**Конспект мастер – класса по теме**

**«Игровой самомассаж как современная здоровьеориетированная технология, способствующая сохранению и укреплению здоровья детей»**

Подготовила: Пашкова Татьяна Владимировна,

воспитатель первой квалификационной категории

МДОУ «Детский сад №11 «Звездочка»

**Цель:** распространение педагогического опыта по применению технологии игрового самомассажа в работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

-раскрыть понятие «самомассаж»;

-обозначить педагогам положительное воздействие самомассажа на физическое развитие детей;

-показать свой практический опыт путем прямого и комментируемого показа последовательности действий при самомассаже;

-повысить уровень профессиональной компетентности педагогов, их мотивацию на системное использование в практике работы с детьми элементов самомассажа;

-способствовать сплочению коллектива педагогов.

**Оборудование:** шарики Су-Джок с колечком, щетки массажные, карандаши, массажные коврики, массажеры, мольберт, модель цветка.

**Участники мастер-класса:** педагоги ДОУ.

**Ход мастер-класса**

**1.Информационная часть.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я хочу начать свой мастер-класс с таких слов:«Детям, совершенно также, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься» (Януш Корчак).

Надо сказать, что год от года здоровье наших детей становится хуже, причин этому достаточно много. Но в наших силах создать все необходимые условия для его укрепления. И сегодня мы с вами раскроем все секреты одного очень важного метода оздоровления наших воспитанников – игрового самомассажа.

*Самомассаж -* это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он благотворно влияет на кровообращение, на работу организма в целом, а также на психоэмоциональное состояние человека.

Условно массаж можно разделить на виды:

-массаж лица, шеи и ушных раковин

-массаж рук и пальцев рук

-массаж тела и ног

- массаж стоп

**Материалы, используемые при самомассаже:**

- Сухой бассейн

- Зубные и одежные щетки, используются для массажа разных частей тела.

- Рукавички из разных видов ткани, применяются для легкого растирания.

- Прищепки применяются для пальчикового массажа.

- Ребристые и гладкие карандаши. Для массажа рук и частей тела.

- Пуговицы. Применяются при массаже стоп.

- Бумага разной фактуры, пластилин. Для массажа рук.

- Различные виды мячей и массажных шариков.

- Клубки ниток, бусы.

Для детей дошкольного возраста самомассаж проводится в игровой форме  в виде занятия продолжительностью до 5 минут или в виде динамической паузы в ходе ООД.

**Общие правила проведения самомассажа:**

**-** перед самомассажем необходимо вымыть руки;

руки должны быть теплые с коротко остриженными ногтями;

**-** самомассаж выполняем 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений;

**-** используем такие приёмы: поглаживание, растирание, легкое поглаживание, надавливание, пощипывание, сгибание, разгибание пальцев;

- все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: снизу вверх;

- после каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание массируемых частей тела, стряхивание рук;

- после приема пищи самомассаж проводить не рекомендуется.

Далее поподробнее разберем некоторые виды самомассажа. Приготовьте ваши руки, повторяйте за мной.

**2.Практическая часть.**

**2.1. *Массаж лица, шеи и ушных раковин***

Самомассаж лица, шеи и ушек вызывает прилив крови к ним, помогает ребёнку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее, улучшает артикуляцию малыша.

**Массаж «Ладошки»**  
Вот у нас игра какая:  
Хлоп ладошка, хлоп другая. (Хлопки в ладоши)  
Правой, правою ладошкой  
Мы пошлёпаем немножко.(Шлепки по левой руке от плеча к кисти).  
А теперь ладошкой левой  
Ты хлопки погромче делай! (То же по правой)  
А потом, потом, потом,  
Даже щёки мы побьём. (Хлопки по щекам)  
Вверх ладошки – хлоп, хлоп.  
По коленкам шлёп, шлёп. (Хлопки над головой. По коленям)  
По плечам теперь похлопай,  
По бокам себя пошлёпай. (По плечам, по бокам)  
Можешь хлопнуть за спиной,  
Хлопаем перед собой. (По спине, по груди)  
Справа – можем, слева – можем!  
И крест – накрест руки сложим. (Поколачивание ладонями по груди слева, справа)  
И погладим мы себя,  
Вот какая красота. (Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам)

**«Взяли ушки за макушки»** *( самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)*

Взяли ушки за макушки      (*с обеих сторон)*

Потянули…                         *(несильно потянуть вверх)*

Пощипали…                         *(несильные нажимы пальцами,*

Вниз до мочек добежали.     *движемся сверху вниз)*

Мочки надо пощипать:         *(пощипывание в такт речи)*

Пальцами скорей размять*… (мягко разминаем между пальцами)*

Вверх по ушкам проведём   (*провести по краю уха, слегка сжимая*

И к макушкам вновь придём*.   большим* *и указательным пальцами)*

***2.2.Массаж рук и пальцев рук***

На руках, кистях и пальцах расположено множество чувствительных рецепторов, нервных окончаний. Это биологически активные точки, связанные с внутренними органами. Благодаря такому массажу:

-нормализуется пищеварение и работа ЖКТ;

-снимаем стресс и эмоциональное напряжение, улучшается настроение;

- улучшается кровообращение.

**Массаж с Су-Джок шариком и кольцом на тему «Новый год»**

Праздник приближается, елка наряжается.

*(катают Су-Джок между ладонями).*

Мы развешали игрушки,

бусы, шарики, хлопушки.

А здесь фонарики висят,

блеском радуют ребят

*(поочередно загибают пальчик к шарику)*

***2.3.Массаж тела и рук***

**Массаж с щеткой**

*(Берём щётку и водим по телу, приговаривая):*

У сосны, у пихты, ёлки

Очень колкие иголки.

Но ещё сильней, чем ельник,

Вас уколет можжевельник.

**Массаж с карандашами**

Малыши, малыши,

Где у вас карандаши?

По ладошке их катаем,

Свои руки разминаем.

***2.4.Массаж стоп (по коврикам)***

Что за чудо?

Наши ножки оказались на дорожке.

На дорожке не простой,

А затейливой такой!

А теперь еще немножко (по массажерам)

Разомнем свои мы ножки.

Чтоб здоровыми остаться,

Надо с детства закаляться!

***2.5.Массаж тела***

Детям очень нравится делать массаж друг другу. А стихи под веселую музыку легко запоминаются и доставляют массу удовольствия.

Предлагаю вашему вниманию массаж спины.

**«Дождик»**

Дождик бегает по крыше -  *Встать друг за другом «паровозиком»*

Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине.*

По веселой звонкой крыше -

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите -  *Постукивание пальчиками.*

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте -  *Поколачивание кулачками.*

Бом! Бом! Бом!

А уйду - тогда гуляйте -

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше -  *Поглаживание ладошками.*

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше -

Бом! Бом! Бом!

**3 часть. Моделирование.**

Я предлагаю вам, коллеги, собрать цветок, который будет называться «Цветок здорового ребенка». Середина цветка - польза самомассажа. Вам нужно выбрать лепестки, на которых написано, какую пользу приносит игровой самомассаж.

-улучшает кровообращение;

-помогает нормализовать работу внутренних органов;

-профилактика простудных заболеваний;

-повышает функциональную деятельность головного мозга,

-способствует профилактики и коррекции речи детей

**4.Заключительная часть.**

В завершении хочется отметить, что педагог должен использовать любую свободную минуту во благо ребенка. Самомассаж можно провести во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности. Продолжительность его невелика, а оздоровительный эффект очень большой.

И в заключение мне хочется прочитать  четверостишье:

Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз.

Здоровье - очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье  нужно сохранить.

Спасибо за внимание.  Мне было очень приятно поработать с вами. Надеюсь, что информация, которой я поделилась сегодня с Вами, была для вас интересна и полезна. До свидания.

Используемая литература:

1.Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ./Под редакцией З.И. Бересневой. Москва: Творческий центр, 2003. 31с.

2.Картушина М. Ю. Быть здровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подгот. группы детского сада – М.:Сфера, 2004. – 384 с.

3.Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М.:Сфера, 2010. - 224 с.

4.Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. СПб.: Корона принт, 2003. 336с.

5.Максимова А. Детский массаж.- Ростов н/Дону: Феникс, 2006. 224с.