Использование инновационных технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста «Игровой самомассаж»

Данные статистики убедительно свидетельствуют о неуклонном росте числа речевых нарушений у детей. В связи с этим возрастает необходимость повышения эффективности взаимодействия различных специалистов: учителя-логопеда,воспитателей, педагога-психолога, музыкального работника т. д. и родителей с целью создания эффективных условий для правильного развития речи детей. Процесс коррекции речи - длительный путь, который требует огромного терпения его родителей и близких, педагогов, дисциплины со стороны самого ребёнка. Применение самомассажа в комплексной коррекционной работы по преодолению речевых нарушений зна-чительно повышает ее эффективность.

Также овладение основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни.

Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы во время НОД. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. И поэтому, оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность. В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами

является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на укрепление здоровья. Игровой самомассаж является прекрасным средством профилактики различных заболеваний, также способствуют укреплению различных групп мышц, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы. Приемы самомассажа развивают ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействуют закаливанию. Делая игровой самомассаж для определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом.

В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании.

Приёмы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и здоровому человеку. Взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, а ребёнка может научить педагог.

***Цель**: сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам ЗОЖ через игровой самомассаж.*

***Задачи**:*

- *- подбор и создание картотеки упражнений для игрового самомассажа;*
- *- снятие эмоционального и мышечного напряжения у детей;*
- *- общеукрепляющее воздействие на функциональные системы ребенка;*
- *- нормализация тонуса и эластичности мышц, повышение работоспособности;*
- *- улучшение функционального состояния центральной нервной системы;*
- *- мобилизация защитных и приспособительных сил организма;*
- *- укрепление здоровья дошкольников.*
- *- приобщение дошкольников к ЗОЖ;*
- *- привитие навыков элементарного самомассажа.*

<u>Предполагаемые результаты:</u>

- *- снижение заболеваемости в группе и укрепление физического и психического здоровья;*
- *- снижение уровня переутомления у детей;*
- *- снижение уровня тревожности и гиперактивности у детей;*
- *- формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья;*
- *- овладение детьми приемами самомассажа в игровой форме.*

Основные методы работы с дошкольниками:

- ***словесный:*** *обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру упражнения;*
- ***наглядный****: создает зрительное, слуховое мышечное представление об упражнении;*
- ***практический:*** *закрепляет на практике знания, умения и навыки, способствует созданию мышечных представлений об упражнении;*
- ***игровой****: способствует быстрому запоминанию этапов упражнения, поднимает эмоциональный настрой ребенка.*

Виды развивающего массажа:

- *- самомассаж лица;*
- *- самомассаж кистей и пальцев рук;*
- *- аурикулярный самомассаж (массаж ушных раковин);*
- *- самомассаж ног.*

Использование игрового самомассажа в режимные моменты:

- *утренняя гимнастика;*
- *динамические паузы;*
- *индивидуальная работа;*
- *корригирующая гимнастика после сна;*
- *свободная деятельность;*
- *физкультурные занятия.*

Картотека «Игровой самомассаж»

«Божья коровка» *Божья коровушка,* *полети на облышко,* *Принеси нам с неба, чтобы были летом* *в огороде бобы,* *в лесу ягоды, грибы,* *в роднике водица, во поле пшеница.*	*«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке.* *Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу.* *Также поглаживают правую руку.*
«Утка и кот» *Утка крякает, зовет всех утят с собою,* *А за ними кот идет, словно к водопою.*	*Дети поглаживают шею ладонями сверху вниз* *Указательными пальцами растирают крылья носа*

У кота хитрющий вид, их поймать мечтает! *Не смотри ты на утят - не умеешь плавать!*	*Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам* *Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.*
«Белый мельник» *Белый-белый мельник сел на облака.* *Из мешка посыпалась белая мука. Радуются дети, лепят колобки.* *Заплясали сани, лыжи и коньки.*	*Провести пальцами по лбу от середины к вискам* *Легко постучать пальцами по щекам* *Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа* *Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать*
«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.*	*Выполняем движения по тексту*
«Озорные мишки» *Оттяну вперёд я ушки,* *А потом назад.* *Словно плюшевые мишки* *Детки в ряд сидят.* *Раз, два, три - скажу, четыре,* *Пять и шесть и семь.* *<u>Не забудь</u>: массаж для ушек* *Нужно делать всем.* *Оттяну вперёд я ушки,* *А потом назад.* *Словно плюшевые мишки* *Детки в ряд сидят*	*Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки,* *оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10.*
"Весёлая зарядка для глаз" *<u>Понедельник</u>* *Всю неделю по — порядку, глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, глазки*	*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна;*

солнцу улыбнутся, вниз посмотрят на траву и обратно в высоту.	*(снимает глазное напряжение).*
<u>Вторник</u> *Во вторник часики глаза, водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда.*	*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*
<u>Среда</u> *В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать. Жмуримся и открываем, так игру мы продолжаем.*	*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).*
<u>Четверг</u> *По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль. Что вблизи и что вдали глазки рассмотреть должны. Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).*	*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*
<u>Пятница</u> *В пятницу мы не зевали, глаза по кругу побежали. Остановка, и опять в другую сторону бежать.*	
<u>Суббота</u> *Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.*	*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).*
<u>Воскресенье</u> *В воскресенье будем спать,* *А потом пойдём гулять,* *Чтобы глазки закалялись,* *Нужно воздухом дышать.*	*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).* *Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).*

«Блины» *Мы блинов напекли:* *первый дали зайке, зайке - попрыгайке.* *А второй лисенке, рыженькой сестричке.* *Третий дали мишке, бурому братишке.* *Блин четвертый – котику, котику с усами.* *Пятый блин поджарили и съедим мы сами.*	*Хлопают: то одна рука сверху, то другая рука.* *Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца.*
«Молоток» *Туки-токи, туки-токи,* *застучали молоточки.* *Туки-туки-туки-точки,* *застучали молоточки.* *Туки-ток, туки-ток,* *так стучит молоток.*	*Похлопывают ноги ладонями снизу вверх.* *Покалачивают кулачками* *Растирают ребрами ладоней.* *Растирают кулачками.*
«Акула» *Нам акула- каракула нипочём, нипочём.* *Мы акулу -каракулу ,* *Кирпичом,* *кирпичом* *Мы акулу- каракулу кулаком, кулаком.* *Мы акулу- каракулу каблуком, каблуком.* *Испугалася акула и со страху утонула.*	*Покалачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бедрам.* *Постукивают ребрами ладоней.* *Растирают кулачками.* *Постукивают пальчиками.* *Растирают ладонями.* *Поглаживают.*
«Ай тари, тари, тари….» *Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари.*	*Растирают ладоши от медленного темпа до быстрого , проговаривая весь текст.*

Останутся деньги, куплю Маше серьги. *Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.* *Останутся грошки, куплю Маше ложки.* *Останутся полушки, куплю Маше подушки.*	*Разогретыми руками греют горло.*
«Мыло» *Каждый день я мыло мою,* *под горячею водою* *И в ладонях* *поутру, сильно, сильно мыло тру.* *Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись!*	*Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.* *Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки*
«Цветы» *Как у нас на грядке,* *сколько цветиков цветут:* *розы, маки, ноготки,* *астры пестрые цветки,* *георгины и левкой.* *Выбираешь ты какой?*	*Сжимают и разжимают кулачки.* *Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца.* *Протягивают ладошки вперед.*
«Водичка» *Знаем, знаем да-да-да,* *где ты прячешься вода!* *Выходи водица , мы пришли умыться!* *Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку.* *Нет, не понемножку,* *посмелей, будем умываться веселей.*	*Поочередно массажируют каждый палец.* *Энергично растирают ладони и кисти рук.*

«Улитка» *Домик едет по травинке,* *объезжает все росинки.* *Это улитка ползет,* *домик на себе везет.* *Вот подул ветерок, закачался листок* *и опять по тропинке* *медленно ползет улитка.*	*Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу.* *«Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.* *Покалачивают кулачками.* *Поглаживают руки ладонями.Затем массажируют другую руку.*