консультация для родителей*

Самомассаж - развитие навыка

собственного оздоровления детей в ДОУ

*2017 год*

**Самомассаж для детей**

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 и итенсификация процесса обучения. 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 возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

       В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять  нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

        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.

         Я хотела представить картотеку  «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения  игрового самомассажа из собственного опыта, опробированные с детьми моего дошкольного учреждения. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

        «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. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от перифирии к центру.

       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.

**Самомассаж мышц головы и шеи**

1. «Я хороший». Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

2. «Наденем шапочку». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

**Самомассаж мышц лица**

1. «Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.

2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

3. «Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

4. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

5. «Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки Удержать в течение 3 — 5 с.

6. «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта .

7. «Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

8. «Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.

9. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

10. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

11. «Расческа». Поглаживание губ зубами.

12. «Молоточек». Постукивание губ зубами.

13. Всасывание верхней и нижней губы попеременно.

14. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

15. «Пальцевый душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

16. «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

17. «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

18. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

19. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

20. «Пальцевый душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

21. «Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.

22. «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

**Самомассаж мышц языка Данные приемы самомассажа языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.**

1. «Поглаживание языка губами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

2. «Пошлепывание языка губами». Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта.

3. «Поглаживание языка зубами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

4. «Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

**Самомассаж ушных раковин**

1. «Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

2. «Потянули за ушки». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3 — 5 раз

3. «Послушаем тишину». Накрыть ушные раковины ладонями 2 — 3 с.

**Точечный самомассаж лица для детей**

Цель массажа – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица. Выполняется в игровой форме, имитируя работу скульптора.

1. Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.
2. Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
3. Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
4. Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
5. Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

**Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»**

1. *«Кран, откройся!»* - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. *«Нос, умойся!»*- растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. *«Мойтесь сразу оба глаза»* - нежно проводим руками над глазами.
4. *«Мойтесь, уши!»* - растираем ладонями уши.
5. *«Мойся, шейка!»* - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. *«Шейка, мойся хорошенько!»* - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. *«Мойся, мойся, обливайся!*– аккуратно поглаживаем щеки.
8. *«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»* - трем ладошки друг о друга.

**Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»**

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

**Массаж тела «Черепаха»**

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха:

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами : рук, ног, груди

**Массаж спины**

( Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд )

В колонночку в круг встали,

Ладошками по спинке застучали.

Дети спинку подставляют,

И со спинками играют,

Здоровья спинкам прибавляют.

**Массаж стоп**

Дети садится на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

vКостяшками пальцев энергично проводят по стопе.

vЛадонью энергично трут ступню.

vДвумя руками разминают пальцы.

vПальцами разминают пятку.

vЛадонью поглаживают ступню.

Повторяют всё с другой ногой.

**Оздоровительный массаж**

( Движения по тексту )

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб –

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем!

Ну-ка, дружно, не зевать!

1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди!

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Потянулись – выше, выше!