

**ЕВДОКИМОВА Владлена Владимировна,**  
воспитатель,  
МБДОУ «Детский сад «Звездочка»,  
г. Абакан, Россия

## **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ-КАК ИНСТРУМЕНТ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА**

*Статья посвящена укреплению здоровья ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Самомассаж – один из методов, направленных на укрепление здоровья и профилактики заболеваний у детей.*

**Ключевые слова:** *здоровье ребенка, дошкольное учреждение, игровой самомассаж.*

**Vladlena Vladimirovna Evdokimova**  
educator  
MBDOU "kindergarten "Zvezdochka"  
the city of Abakan, Russia

## **GAMING-SELF-MASSAGE – AS A TOOL OF STRENGTHENING THE HEALTH OF THE CHILD**

The article is devoted to promoting the health of the child in preschool educational institution. Self-massage is one of the methods aimed at health promotion and disease prevention in children.

**Keywords:** *child health, preschool, game the massage.*

Мы живем в XXI веке. Наше столетие ознаменовалось бурным техническим прогрессом, оказывающим влияние на все происходящее в мире, но ни для кого не секрет и обратная сторона такого бурного технического развития. К сожалению, ухудшилось состояние окружающей среды, редко встретишь на прилавках наших магазинов чистые экологические продукты питания, некачественная вода, чрезмерное увлечение гаджетами, снизилась двигательная активность современного человека – это лишь некоторые факторы, агрессивного воздействия на здоровье людей. Особенно страдают при этом дети.

Укрепление и охрана здоровья детей является основной задачей, которую должны решать и решают не только медицинские организации, но и образовательные учреждения. Особая роль в охране здоровья отводится на период дошкольного детства. Именно в это время закладываются основы КГН, физической культуры, здорового образа жизни. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования четко выделяет роль ДОУ в охране и укреплении физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям.

Технология – это инструмент, при помощи которого педагог может выстроить процесс образования, применяя различные методики, направленные на сохранение здоровья, а также заложить навыки и знания необходимые для здорового образа жизни

В своей группе мы практикуем оздоровительную работу, направленную на укрепление организма ребенка. Это различные виды гимнастик (дыхательная, пальчиковая, артикуляционная и гимнастика для глаз). Активно используем подвижные и спортивные игры, особенно на свежем воздухе. Физкультурные занятия, спортивные праздники и развлечения прививают интерес к здоровому образу жизни. Используем в своей работе и нетрадиционные методы. Наиболее эффективным, а главное любимым детьми, стал самомассаж.

Самомассаж оказывает благотворное влияние не только на подвергаемый воздействию участок тела, но и на весь организм в целом: усиливает циркуляцию крови, улучшает обмен веществ, делает мышцы эластичными, оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему. Воздействуя на различные точки, можно добиться хороших результатов в профилактике простудных заболеваний, плоскостопия, снять напряжение зрительного нерва, улучшить общее состояние всего организма. Но, учитывая

возрастные особенности, перед нами встала задача сделать данный вид деятельности наиболее привлекательным и интересным для самого ребенка.

Познакомившись с различными техниками самомассажа, мы остановили свой выбор на игровом. Игровой самомассаж сопровождается веселыми стихами, несложными действиями (похлопываниями, поглаживаниями, легкими постукиваниями, растираниями). Все это превращается для ребенка в увлекательное занятие, которое прививает привычку к здоровому образу жизни.

Необходимо ознакомить детей с правилами проведения массажа:

- массажные движения должны быть плавными и направленными от конечностей к центру (от кистей рук к плечу);
- надавливания и потирания указанных точек должны быть легкими и не причинять болезненных ощущений.

В своей группе игровой самомассаж мы проводим во время непосредственной образовательной деятельности, в свободной игровой деятельности, используем упражнения самомассажа и в индивидуальной работе. Наблюдая за детьми, мы пришли к выводу, что самомассаж благотворно влияет не только на физическое состояние детей, но и на развитие памяти, речи. Делая несложные массажные движения и произнося при этом весёлые стихи, дети лучше и с большим удовольствием их запоминают.

Для большей эффективности профилактики простудных заболеваний с помощью игрового самомассажа, мы объединили усилия с родителями. Здоровье детей – это всегда актуальная тема. Никто из родителей не хочет пичкать своих детей таблетками и, познакомившись с таким действенным профилактическим средством как самомассаж, который к тому же не отнимает много сил и времени (5-7 минут в день), с удовольствием включились в совместную работу. На родительском собрании мы познакомили родителей с правилами проведения массажа, провели игру, в которой они сами стали активными участниками оздоровительного процесса. Почувствовав ненадолго себя детьми, улучшив себе настроение, пришли к выводу, что это возможность сформировать у ребенка привычку правильного досуга, которая способствует

развитию, как речевых навыков, так и разработке мускулатуры, снятию нервного напряжения, общему расслаблению, улучшению работы внутренних органов и систем жизнедеятельности.

Для того, чтобы родители могли активно участвовать в работе по оздоровлению детей с помощью игрового самомассажа, мы составили картотеку, в которой описываются массажные движения, сопровождаемые веселыми стихами и потешками. На каждую неделю мы выпускаем буклет с планируемыми занятиями по игровому самомассажу, а также периодически составляем памятки для родителей о том, как правильно проводить игровой самомассаж. Для более мобильной связи с родителями мы создали сайт, где ведем активный диалог и отвечаем на интересующие вопросы родителей. На страничке «Интересно» размещаем новые упражнения самомассажа в игровой форме для проведения их с детьми.

Таким образом была достигнута, наверное, самая главная цель – ответственное отношение к сохранению своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Также можно с уверенностью сказать, что многие родители стали больше внимания уделять активному, здоровому образу жизни, что, в свою очередь, снизило в нашей группе уровень простудных заболеваний детей.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Голубева, Л. Особенности физического развития и воспитания ребенка второго года жизни / Л. Голубева // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 10. – С. 102-111.
2. Киселева, В. Развитие тонкой моторики: коррекционная работа / В. Киселева // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 1. – С. 65-69.
3. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. – № 2. – С.171-187.
4. Сиротюк, А. Плоды просвещения / А. Сиротюк // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 1. – С. 70-78.