(cc) BY


***Макаренко Лариса Ивановна***
учитель-логопед
***Кудинова Клавдия Фёдоровна***
воспитатель
***Никольская Галина Викторовна***
воспитатель

МБДОУ «Д/С №52»
г. Белгород, Белгородская область

# МАССАЖ И САМОМАССАЖ КАК ЭЛЕМЕНТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ДОУ

***Аннотация****: в статье описывается практический опыт применения элементов игрового массажа и самомассажа в оздоровительной работе с детьми ОВЗ. На основе приведенных в статье данных авторы делают следующий вывод: оздоровительные мероприятия массажа и самомассажа, проводимые систематически и в увлекательной форме, способствуют как коррекции физического и психического развития детей с нарушением речи, так и привитию привычки к осознанному отношению к своему здоровью.*

***Ключевые слова****: массаж стоп, коррекционные дорожки, игровой самомассаж, дети с ОВЗ.*

Дети ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) часто имеют отличия по физическому и нервно-психическому развитию по сравнению со своими сверстниками. Они часто испытывают эмоциональную возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, а также трудности с длительными волевыми усилиями [3]. Эти особенности развития детей данной группы требуют от педагогов применения новых, эффективных подходов к укреплению здоровья и коррекции нарушений. Среди множества известных факторов, оздо-


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ровительные мероприятия, такие как минутки двигательной активности, двигательные паузы, гимнастика пробуждения и т. п., играет ключевую роль в росте, развитии и состоянии здоровья детей. Ежедневные упражнения не только развивают физически, но и способствуют выработки правильной привычки к ежедневной двигательной активности. Мы работаем не только на исправление, коррекцию недостатков развития, но и прививаем детям вакцину привычки здорового образа жизни.

Массаж и самомассаж – это воздействие руками или различными предметами на мягкие ткани в целях снятия напряжения, расслабления, тактильного комфорта. Его оздоровляющее действие было доказано еще в глубокой древности.

Чаще всего применяется массаж стоп так как доказана проекция органов и систем организма на стопе и ежедневный массаж не только доставляет приятные ощущения, но и тренирует эти органы и системы, что способствует укрепления организма в целом. Массаж стоп применяется в гимнастике пробуждения или двигательных минутках. Может быть организовано педагогом или детьми. Ходьба по коррекционным дорожкам или дорожкам здоровья представляет собой ходьбу или топтание по различным фактурным поверхностям. Ребристые, бугристые, резиновые, деревянные, имитация морских камешков или шелковистой травки, все эти забытые и утраченные ощущения, который получал человек до изобретения комфорта. Раньше такие дорожки чаще всего изготовлялись руками воспитателей или родителей из подручных материалов, чаще всего не пригодных для длительного применения. Сейчас промышленность выпускает резиновые коврики ярких расцветок, с различными фактурами, использование которых в оздоровительной работе делает этот процесс приятным и безопасным. Кроме того, применение их в детской практике способствует развитие детской самостоятельности и выработки привычки к двигательным упражнениям.

Игровые упражнения с захватом мелких предметов часто входит в комплекс гимнастики пробуждения и благотворно влияет на коррекцию и профилактику заболеваний стопы. Мелкие пластмассовые, резиновые деревянные предметы, а также природный материал: орехи, каштаны, желуди – служат отличным материа-


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

лом для захвата стопой. Пока дети учатся захватывать стопами предметы их следует подбирать мелкими, типа игрушек из киндер-сюрпризов, позже, для развития интереса к этому занятию, можно использовать соревновательный компонент. Для поддержки детской инициативы в организации игровой двигательной активности следует держать в спортивном уголке контейнеры со всевозможным мелкими и природными предметами для самостоятельной организации оздоровительных игр.

«Гимнастика маленьких волшебников» это приёмы игрового самомассажа, которые дети способны выполнять самостоятельно. Для этого картинки распечатываются, ламинируются и размещаются лучше всего в доступе для детей или в папках-передвижках, чтобы быть первое время на виду. Точечное воздействие пальцами рук на ушные раковины, голову, мышца лица и шеи и т. д. способствует и оздоровлению организма, и привитию полезной привычки быть ответственным за своё здоровье. Для этой цели можно использовать и су-джок шарики и колечки. В сети интернет распространено много рифмованных строчек по использованию этих атрибутов китайской медицины для, если не оздоровления, то как минимум для снятия мышечного или нервного напряжения, что очень важно для детей ОВЗ. Кроме этого, дети получают и валеологические знания, о работе собственного организма о приёмах улучшающих работу органов и систем, что благотворно влияет на развитие самостоятельности, осознанности и ответственности за свое здоровье.

Таким образом, оздоровительные мероприятия массажа и самомассажа, если их проводить систематически, ежедневно, с использованием интересных предметов, стихотворных строк, в виде соревнования способствуют как коррекции физического и психического развития детей с нарушением речи, так и привитию привычки к осознанному отношению к своему здоровью.

***Список литературы***

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. – М.: Сфера, 2018. – 12 с.

2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 28 с.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Кузнецова А.В. Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в коррекционно-образовательном процессе / А.В. Кузнецова. – Казань: Молодой ученый, 2013. – С. 14–15.

4. Никанорова Т.С. Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2017. – С. 9–14.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)