Филиал МКДОУ Баранниковский детский сад – Фадюшинский детский сад

**Выступление на педагогическом совете на тему:** «Формирование навыков здорового образа жизни посредством применения игрового самомассажа у детей дошкольного возраста»

Выступающий: Мехоношина А.С.

(Сл. 1)Сегодня в эпоху стремительных скоростей и нано технологий к человеку и его здоровью предъявляются все более повышенные требования. Конечно, для всех времен и народов была актуальна забота о здоровье, но именно в нашем, XXI веке она становится приоритетной. В период дошкольного детства, ребенок проживает уникальный, неповторимый путь развития, который является фундаментальным для становления психического и физического **здоровья**. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Поэтому внедрение **здоровьесберегающих технологий** в воспитательно-образовательный процесс всегда остается актуальным.

**Педагогами** дошкольных организаций активно используются различные **технологии для формирования**, сохранения и укрепления **здоровья воспитанников**.

Эффективным и универсальным средством **здоровьесберегающих технологий является игровой самомассаж**.

(Сл.2) Игровой **самомассаж** – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребёнка, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа *«Не навреди!»*.

(Сл. 3,4,5) Приемы **самомассажа** проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация *(потряхивание)*.

Продолжительность **самомассажа для детей 2-5 минут**, в зависимости от возраста ребёнка.

Непременным условием является постоянное наблюдение за **самочувствием** и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Игровой **самомассаж** может быть использован в индивидуальной работе или как часть занятия по познавательному развитию в виде динамической паузы, а также в режимных моментах и **самостоятельной деятельности детей**. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Перед проведением занятия **педагогу** следует попробовать выполнить все упражнения **самому**. В этом случае 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.

(Сл. 6) Сейчас я предлагаю выполнить несколько упражнений.