

## **«Здоровьесберегающая технология в ДОУ - игровой самомассаж и самомассаж»**

Подготовила Дорошко Е.С.

В своей работе я использовала здоровьесберегающую технологию: самомассаж и игровой самомассаж, который проводился с детьми в игровой форме.

### **Игровой самомассаж использовала:**

- \* в индивидуальной работе виде отдельного 5-минутного занятия,
- \* как часть занятия в виде динамической паузы, физминутки,
- \* в виде пальчиковой гимнастики,
- \* в режимных моментах: перед сном и после сна,
- \* в самостоятельной деятельности детей.

Продолжительность самомассажа была 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

### **Самомассаж с детьми выполняла с различными предметами:**

колючими мячами,

платочками,

шариком и кольцом Су-Джок,

массажными рукавичками,

прищепками,

гранёными карандашами,

природными материалами: шишками и др.

- ❖ С помощью игрового самомассажа и самомассажа воспитательно - образовательный процесс стал эмоциональным, разнообразным, непринуждённым, что соответствует ФГОС ДО.
- ❖ *Проводимый массаж* помогал снять общую усталость у ребят, являлся основой закаливания и оздоровления детского организма.

Результатом проделанной работы можно считать, что дети стали более осознанно относиться к своему здоровью,

у детей:

- \* формируется привычка к здоровому образу жизни,
- \* повысился интерес к самомассажу,
- \* формируются навыки элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.