Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида «Югорка»

# Подготовила: Каминская К.А.

# Воспитатель

# Час здоровья «Игровой самомассаж как одна из форм оздоровления

**детей в детском саду»**

Неблагоприятные демографические процессы, происходящие в современном обществе, сопровождаются ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения, что находит отражение в ежегодных Государственных докладах о состоянии здоровья населения Российской Федерации. Результаты Всероссийской диспансеризации 2007 года отразили состояние здоровья детей, сформировавшееся за прошедший десятилетний период: снижение доли здоровых детей с 45,5% до 33,89%, с одновременным увеличением вдвое удельного веса детей, имеющих хроническую патологию.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности.

Но как часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему - то второстепенному, происходящему само по себе, в результате, многие мальчики и девочки плохо бегают, неправильно ходят, боятся залезть на лесенку или гимнастическую стенку, не умеют ловко ловить и бросать мяч. Естественная потребность в активных движениях, свойственная детям этого возраста, подавляется взрослыми (не бегай, не шуми, не мешай), что самым отрицательным образом сказывается на настроении ребёнка, на его общем самочувствии.

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные занятия. Игровой самомассаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивают все органы и системы, оказывают общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому самомассажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики различных заболеваний. Овладеть приёмами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования.

В практике работы дошкольных учреждений сложилась тенденция к использованию традиционных методов проведения физкультурно- оздоровительной работы с воспитанниками, таких как гимнастика, физкультурные занятия, закаливающие мероприятия. Мы решили отступить от обычных методов и в целях укрепления и сохранения психического и физического здоровья, приобщения детей к основам здорового образа жизни

внедрить в практику физкультурно - оздоровительной работы ДОУ игровой самомассаж. Под игровым самомассажем понимается следующее:

* имитационные упражнения;
* мимические упражнения;
* упражнения для стоп, рук, спины;

При организации деятельности по физическому воспитанию, педагог использует следующие методы: метод упражнений с четко заданной программой действий и точной дозировкой нагрузки; игровой метод с организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом; соревновательный метод; словесные методы: объяснение, команда; нагляднее методы: имитация, использование ориентиров и др.

Многие философы ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье:«…с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять - значит потерять все…»

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

О значении двигательной активности говорилось в трудах выдающихся педагогов: Я.А. Коменского, Е.А. Покровского, П.Ф. Лесгафта. К.Д. Ушинского. А.С. Макаренко. Проблемой физического развития и воспитания здорового человека занимались такие ученые - физиологи А.П. Ухтомский, педиатр и педагог Ю.Ф. Змановский. Ими был рационально и критически переосмыслен опыт нетрадиционных практик развития движений и оздоровления, которые возникли и оформились в истории человеческой культуры. На современном этапе этим вопросам уделяют внимание такие ученые - исследователи, как О.А. Лосева. С.В. Голубева, Б.Г. Егоров, разработавшие нетрадиционные методы оздоровления дошкольников, составлены комплексы оздоровительных мероприятий и рекомендации к ним. М.Д. Маханевой.

Собственные замыслы оказывают сильное влияние на все виды детской деятельности, будь то самостоятельные игры или организованные занятия, ребёнок этого возраста владеет в общих чертах всеми видами основных движений, он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях, у детей возникает потребность в деятельных импровизациях, дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности.

Общеизвестно, что основным видом деятельности дошкольника является игра. Соответственно, для успешного развития физических качеств, формирования навыков и умений в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности дошкольников, широко применяем игровой самомассаж.

Игровой самомассаж способствуют укреплению различных групп мышц, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы, физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость), развивают ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействуют закаливанию; они способствуют воспитанию товарищеской взаимопомощи, согласованности действий в коллективе.

Делая игровой самомассаж для определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношению к собственному телу.

Обучение игровому самомассажу происходит на физкультурных занятиях, закрепляется материал в повседневной деятельности, во время закаливания (гимнастика после сна), физкультминуток, динамических пауз, часов здоровья и т.д. Дети, выполняя упражнения, представляют себя разными персонажами: лисонькой, снеговиком, петушком или веселым лягушонком.

При проведении игрового самомассажа детей обучаем не надавливать с силой на указанные части тела, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

При игровом самомассаже для частей тела используем 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.

При упражнении пальцев рук применяем следующие приемы:

1. вытягивание каждого пальца и надавливание на него;
2. растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

С целью профилактики плоскостопия включены упражнения для стоп:

* + ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам;
	+ после сна в игровой форме «Поиграем с ножками», «Пальчики на ножках как на ладошках»;
	+ катание стопами различных предметов (гимнастическая палка, массажный мяч, орехи, специальные тренажеры.)

Для развития мелкой моторики предусмотрены упражнения для рук и пальцев рук:

* + упражнения в игровой форме «Строим дом», «Прогулка»,

«Рукавицы», «Мышка»;

* + многочисленные пальчиковые гимнастики;
	+ упражнения рук и пальцев рук с помощью специальных тренажеров, с помощью одного и двух грецких орехов;
	+ ходьба по массажным коврикам и дорожкам (упор на руки);

С целью развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины:

* + игровые упражнения «Дождь», «Поезд», «Барабан»;
	+ упражнения специальными и самодельными массажерами;
	+ упражнения с гимнастическими палками;
	+ упражнения при выполнении перекатов на спине «Качалочка» вперед – назад, в стороны;
	+ упражнения на мяче (большом)

Для профилактики нарушения осанки используем упражнения для тела:

* + упражнения «Лисонька», «Лягушата», «Мочалочка»;
	+ упражнения специальными и самодельными массажерами;
	+ растирание массажными рукавичками;
	+ выполнение упражнений «Бревнышко», «Змея».

В конце физкультурного занятия для снятия мышечного напряжения проводятся релаксационные, мимические, имитационные упражнения.

В зависимости от текущего педагогического процесса разработана схема проведения игрового самомассажа с детьми в ДОУ в течение дня.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Режимные моменты | Выполняемые виды игрового самомассажа |
| 1. | Утренняя гимнастика | «Орешник», «Малина» |
| 2. | На занятиях, междузанятиями, физкультминутки | «Наступили холода», «Неболейка»«Кошка и мышонок», «Курочка и циплята» |
| 3. | Динамические паузы | «Капуста», «Морковь» |
| 4. | Индивидуальная работа | «Строим дом», «Тили - бом» |
| 5. | Гимнастика после сна | «Разминаем пальчики», «Вышелзайчик погулять» |
| 6. | Свободная деятельность | «Молоточки», «Дружба» |
| 7. | Физкультурные занятия | «Паровоз», «Матрешка»«Петушок», «Цыпа»«Гномики», «Башмачки» |

Для создания позитивного отношения к упражнениям в своей работе используем музыкальное сопровождение в виде песен («Рельсы-рельсы»,

«Мячик», «Лошадка» и др.), которые создают дошкольникам весёлое общение, снимали мышечное напряжение.

Игровой самомассаж обеспечивает сенсорное развитие дошкольников. Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки. Воспитанники также оценивают холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала и др. 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 содействуют развитию речи. Стихи и песенки дети быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, помогают выразительному исполнению. На занятиях дети с большим интересом не только выполняют упражнения сами, но и наблюдают за исполнением движений другими детьми.

Проблема поиска путей повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста на основе обеспечения тренирующего эффекта и оздоровительной направленности занятий по физической культуре является актуальной, что доказывает педагогическую целесообразность педагогического опыта, одним из наиболее эффективным средств является игровой самомассаж благодаря следующим возможностям:

* выбор упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся, совершенствовать различные двигательные навыки и развитие двигательных качеств;
* индивидуализация педагогических воздействий;
* относительно точное дозирование физической нагрузки;
* согласование содержания упражнений на занятиях с программным материалом;
* применение в различных частях занятия, в зависимости от содержания упражнений и поставленных задач;
* одновременное и самостоятельное выполнения упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества оборудования и инвентаря.

Игровой самомассаж используются как в регламентированных видах деятельности (занятия, утренняя гимнастика, прогулка), так и в не регламентированных (динамические паузы, гимнастика после сна, час здоровья).

Используются методы обучения дошкольников игровому самомассажу:

* + 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.

К 5 – 7- ми годам у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями и впечатлениями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении. С другой стороны, широкий кругозор ребенка может являться фактором, позитивно влияющим на его успешность среди сверстников. Происходит дальнейшее развитие познавательной сферы личности ребенка - дошкольника. Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для детей дошкольного возраста. Также развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Нервная система первая воспринимает действие игрового самомассажа, т.к. в коже находится огромное количество нервных окончаний. Изменяя силу, характер, продолжительность упражнений, можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, а также деятельность внутренних органов.

Глубокое влияние оказывает игровой самомассаж на переферическую нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва. При нежном медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей, и это оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, при энергичном и быстром поглаживании повышается раздражительность массируемых тканей. Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения игрового самомассажа, теплый воздух, приглушенный свет, приятная спокойная музыка.

Использование игрового самомассажа положительно влияет на уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

# Список используемой литературы

1. Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.- М:Карапуз, 2003-37с.
2. Аслани М. Массаж.- Изд.: Кристина, 2007-77с.
3. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях.- ТЦ Сфера, 2007-51с.
4. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу. М.: Медицина, 1974.
5. Васичкин В.И. Справочник по массажу.- Изд.:Медицина, 1991-176с.
6. Вейцман В.В Детский массаж .- М.: Наука, 2001-152с.
7. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.
8. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми.–М.: Мозаика-синтез, 2005.-96 с.
9. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ./Под редакцией З.И.Бересневой.-М.: Творческий центр, 2003-31с.
10. Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет.- СПб.: Корона принт, 2003- 336с.
11. Кравцова Е. Психологические условия укрепления здоровья в образовательном процессе.// Дошкольное образование-2001-№15-17с.