**Массаж нетрадиционными способами как одна из форм здоровьесбережения детей**

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, которая определена Федеральным Государственным общеобразовательным стандартом, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей, что обусловлено многими факторами. Поэтому возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения этой проблемы.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные методы здоровьесбережения детей. К ним относятся массаж и самомассаж.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, совершенствоваться его отдельным органам и системам. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. В своей практике я применяю массаж лица, глаз, рук.

**1.Самомассаж лица для детей:**

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

***Массаж глаз***

Массаж глаз улучшает кровообращение, активизирует обмен веществ в тканях глаза, а также укрепляет его мускулатуру. Прежде чем перейти к глазам, помассируем лоб, лицо, уши. Делаем в такой последовательности:

-круговыми движениями массируется лоб от срединной линии по направлению к височкам;

-поглаживаем лоб;

-тремя пальцами массируются брови, особенно посреди бровей (здесь есть ямочка, через нее проходит зрительный нерв);

-двумя пальцами круговыми движениями массируем височки;

-массируем верхнюю скулу под глазами, пазухи у крыльев носа, нос, переносицу;

-после этого - уши, за ушами;

-и, наконец, шея сзади, две мощные мышцы от спины к голове массируются.

***Массаж лица можно выполнять и разными предметами, например, ложками***

Массаж ложками изобрёл доктор Рене Кох. Он разработал уникальную методику массажа с помощью обычных ложек. Кох стал применять не только холодные, но и горячие ложки. Можно использовать разные ложки – например, для лица – чайные ложки, а движения во рту и на языке – выполнять кофейной ложечкой. Для массажа потребуется две ложки плюс еще 1-2 на случай падения. Ложки должны быть из нержавеющей стали с минимумом украшений на черенке и круглым, не острым кончиком. Если у ребенка пониженный тонус мышц, то ребенку нужен стимулирующий массаж – поставьте перед ним стакан с холодной водой, и пусть он периодически опускает туда ложки. При повышенном мышечном тонусе поставьте стакан с тёплой водой, и пусть ребенок макает ложки в него.

Массаж ложками улучшает качество артикуляционных движений у ребенка, помогает в формировании нужного уклада артикуляционных органов, помогает нормализовать тонус мимической и артикуляционной мускулатуры, развивает мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве. Перед началом обучения самомассажу расскажите ребенку о частях ложки.

***Пример некоторых стихотворении:***

Лоб погладили мы нежно

И расслабили прилежно

*(Поглаживание горками ложек вокруг лобных бугров)*

А потом очки надели

И читали две недели

*(Поглаживание горками ложек вокруг глаз*)

Как погладить щеки нам,

Не сдвигая кожу там?

*(Круговое поглаживание горками ложек по щекам*)

Надо растереть височки,

Надавив в последней точке

*(Круговое движение горками ложек у виска с легким нажатием в конце движения)*

Покружим между бровей,

Чтобы стало веселей

*(Спиральное растирание пространства между бровями)*

Щеки можно посдвигать

Вверх и вниз, и вверх опять

*(Зигзагообразное разминание горками ложек от углов рта к козелкам)*

Мы пошлепаем по щечкам,

Словно капельки по кочкам

*(Горками ложек стучим по щечкам)*

**2.Массаж ладоней и пальцев можно выполнять различными предметами**:

***Массажные мячики***

Лучше всего начинать с использования специальных ребристых мячиков или мячиков с резиновыми шипами. Мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев, практический совет: мячик должен быть твердым, максимально.

Шипы на поверхности мячей при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей. Маленькие мячики и шарики умещаются в детской ладошке, - незаменимый предмет для самомассажа. Дети с удовольствие выполняют несложные комплексы упражнения.

*Движения соответствуют тексту:*

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк:

Мяч летает между рук.

***Массаж карандашами***

Эффективные упражнения для стимулирующего пальчикового массажа можно выполнять с помощью хорошо знакомого детям предмета — карандаша. В зависимости от поставленной задачи применяются толстый шестигранный, толстый круглый, тонкий круглый, короткий либо длинный тяжелый карандаши.

***Массаж грецкими орехами*** *(шишками, каштанами, камнями…)*

С помощью грецкого ореха можно массировать запястья, кисти рук ребенка, ладони, пальцы, тыльные стороны кистей, межпальцевые зоны. Желательно иметь орехи различной величины, круглой и продолговатой формы, с гладкой и бугристой поверхностью. Ниже приведены некоторые полезные упражнения, которые можно выполнять с орехами.

1.Прятать орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.

2.Кончиками пальцев одной руки «ввинчивать» орех в середину ладони другой руки.

3.Прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.

4.Скатывать орех с тыльной стороны кисти рук, как с горки.

5.Прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно.

6.Раскатывать орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями, как пластилин.

7. Удерживать орех между пальцами обеих рук, сложив их в щепоть.

***Массаж деревянными катушками***

Деревянные катушки для наматывания ниток можно использовать как тренажер для развития мелкой моторики пальцев и для самомассажа кистей рук и ладоней. Манипуляции с катушкой могут превратиться для ребенка в увлекательную, интересную забаву.

1*.Самомассаж ладоней катушкой в различных направлениях*.

2*.«Перевертыши».* Приподнять катушку над столом, зажав ее боковыми поверхностями пальцев, перевернуть кисть руки ладонью вверх и поставить катушку на стол противоположной стороной.

3*.«Круги».* Повернуть катушку на столе кончиками пальцев по часовой стрелке, а затем обратно, так чтобы катушка описала круг.

4*.«Штанга».* Поднять катушку усилием мышц среднего и указательного пальцев над столом как можно выше, как штангу. Большой, безымянный пальцы и мизинец плотно прижаты к поверхности стола.

5*.«Прижми к ладошке».* Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем. Ребенок старается плотно прижать катушку к ладони, а потом максимально выдвинуть ее вперед.

6*.«Заведи мотор».* Удерживая катушку горизонтально за диски подушечками указательных и средних пальцев, вращать ее вперед, словно заводя мотор.

***Массаж бельевой прищепкой***

Бельевой прищепкой (проверяем её, чтобы она не была слишком тугой) поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно, на ударные слоги стиха:

Сильно кусает котёнок глупыш,

Он думает это не палец, а мышь. (Смена рук.)

Но я же играю с тобою, малыш,

А будешь кусаться, скажу тебе: «Кыш!»

***С массажными щетками и коврик «Травка»*** берем квадратный фрагмент порогового коврика «Травка» кладем его на колени и обе руки делают на нем движения соответственно тексту

На полянке, на лужайке, (*прыгают пальчики по коврику)*

Целый день скакали зайки.

И катались по траве (*покатываем ладони от основания к кончикам пальцев)*

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, (*допрыгались и легли на коврик)*

Но напрыгались, устали,

Мимо змеи проползали, (*ладони по очереди ползут по коврику*)

«С добрым утром» - им сказали.

Стала гладить и ласкать (*ладони поочередно гладят коврик*)

Всех зайчат зайчиха мать.

***Массаж сухим бассейном****(с горохом или фасолью)* в пластмассовые ведра насыпаем фасоль или горох и соответственно материалу подбираем стихотворение. На дне бассейна можно спрятать игрушку из киндера.

В коррекционной работе активно используют **приемы Су-Джок терапии** для развития мелкой моторики пальцев рук, а так же с целью общего укрепления организма. Су-Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка.

***Массаж Су-Джок шарами*** (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом):

Мячик мой не отдыхает,

По ладошке он гуляет.

Взад-вперед его качу,

Вправо-влево, как хочу.

***Массаж пальцев эластичным* *кольцом*** (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

Раз – два – три – четыре – пять, (*разгибать пальцы по одному*)

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Таким образом, используя разнообразные способы массажа и самомассажа, мы стимулируем процесс оздоровления детей дошкольного возраста и развиваем мелкую моторику рук.