

**Игровой массаж, самомассаж как средство  
оздоровления детей с ОВЗ**

Подготовила:  
Учитель-логопед Бандурко Любовь Сергеевна

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Дети с ОВЗ – это дети с различными отклонениями в состоянии психосоматического здоровья, которые нуждаются в коррекционно-развивающем образовании, отвечающем их особым образовательным потребностям.

Наибольший эффект в работе с детьми ОВЗ приносит система коррекционно-образовательной работы, основанная на применении массажа и самомассажа, как способа стимуляции коры головного мозга для развития речевых возможностей ребенка.

Массаж – система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости. Ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, содействует снижению его двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализует мышечный тонус, совершенствует навыки пространственной ориентации, развивает память, внимание, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком.

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

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Систематическое применение массажа и самомассажа имеет целенаправленное, эффективное и безопасное воздействие на речевое развитие и на здоровье детей в целом, и в частности ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

### **Виды самомассажа**

#### **• Хлопковый самомассаж**

Хлопковый массаж – это такой массаж, когда все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.

- У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.
- У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.
- Хлопаем по всему телу ладонями.
- На лбу, ушах, на шее, на локтях,
- На носках, на животах, на коленях и носках.

#### **• Точечный массаж**

Точечный массаж – это массаж биологически активных точек организма по системе профессора Аллы Алексеевны Уманской. Точечный массаж, является простым, эффективным и не имеющим противопоказаний методом повышения сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, в частности, бактерий и вирусов. В его основе лежит механическое воздействие пальцем на биологически активные точки (БАТ), имеющие рефлекторную связь с различными органами и функциональными системами организма.

Исследования, проведённые А.А.Уманской показали, что при использовании точечного массажа в организме происходит саморегуляция

выработки целого ряда биологически активных веществ: интерферона, иммуноглобулины А, и, как следствие, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

- **С массажными мячиками**

Массаж с массажными мячиками способствует развитию мелкой моторики, развивает координацию, улучшают кровообращение.

Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи и способствуют улучшению состояния всего организма.

Этот мячик не простой,  
Он колючий и цветной,  
Меж ладонками кладём (катание шарика между ладонками  
Им ладонки разотрём.                   вверх и вниз)  
Вверх и вниз его катаем,  
Наши ручки развиваем!

- **Песочный**

С помощью песка массируются кисти рук, запястья, предплечья Песочный массаж способствует развитию мелкой моторики, тактильной чувствительности, концентрации внимания. Песок как природный материал даёт заряд положительной энергией.

- **Мыльный**

Мыльный массаж – это такой массаж, когда руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене. Осуществляется во время умывания, как жёсткой мочалкой, так и без неё.

- **Бумажный**

Руки массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги. Бумажный массаж интенсивно воздействует на кончики пальцев, стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

### • Карандашный

Руки и ноги массируют ребристым карандашом, катая его вверх – вниз и наоборот. Используется также в парном массаже спины. Такой массаж и игры с карандашами будут стимулировать речевое развитие малыша. «Добывание огня» Положи карандаш на одну ладошку и накрой его другой.

Прокатывай его между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям

Добываем мы огонь,  
Взяли палочку в ладонь.  
Сильно палочку покрутим –  
И огонь себе добудем.

### • Рукавичный

Части тела массируют рукавичкой из жёсткой махровой ткани или шерстяных ниток.

*Для игрового массажа, самомассажа используют следующие приемы:*

1. Поглаживание
2. Растирание
3. Разминание
4. Поколачивание

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников

*Используемые методы обучения дошкольников игровому самомассажу:*

- Словесный
- Наглядный

- Практический
- Игровой

Что можно использовать для массажа природный материал (шишки, орехи, горох, фасоль, камушки) зубные щетки и щетки для волос, массажные мячики, прищепки, шестигранные карандаши, бросовый материал

(пробочки, старые фломастеры, колпачки от них)

Игровой самомассаж используются как в регламентированных видах деятельности (НОД, утренняя гимнастика, прогулка), так и в не регламентированных (динамические паузы, гимнастика после сна...)

В заключении можно сделать вывод о том, что использование нетрадиционных оздоровительных видов самомассажа способствует:

- нормализации мышечного тонуса,
- развитию тактильных ощущений и мелкой моторики,
- интеллектуальных способностей,
- снятию усталости, раздражительности,
- повышению работоспособности,
- является мощным стимулом речевого развития,
- мотивацией к учебной деятельности ребенка,
- вызывает интерес и потребность в общении,
- улучшает общее состояние,
- ускоряет процесс коррекции речевых нарушений у дошкольников, что очень важно для детей с ОВЗ

### **Библиографический список**

1. Амосова Н.С. самомассаж рук при подготовке детей с речевыми нарушениями // Логопед, 2004, № 6, — С. 78-82

2. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» Волгоград: Учитель 2007.
3. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях.- ТЦ Сфера, 2007-51с.
4. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми.–М.: Мозаика-синтез, 2005.-96 с.
5. Елизарова С. В. Применение самомассажа как нетрадиционного оздоровительного средства речевого развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2016 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2016. — С. 89-92. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/186/9368/> (дата обращения: 11.02.2020).
6. Кузнецова М «Современные пути оздоровления дошкольников» Дошкольное воспитание № 6 2002.
7. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. Москва. Сфера.2005.
8. Лобанова Т. И., Лоншакова Н. Ю. Занятия с массажным мячиком // Молодой ученый. — 2016. — №19. — С. 367-369. — URL <https://moluch.ru/archive/123/34046/> (дата обращения: 27.02.2020).
9. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. — СПб., 2005.
10. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., О.В. Узорова. Пальчиковая гимнастика. М.: Астрель, Т.А. Ткаченко. Веселые пальчики. Развиваем мелкую моторику. М.:Эксмо, Т.В. Гордеева Пальчиковая гимнастика с предметами. Москва 2011.