

**«Игровой самомассаж – как эффективный способ оздоровления  
детей на занятиях по плаванию»**

Автор: Петрунина Ирина Сергеевна,  
инструктор по физической культуре  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида  
«Малыш», р.п. Железнодорожный, Усть-Илимский район

**Название практики:** «Игровой самомассаж – как эффективный способ оздоровления детей на занятиях по плаванию».

**Автор-разработчик:** Петрунина Ирина Сергеевна, инструктор по физической культуре.

**Сроки реализации:** с октября 2021 по май 2023 года.

**Целевая аудитория:** практика направлена на работу с детьми старшего дошкольного возраста.

**Актуальность:**

В России все больше внимания уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья населения. Охрана жизни и укрепления здоровья детей является одной из главных задач, стоящих перед дошкольными учреждениями. Несомненно, самое драгоценное, что есть у ребенка – его здоровье, и персонал дошкольных учреждений, несущий большую ответственность перед родителями и обществом, обязан постоянно проводить профилактические мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, предупреждение болезней. [1, стр.3]

Ребенок дошкольного возраста зависим от окружающих его взрослых, условий жизни и воспитания. База, которая закладывается взрослыми в этот период, во многом влияет на показатели здоровья и психологические характеристики в будущем. Поэтому дошкольный возраст – наилучшее время для развития физических и умственных способностей. От педагогов и родителей зависит здоровье и благополучие детей. [2, стр.90]

В нашем детском саду мы активно внедряем здоровьесберегающие технологии, направленные на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, обогащение знаний о здоровье и развиваем у детей умение оберегать свое здоровье.

Одним из эффективных и универсальных средств здоровьесберегающих технологий является игровой массаж. Массаж – это активный метод профилактики и лечения многих заболеваний, в результате

которого происходит мобилизация и тренировка защитно-приспособительных сил организма. Он получил широкое распространение в детских садах как общеукрепляющее, лечебное и профилактическое средство. [3, стр.144]

В своей практике я использую игровой самомассаж. самомассаж входит в систему самооздоровления и известен очень давно. При этом массируются биологически активные точки (БАТ), через которые воздействие передается на разные органы и системы. Всего их насчитывается около 1700. Кроме БАТ массируются зоны, расположенные на различных участках кожи, особенно там, где этих точек много: ушные раковины, кисти рук, подошвы стоп. [3, стр.147]

Обучение самомассажу имеет свою цель – привлечение детей к активной первичной самопрофилактике, воспитание серьезного, бережного отношения к своему здоровью. [4, стр.18] Овладеть приемами самомассажа может абсолютно каждый, это совсем не сложно.

Игровой самомассаж – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, способствует укреплению различных групп мышц, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость), развивают ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействуют закаливанию.

**Новизна:** в основу данной практики легла идея введения игрового самомассажа на занятиях по плаванию детей старшего дошкольного возраста с использованием нестандартного оборудования. Опыт состоит в разработке системы работы инструктора по физической культуре по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни посредством применения игрового самомассажа.

**Цель:** создание условий для самооздоровления детей, профилактики заболеваемости и формирование осознанного отношения детей к своему здоровью посредством самомассажа.

**Задачи:**

- 1) обучить детей приемам элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица в игровой форме;
- 2) воспитывать у детей осознанную потребность в закаливании как профилактики заболеваемости.
- 3) сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

**Описание методики**

Игровой самомассаж провожу во время занятий по плаванию в виде динамической паузы с музыкальным сопровождением (время от 5 до 7 минут). Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать самомассаж регулярно, разработала интересный комплекс. Считаю, что самомассаж должен быть в удовольствие, вызывать положительные эмоции, не причинять болевых ощущений, а его элементы должны легко запоминаться. При проведении игрового самомассажа детей обучаю не надавливать с силой на указанные части тела, а выполнять мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

Тесно сотрудничаю с воспитателями групп. Мною разработана картотека игрового самомассажа для использования в образовательной деятельности педагогам и в различных режимных моментах.

Я используют такие виды игрового самомассажа:

- Массаж кистей рук;
- массаж головы и шеи;
- массаж лицевых мышц лба, около глазные мышцы, губы, щеки;
- массаж ушных раковин;
- массаж тела, ног, ступней.

Для самомассажа я использую нестандартное оборудование: мячики, крышки от бутылок, массажные дорожки, мочалки. Вспомогательный материал

позволяет заинтересовать ребёнка и достичь нужного эффекта. Мочалка-варежка очень понравилась детям, и они поделились этим с родителями. Некоторые родители приобрели мочалки-варежки, а кто-то их даже изготовил. Дети придумали название своим мочалкам – «Рукавичка здоровья». Им очень понравилось делать самомассаж при помощи такой рукавички.

Самомассаж проводим сухой рукавичкой систематически (каждое занятие), продолжительность процедур увеличивается постепенно, обязательно учитываю состояние здоровья и эмоциональное состояние ребёнка. Обтирание частей тела дети начинают сверху вниз в определенной последовательности: шея, грудь (спина), ребра по очереди с каждой стороны, руки, ноги. Особенно детям нравится делать массаж спины друг другу. Обучая детей самомассажу, показываю каждый прием на себе и комментирую его. Количество используемых игровых упражнений моделирую, исходя из поставленных целей оздоровительной работы. При игровом самомассаже, использую следующие приемы: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание.

Игровой самомассаж с использованием сухой рукавички имеет профилактическое значение. Этот способ оздоровительной работы способствует повышению тонуса центральной нервной системы, снижению заболеваемости детей, улучшению кровообращения, нормализует обмен веществ.

Мною был разработан долгосрочный проект «Маленький массажист», участниками которого стали дети старшего дошкольного возраста. Данный проект был представлен на педагогическом совете ДОУ, районном методическом объединении дошкольных работников.

## **Заключение**

Внедрение игрового самомассажа в занятия по плаванию с детьми старшего дошкольного возраста, способствовало снижению заболеваемости детей; формированию у них устойчивой мотивации и потребности в

сохранении своего здоровья; освоению ими приёмов элементарного самомассажа в игровой форме.

Опыт показывает, что одни и те же профилактические процедуры в детском саду могут давать разный эффект в зависимости от того, как они проводятся.

Считаю, внедрение в практику работы дошкольных учреждений игрового самомассажа, особенно с использованием нестандартного оборудования позволит в значительной степени сохранить и укрепить здоровье детей.

### **Список литературы**

1. Ахметзянов И.М. Охрана здоровья дошкольников: Справочное пособие для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2007. – с.304.
2. Журнал «Инструктор по физической культуре» №6, статья Демкиной Т.В. «Здоровье ребенка в наших руках», 2014.
3. Куркина И. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб: Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008. – с.176.
4. Лысак Л.И., Кудрина Г.Я., Романова Л.М., Ковадло Г.Г. Нетрадиционные методы оздоровления детей с заболеваниями органов дыхания в условиях детского сада Крайнего севера: из опыта работы. – Иркутск, 2004 – с.153. 8. Журнал «Инструктор по физической культуре» №6, статья Демкиной Т.В. «Здоровье ребенка в наших руках», 2014.

