

Мастер-класс

для

воспитателей:

Тема: «Самомассаж».

Инструктор по физической культуре:

Ходячая Е.П.

Цель: повысить интерес педагогов по применению игрового массажа 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: карандаши, мячи, кисточки из ниток.

Участники мастер-класса:

педагоги, администрация ДОУ.

План:

1. Информационная часть. Сообщение темы мастер-класса. Раскрытие понятия «самомассаж».
2. Практическая часть. Практическое знакомство с приемами самомассажа.

Содержание мастер – класса:

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги! Я хочу начать свой мастер-класс с таких слов:

«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучшее полезное для его здоровья, чем он сам» Сократ.

Поговорим мы сегодня о самомассаже, его влиянии на организм в целом и видах массажа и как можно его применять. Массаж возник в глубокой древности. Игровой массаж и самомассаж учит детей сознательно заботиться о своём здоровье, является профилактикой простудных заболеваний, прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. В дошкольном возрасте ведущая деятельность – игровая и самомассаж проводится в игровой форме. Он не только приятен, но и полезен – об этом дети тоже знают. В чем его особенность? В простых приемах, не требующих специальной подготовки: прикосновение, особенно прикосновение пальцев, рук, кулачков, постукивание, поглаживание, похлопывание, а иногда и пощипывание. Умение общаться через тактильное прикосновение

необыкновенно важно. Подобные игры учат обходиться друг с другом ласково, доверительно, бережно и аккуратно. Массаж снимает напряжение, дает новые силы, тонизирует, снимает усталость, бодрит и повышает настроение.

Массаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

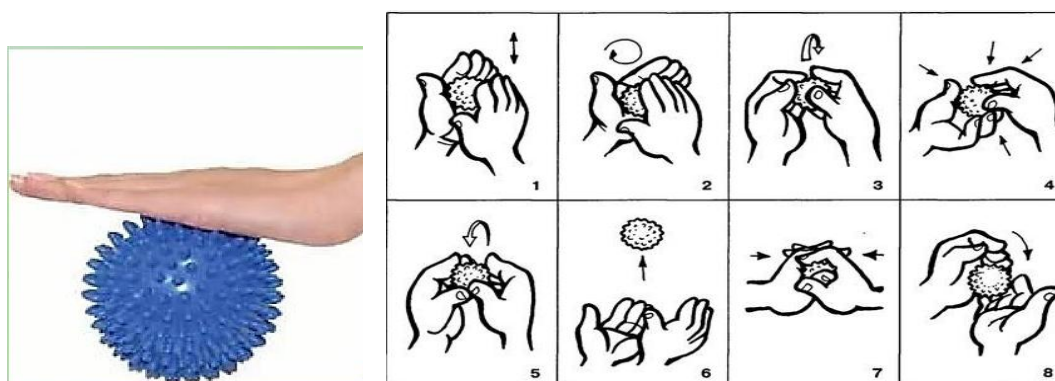
Главное правило игрового массажа – никакой боли. Только приятные ощущения позволят в дальнейшем выполнять эти игровые задания.

Условно массаж можно разделить на виды:

— *массаж лица, шеи и ушных раковин*



— *массаж рук и пальцев рук*



— *массаж тела и ног*

— *массаж стоп*



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: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю, от ступней к коленкам и дальше к бедрам;
- после каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание массируемых частей тела, стряхивание рук;
- после приема пищи самомассаж проводить не рекомендуется.

Материалы, используемые при самомассаже:

- Сухой бассейн

Наполнение - бусины, семена различных растений, песочек, орехи, крупы, речная галька и т. д. В таком бассейне можно рисовать дорожки, находить на ощупь мелкие игрушки или рассортировать крупу по видам.

- *Зубные и одежные щетки*, используются для массажа разных частей тела.
- *Рукавички* из разных видов ткани, применяются для легкого растирания.
- *Прищепки* применяются для пальчикового массажа.
- *Игрушечные машинки*, используются для массажа разных частей тела.
- *Ребристые и гладкие карандаши*. Для массажа рук и частей тела.
- *Пуговицы*. Применяются при массаже стоп.
- *Бумага разной фактуры*. Сминаем в комочки и катаем их между ладонями.
- *Пластлин*. Для массажа рук.
- *Различные виды мячей и массажных шариков*.
- *Клубки ниток, бусы*.

Практическая часть:

Уважаемые педагоги, а теперь я предлагаю вам перейти к практической части и выполнить несколько видов самомассажа.

1. Погладьте щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.

2. Следующее упражнение. Нажмите пальцами на переносицу, точки в середине бровей и выполните вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки 5-6 раз.

3. А теперь, прилагая усилия, «нарисуйте» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.

4. А следующее упражнение очень любят выполнять дети. Ведите пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино. Закончили.

Уважаемые коллеги, как вы думаете, что можно использовать для игрового самомассажа? Какой материал? (Ответы)

- Да, очень много. Вы назвали предметов для использования самомассажа. Это и природный материал, и горох, прищепки, пробочки, старые фломастеры, колпачки от них, пробки от пластиковых бутылок, тюбиков зубной пасты, пуговицы с углублением нетрадиционный материал.

- А теперь я предлагаю выполнить самомассаж с грецким орехом. Возьмите грецкий орех и выполняйте вместе со мной.

Массаж грецкими орехами (можно заменить комочком плотной бумаги, «Орех» (Движения соответствуют тексту)

Я катаю свой орех

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех

- А теперь, уважаемые коллеги, возьмите массажные мячи. Потрогайте их, надавите на них. Массажный мячик предназначен для микромассажа. Шипы на его поверхности при перекачивании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Игры с массажными мячиками можно проводить как по телу малыша, так и используя только ручки. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук. (Мячик можно заменить бигуди-липучкой, бигуди спиральки).

- Очень детям нравится играть с бельевыми прищепками. Но сначала проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими. Предлагаю выполнить массаж с прищепками. Согнутые руки в локтях поставьте на стол. Возьмите по 1 прищепке в каждую руку указательным и большим пальцем.

Лиса

Хитрая плутовка, рыжая головка.

Ротик открывает, зайчиков пугает.

- В игровом самомассаже, можно использовать и обычные шестигранные карандаши. Возьмите карандаш. Зажмите между ладонями.

Карандаш

Вот какой послушный наш
Славный добрый карандаш.

Я его в руках качу: вперед, назад и как хочу!

- Так же используется оборудование изготовленное своими руками, детям очень нравится заниматься с яркими и необычными на их взгляд предметами!

- Сейчас я предлагаю встать и повернуться друг за другом и выполните массаж спины своим коллегам.

(прокатывание мячика по спине впереди стоящего)

«Черепашка».

- И что вы почувствовали? (Тепло, расслабление, ...) Пройдите за столы.

Рефлексия.

Таким образом, умение общаться через тактильное прикосновение очень важно. Подобные игры учат обходиться друг с другом ласково, доверительно, бережно и аккуратно. Массаж снимает напряжение, дает новые силы, тонизирует, снимает усталость, бодрит и повышает настроение, а самое главное укрепляет здоровье.

В завершении хотелось бы у Вас узнать:

1. Узнали ли вы что - то новое, полезное для себя? Что именно?
2. Какие виды игрового массажа вы применяете в своей работе?
3. Вы прекрасно потрудились! Будьте все здоровы!

Список используемой литературы

1. Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.- М:Карапуз, 2003-37с.
2. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ 2010 г. Москва Творческий центр
4. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми.-М.: Мозаика-синтез, 2005.-96 с.
5. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ./Под редакцией З.И.Бересневой.-М.: Творческий центр, 2003-31с.