**«Массаж, самомассаж –**

**основа закаливания и оздоровления детского организма в ДОУ»**

Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма, нервной системы.

Массаж и самомассаж

**Массаж** (фр. тамаде) — система приемов дозированного меха­нического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лим­фы, тканевой жидкости. Определенное значение имеет образование биологически активных веществ (гистамина, ацетилхолина и др.), стимулирующих адаптационно-трофическую функцию ЦНС.

**Самомассаж** — способ саморегуляции организма, один из при­емов регулирования кроветока. Детей учат выполнять поглажива­ющие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в напрвлении кроветока — от периферии к центру.

**Виды массажа:**

* Массаж лица, носа, ушей, головы
* Массаж живота
* Массаж спины
* Массаж ног
* Массаж рук и пальцев
* Массаж БАЗ (биологически активных зон - точек)
* Массаж шеи и шейных позвонков

Регулярный массаж рук, ног, спины, грудной клетки, ступни, голени и бедра способствует повышению работоспособности коры головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение, речь.

Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон). Массаж повышает защитные свойства организма. Происходит значительное снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ.

**Цель:**

Сохранять и укреплять здоровья детей, повышать функциональную деятельность коры головного мозга.

**Задачи:**

* Закаливать организм детей.
* Способствовать улучшению деятельности центральной нервной системы.
* Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.
* Формировать у детей умения заботится о своём здоровье.
* Приобщать воспитанников к ценностям здорового образа жизни.
* Ожидаемый результат
* Укрепление здоровья детей.
* Овладения навыками оздоровления. Освоения детьми упражнений игрового массажа.
* Повышение у детей физической работоспособности.
* Формирование эмоциональной сферы детей, подвижности нервных процессов.

**Рекомендации**

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не сильно нажимать на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, лишь слегка надавливая или легко поглаживая и постукивая. Массирующие движения следует выполнять от периферии к центру (от кистей к плечу и т.д.).

При массаже пальцев рук можно использовать следующие приёмы:

Вытягивание каждого пальца и надавливание на него.

Растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый палец колечко.

Для того чтобы массаж детьми не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Проводить его в игровой форме в сочетании с другими формами оздоровления.

Самомассаж проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособно­сти и восстановления здоровья. Выполнять массаж следует вместе с педагогом и под его контролем.

Педагог должен использовать любую свободную минуту во бла­го ребенка. Предлагается использовать разнообразные упражнения для разных частей тела. Самомассаж можно провести во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности, т.е. в каждую свободную минутку. Продолжитель­ность их невелика (всего 2-3 мин), а оздоровительный эффект очень большой. Желательно, чтобы самомассаж сопровож­дался легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту.

Массаж обладает тонизирующим действием поэтому его нежелательно осуществлять перед дневным сном.

**Практический материал**

***Массаж лица***

Цель. Предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умения управлять мимикой, «лепить» красивое лицо.

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она стала упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по пять-шесть раз).

3. С усилием надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

***Массаж рук***

Цель. Воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущение легкости, радости.

1 . «Мыть» кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.

3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.

4. Растирать «мочалкой» всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; «смывать водичкой мыло»: од­ной рукой вести вверх, затем ладошкой вниз и «стряхнуть воду».

***Массаж головы***

Цель. Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. Совершает спиралевидные движения вальцами от висков к затылку.

4. «Догонялки». Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

5. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок»

***Массаж: ушных раковин***

Цель. Вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах. Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

1) поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;

2) ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);

3) нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»);

4) лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает семь-восемь вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки - ушки будут чистыми и всеслышащими);

5) с усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на растоянии 1-1,5 см.

***Массаж ног***

Цель. Воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, развивать гибкость суставов.

1 . Ребенок, сидя по-турецки, подтягивает к себе стопу левой ноги, затем разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!..». То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, с силой растирает голени и бедра. Делает пассы поочередно над каждой ногой, сначала «надевая» воображаемый чулок, затем «снимая его и сбрасывая».

***Массаж спины «Дождик»***

Движения выполняются в направлении сверху вниз.

Дождик бегает по крыше —

Бом! Бом! Бом! Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.

По веселой звонкой крыше —

Бом! Бом! Бом! Постукивают пальчиками.

— Дома, дома посидите —

Бом! Бом! Бом! Легко постукивают кулачками.

Никуда не выходите —

Бом! Бом! Бом! Растирают ребрами ладоней («пилят»).

Почитайте, поиграйте —

Бом! Бом! Бом! Кладут ладони на плечи ребе н ка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.

А уйду — тогда гуляйте...

Бом... Бом... Бом... Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.

Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.

Массаж бедра «Дождик»

Дождик, дождик, капелька,

Водяная сабелька,

Легко, в ритме стихотворения постукивают пальчиками по бедрам.

Лужу резал, лужу резал,

Резал, резал, не разрезал

Делают пилящие движения ребрами ладоней.

И устал,

И перестал.

Поглаживают бедра ладошками.

И. Токмакова

***Массаж тела «Грибной дождик»***

Дождевые капли,

Хлопают правой ладонью по левой.

Прыгайте в ладошки!

Так же хлопают по правой ладони.

Дождевые капли,

Вымойте мне ножки!

Пошлепывают ладошками по ногам от лодыжки вверх.

Дождевые капли,

Бейте по спине!

Стучат правой рукой по левому плечу сзади.

Левой рукой стучат по правому плечу.

Дождь грибной,

Но нужно

Подрасти и мне! Вытягивают обе руки вверх, выпрямляя спину.

***Массаж пальцев «Умывалочка»***

Оздоровительный тонизирующий эффект данного вида массажа связан с тем, что на кончиках пальцев находится множество биологически активных точек.

Знаем, знаем — да-да-да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-нож-ку.

Поочередно массируют каждый палец.

Нет, не понемножку —

Посмелей!

Будет умываться веселей!

Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.

***Массаж лица «Воробей» (по китайской методике)***

Этот массаж повышает функциональную деятельность головного мозга, помогает при головных болях.

Сел на ветку воробей

И качается на ней. Энергично растирают ладони и кисти рук.

Раз-два-три-четыре-пять —

Не охота улетать. Двумя ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх (не слишком надавливая).

***Массаж рук «Умывалочка»***

1. «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения тепла.

2. Вытягиваем каждый пальчик.

3. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, радости.

4. Трем «мочалкой» руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча и

***Массаж кистей рук «Мышка»***

Мышка маленькая в норке

Тихо грызла хлеба корку.

«Хрум, хрум!» —

Что за шум?

Это мышка в норке

Хлебные ест корки.

Принюхалась Мышка.

Дети скребут ногтями по коленям.

Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их. Трут ладони друг о друга.

***Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний***

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Указательными пальцами растирают крылья носа

Лоб мы тоже разотрем,

Ладошку держим козырьком.

Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его

движениями в стороны — вместе.

«Вилку пальчиками сделай, Массируй уши ты умело.

Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами.

Знаем, знаем — да-да-да! —

Нам простуда не страшна! Потирают ладони друг о друга.

***Массаж шейных позвонков Игра «Буратино»***

Буратино своим длинным любопытным носом рисует «солнышко», «морковку», «дерево».

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

3. Наклоны головы во время «рисования» вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений дозвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какой вкус, цвет вызывают у детей рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

***Массаж тела «Лягушата»***

Дети встают и выполняют движения, соответствующие тексту.

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки. »

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам мы немножко.

А потом, потом, потом

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки . .

И ручки и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

***«Ладошки»***

Вот у нас игра, какая: Хлопки в ладоши.

Хлоп, ладошка,

Хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой Шлепки по левой руке от плеча к кисти.

Мы пошлёпаем немножко.

А потом ладошкой левой Шлепки по правой руке.

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом Легкое похлопывание по щекам.

Даже щёчки мы побьём.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлопки над головой.

Хлоп!

По коленкам – шлёп, шлёп! Хлопки по коленям.

По плечам теперь похлопай! Шлепки по плечам.

По бокам себя пошлепай! Шлепки по бокам.

Можем хлопнуть за спиной! Шлепки по спине.

Хлопаем перед собой! Шлепки по груди.

Справа – можем! Поколачивание по груди справа, слева.

Слева – можем!

И крест накрест руки сложим!

И погладим мы себя. Поглаживание по рукам, груди, бокам,

Вот какая красота! Спине, ногам.

***Массаж «Лиса»***

Утром Лисонька проснулась,

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась. Движения выполняются соответственно тексту.

В кулачок все пальцы сжала,

Растирать все лапки стала —

Ручки, ножки и бока.

Вот какая красота! Все массажирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко.

Ну, красавица-Лиса! Красуясь, выполнять полуобороты, корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину.

До чего же хороша!

***Массаж тела «Мурочка – «Снегурочка»***

Мурка шёрстку прилизала. Дети поочерёдно поглаживают руки от кисти к плечу(2р).

Новый бантик повязала. Мягко поглаживают шею сверху вниз (4р).

Мурочка нашла в лукошке. Трут ладошки друг о друга.

Рукавички. Показывают ладошки.

И сапожки. Поглаживают колени.

Улыбнулась Мурочка. Ставят руки «полочкой» и качают головой вправо – влево.

- Я теперь – Снегурочка! Ставят руки на пояс и выпрямляют спинку.