**Мастер-класс «Игровой самомассаж в ДОУ»**

**I. Организационный момент.**

**Заставка передачи «Жить здорово»**

**Выходит Ведущая.**

**Ведущая:** Добрый день, дорогие друзья. Это программа «Жить здорово», которую сегодня мы посвятили детям…. и мы начинаем.

Сегодня мы приготовили для вас три супер продукта для дошкольников, как вы думаете, что это?(**на фоне слов ведущей пущу фото или видео детей**)

1. Продукт, который способствует сохранению и укреплению здоровья дошкольников, воспитанию потребности в здоровом образе жизни.

2. Продукт, который ведет к формированию новых качеств психики и личности ребенка, являясь ведущим видом деятельности дошкольников, а именно игрой.

3. Продукт, который снижает психо-эмоциональное напряжение и тревожность у дошкольников, способствует установлению межличностных контактов со сверстниками, снятию психо-эмоционального барьера с педагогом, установлению теплых, доверительных взаимоотношений с родителями.

И все это об одном супер продукте: ИГРОВОМ самомассаже. Сегодня все о нем.

У нас в зале присутствует педагог, который успешно использует этот супер продукт в своей профессиональной деятельности. Иванова Надежда Константиновна, воспитатель детского сада «Светлячок». Я приглашаю ее сюда, чтобы она поделилась с нами опытом использования игрового самомассажа в работе с детьми.

**Выходит Иванова Н.К.**

**2. Теоретическая часть. 2.1 Актуальность**

**Н.К.:** Добрый день.

**Ведущая:** **Надежда Константиновна, почему вы решили использовать в работе с детьми самомассаж**?

**Н.К.:** Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое облучение. В связи с этим возникла необходимость оздоровления детей, использование здоровьесберегающих технологий.

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений. Самомассаж является прекрасным средством профилактики различных заболеваний, способствует укреплению различных групп мышц, развивает ритмичность, координацию движений, содействует закаливанию.

*С помощью самомассажа:*

* Формируются привычки к здоровому образу жизни, навыки элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.
* У детей создается устойчивая мотивация и потребность в сохранении здоровья, дошкольники узнают, что человек в силах уберечь себя от болезней.
* Игровой самомассаж способствует снятию эмоционального и мышечного напряжения, происходит осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств.

**Ведущая: Существуют ли какие-то правила при освоении приемов самомассажа? (слайд «Схема приемов самомассажа»)**

**Н.К.:** Конечно, необходимо строго придерживаться следующих правил:

* Я учу детей, что руки правильно массировать от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы).
* Ноги массируют от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам.
* Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам).
* Спину массируют от позвоночника в стороны и от таза к шее.
* Поясницу и крестцовую область массируют по направлению к спине.
* Шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам. Массажные движения не должны вызывать болезненности или неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение.

**Ведущая:** Хочу еще раз обратить внимание, для тех, кто занимается или собирается заниматься самомассажем. Все движения выполняются по ходу лимфатических путей. Лимфатические узлы массировать нельзя! Запомните! Это очень важно!

**Надежда Константиновна, существуют ли какие-нибудь особенности использовании самомассажа именно с дошкольниками?**

**НК:** Конечно. Хочется отметить, что Игровой самомассаж – это нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Он  является основой закаливания и оздоровления детского организма.

**(видео 3 самомассажей интересных, которые идут фоном**

**Самомассаж «Неболейка», «Суп», «Петушок»)**

Для дошкольников самомассаж должен сопровождаться игрой, так как это ведущая деятельность детей и словесным сопровождением. Словесное сопровождение при этом развивает речь ребенка, память, внимание, воображение.

Выполние упражнений самомассажа в игровой форме дарит детям радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивают навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполняя движения, нужно проговаривать действия, показ давать на себе или ребёнке.

Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание).

Продолжительность самомассажа для детей должна составлять от 5 до 7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Игровой самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках.

Каждое упражнение следует выполнять 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки.

После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.

**Ведущая: Вы могли бы нам продемонстрировать основные приемы самомассажа?**

**НК:**  Я хочу вам предложить посмотреть видео, на котором ребята выполняют основные приемы самомассажа. А я их озвучу**.**

* **Поглаживание** – самый распространенный прием. Выполняют его ладонной поверхностью.
* **Потряхивание** способствует улучшению оттока лимфы, действует успокаивающе на нервную систему.
* **Поколачивание** выполняется кулачком, пальцы слегка сжаты в кулак. Ударные приемы вызывают усиленный приток крови к массируемому участку, раздражают мышечные волокно.
* **Выжимание** выполняется ребром ладони, проводят такой самомассаж энергично, поэтому он воздействует и на более глубокие слои.
* **Растирание.** При помощи растирания можно усилить местное кровообращение, согреть ткань.
* **Встряхивание** аналогично потряхиванию. Встряхивание выполняют стоя или сидя.

Это основные приемы при самомассаже. Также мне хотелось бы немного остановиться на материалах, которые можно использовать при массаже. Я расскажу как и для чего они используются. (**слайды фото и представить все эти материалы в различных интерпретациях, показать жюри**)

* **Массажными мячиками** можно массировать все части тела прямыми и круговыми движениями.
* С помощью **песка** массируются кисти рук, запястья, предплечья. Песок как природный материал даёт заряд положительной энергии.
* **Мыльный** массаж. При таком массаже руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене. Такой самомассаж можно использовать во время умывания, с применением жёсткой мочалки, без неё.
* **Пробковыми** массажёрами массируются стопы, кисти рук.
* **Бумажный** массаж. При помощи бумажных шариков разного диаметра из жёсткой мятой бумаги массируются руки и ноги.
* **Карандаши** можно использовать при массаже рук и ног. Ребристый карандаш можно катать вверх-вниз и наоборот. Также можно использовать в парном массаже спины

Также мы используем природные материалы: шишки, грецкие орехи, жёлуди, каштаны.

**НК:**  Я предлагаю сейчас немного всем отдохнуть, расслабиться и выполнить самомассаж с понравившимися вам атрибутами. Вы помните про приёмы, которые я говорила, предлагаю выполнить самомассаж, прокатывая атрибут между ладонями, по тыльной стороне руки меняя интенсивность надавливания и скорость движения.

**Массаж с бумагой или карандашами.**

**Ведущая: А пока наши гости отдыхают, мне хочется рассказать о благотворном влиянии использования самомассажа с точки зрения профессиональной медицины. (слайд фото массажей)**

* **Наверняка все знакомы с тем, что при массаже определенных точек можно предотвратить простудные заболевания.**
* Самомассаж ***кистей рук*** регулирует работу всех внутренних органов и систем человека (здесь расположены рефлекторные зоны). Российский физиолог, профессор медицинских наук МарионИлла Максимовна Кольцова доказала, что существует тесная взаимосвязь между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речевая деятельность формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.Эту процедуру можно использовать как эффективное средство для устранения усталости и профилактики различных болезней. Самомассаж рук можно выполнять ежедневно. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.
* **На подошве стоп**  масса кожных рецепторов, около 72 тысяч нервных окончаний. Можно сказать что это определенные зоны на стопах, которые взаимосвязаны с внутренними органами посредством их проекции на высшие нервные центры. Массаж стоп оказывает стимулирующее воздействие не только на мышцы ног. Он благотворен для всего организма в целом. В традиционной восточной медицине считают, что через стопу можно получить доступ к любой части тела**. Самомассаж подошвенной области ступней помогает не только организму в целом, но и снимает синдром усталости ног, предотвращает появление мозолей, регулирует температуру ног.**
* **Массаж ушных раковин** - артикулярный – показан детям с самого раннего возраста. Воздействуя на 170 известных сегодня точек можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Не зря большинство учёных представляют артикулу, как эмбрион человека в перевёрнутом виде. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным. Он способствует  заметному улучшению общего состояния организма человека, приливу бодрости и работоспособности. Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

**Ведущая:**  Сейчас предлагаю Надежде Константиновне провести массаж с залом, что бы наши зрители расслабились, сняли напряжение.

**Н.К.:** С удовольствием! Я предлагаю вам сделать массаж спины «Дождик». Посмотрите на экран, здесь указаны какие приёмы используются в этом массаже. Теперь я предлагаю повернуться друг за другом и под весёлую песню выполнить массаж друг другу.

**Массаж «Дождик»**

**Ведущая:** Замечательно, думаю, что все получили удовольствие. В завершение нашей передачи мне хотелось бы представить вам видео. Его прислала нам выпускница Надежды Константиновны.

**Видео массажа семьи Гафуровых.**

**Ведущая:**  Вот такой замечательный супер продукт игровой самомассаж о котором мы сегодня говорили. Мне хочется надеяться что наша передача была вам интересна и полезна. Спасибо, Надежда Константиновна, за интересную беседу и за ваш труд. Здоровья, вам и вашим близким. Пусть вам будет жить здорово!