**"Самомассаж с детьми дошкольного возраста"**

**Консультация для родителей**

Ритм нашей жизни на сегодняшний день требует от детей высоких знаний и умений. Поэтому с раннего детства взрослые стараются больше и больше «загрузить детей науками», забывая о том, что разного рода нагрузки могут сказываться на здоровье ребенка в отрицательную сторону. Задача нашего детского сада дать детям базовые знания и умения, которые пригодятся им при обучении в школе, без особых перегрузок и напряжения, а еще развивать их в физическом и психическом плане.

Для этого нашими педагогами была разработана целостная система закаливающих и оздоравливающих мероприятий, которые проходят в течение всего дня пребывания в детском саду. Например: длительные прогулки на улице, солнечные ванны и контрастное обливание ног, хождение по массажным дорожкам в группе, игры в облегченной одежде, используют пальчиковую гимнастику, дыхательную гимнастику и т.д. А еще во время занятий педагоги обучают детей точечному массажу, в игровой форме проводится самомассаж и упражнения на расслабление (релаксацию), а также игры-фантазии, где дети изображают животных, растений, предметы и т.д. Обязательной частью всех занятий являются шуточные физкультминутки.

И сегодня мне бы очень хотелось поделиться опытом с вами, уважаемые родители! Я подробно расскажу о некоторых играх и приемах, которые можно применять дома. А именно: о самомассаже и играх с предметами из «чудесного мешочка мелочей».

Самомассаж можно выполнять с предметами (мяч с шипами, массажный ролик и т.д.) и без них. Наша задача научить детей навыкам самомассажа, помогающим разогревать свое тело, закреплять знание частей тела.

Сегодня мы будем учиться делать самомассаж головы!

Первое с чего надо начать - разогреваем руки: хорошо потереть ладонь о ладонь до появления теплоты в них.

1. «Сделаем красивую прическу» - массируем голову пальцами обеих рук ото лба к затылку, можно выполнять легкие массирующие круговые движения. «Представьте, что у вас длинные волосы, их надо причесать, заплести в косы» и т.д.
2. «Лепим уши Чебурашки» - массаж ушных раковин кончиками пальцев обеих рук. Это очень полезно, т.к. на ушных раковинах находится много биологических активных зон. Воздействуя таким образом на них, мы стимулируем организм к оздоровлению. Эффект от данного упражнения: уши должны покраснеть, стать горячими, но безболезненными.
3. «Слышу – не слышу» - указательными пальцами заткнуть уши на счет 1-2-3-4-5, затем их открыть. Повторить 3-5 раз. Это упражнение препятствует образованию серных пробок.
4. «Нос Буратино» - легкие поглаживающие движения пальцами рук от переносицы к кончику носа. Способствует притоку крови к дыхательным органам, выведению слизи из дыхательных каналов.
5. «Поющий носик» - пощипывающие движения указательным и большим пальцами руки по крыльям носа со звуком на выдохе. Также способствует выведению слизи из дыхательных каналов. Обязательно после такого упражнения надо промыть нос.

А теперь перейдем к играм-манипуляциям с мелкими предметами из «чудесного мешочка».

Для начала рассмотрим содержимое мешочка: карандаш или фломастер с гранями, мелкие камушки или монетки, носовой платок, игрушка от «Киндера», мячик. Игры с мелкими предметами развивают у детей усидчивость, терпеливость, способствуют концентрации внимания, укреплению мышц мелкой мускулатуры.

1. «Массаж ладоней» - покатать карандаш или фломастер между ладонями, туго их

сжимая. Покатать его поочередно по тыльным сторонам обеих ладоней.

1. «Посчитаем уголки» - кончиками пальцев правой руки поочередно захватываем уголки платка и считаем: «Один, два, три, четыре!» или «Первый, второй, третий, четвертый!». Тоже выполняем левой рукой.
2. «Сосчитаем стороны платочка» - кончиками пальцев правой руки проводим поочередно по каждой стороне платка и считаем: «Первая, вторая, третья, четвертая!». Тоже повторяем и левой рукой.
3. «Собери платок в комок» - правая рука лежит на платке; не отрывая руки от стола, кончиками пальцев собрать платок в комок. Повторить левой рукой.
4. «Удержи монетку!» - мелкие монетки располагают на подушечках пальцев правой руки, надо постараться удержать монетки как можно дольше. Затем тоже повторить с левой рукой.

(Монетки можно заменять мелкими гладкими камушками).

Все продемонстрированные упражнения просты и не требуют особых материальных затрат! Они могут применяться вами дома, чтобы занять ребенка вечером, в длительной поездке в поезде, на отдыхе, на пляже, даже в гостях, чтобы позабавить малышей с пользой. Но это только небольшая часть тех игр и упражнений, которые помогают ребенку развиваться и быть здоровым. В нашей копилке еще много таких секретиков, которыми с удовольствием с вами поделимся.

Желаю всем вам и вашим детям крепкого здоровья!