**МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

 "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САМОМАССАЖА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА"

Цель мастер-класса состоит в том, чтобы показать аудитории, активно использующей в работе здоровьесберегающие технологии, целесообразность и эффективность выполнения игрового самомассажа для оздоровления дошкольников.

Задачи:

- познакомить с видами игрового самомассажа для дошкольников;

- представить методику проведения игрового самомассажа и его элементов ;

-показать продуктивные способы работы с детьми с применением игрового самомассажа;

- создать положительный эмоциональный настрой.

**1. Организационный момент.**

 Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас на своем мастер - классе. Мастер - класс хочу начать с притчи: Очень давно, в старинном городе жил мудрец, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: " А есть ли вопрос, на который наш мудрец не смог бы дать ответа?" Ученик поймал на лугу самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Он подошёл к мудрецу и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая? Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, мудрец ответил: - Всё в твоих руках.

В наших руках есть возможность создания условия, в которых дети будут успешно укреплять своё здоровье. Одним из эффективных и результативных способов  укрепления и сохранения здоровья детей **является самомассаж**.

Тема нашего сегодняшнего мастер-класса "Использование самомассажа в работе с детьми дошкольного возраста".

**2. Теоретическая часть**

 **Самомассаж - это массаж**, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов.

В своей работе я уделяю большое внимание игровому самомассажу, так как он является прекрасным средством профилактики различных заболеваний.

Игровой **самомассаж -** нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организм ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.  Задачами **самомассажа** является закаливание и **оздоровления детского организма**. А так же:

* улучшение кровообращения;
* повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
* повышение функциональной деятельности головного мозга;
* воспитание бережного отношения к своему телу.
* развитие коммуникативных навыков и тактильного восприятия.

В своей работе по укреплению здоровья детей я использую:

- самомассаж Су-Джок шарами;

- самомассаж пальцев рук;

 - игровой самомассаж;

- самомассаж лица.

При **игровом самомассаже** для частей тела использую следующие приемы:

1.  Поглаживание - легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы.

2.  Растирание - энергичное, со значительным давлением действия на ткани. Причем кожа вместе с глубоко лежащими тканями растирается в различных направлениях, необязательно по направлению тока лимфы.

3.  Разминание - основной прием, который осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании, давлением.

4.  Поколачивание - прием выполняемый подушечками одного или четырех пальцев как двумя, так и одной рукой.

Условия:

наблюдение за **самочувствием** и индивидуальной реакцией детей

упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка

рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев

Продолжительность: 5-7 минут

Материал для **самомассажа** может быть разнообразен. Очень много упражнений провожу с использованием нетрадиционных материалов. Это прищепки, грецкие орехи, шишки, массажеры Су -Джок.

При проведении **игрового самомассажа** дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что, несомненно, развивает крупную и мелкую моторику. **Игровой самомассаж** способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному, представляются детям. **Игровой самомассаж** содействуют развитию речи. Стихи и песенки дети быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, помогают выразительному исполнению.

Очень важна для воздействия на нервную систему атмосфера проведения **игрового самомассажа**, теплый воздух, приглушенный свет, приятная спокойная музыка.

**3. Практическая часть**

**А сейчас, уважаемые коллеги предлагаю Вашему вниманию несколько упражнений. Для начала мы подготовим к самомассажу наши ручки.**

**Самомассаж Су-Джок шарами**.

 **«На поляне, на лужайке»**

На поляне, на лужайке *(катать шарик между ладонями)*

Целый день скакали зайки. *(прыгать по ладошке шаром)*

И катались по траве, *(катать шарик вперед – назад)*

 От хвоста и к голове.

 Долго зайцы так скакали, *(прыгать по ладошке шаром)*

Но напрыгались, устали. *(положить шарик на ладошку)*

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. *(гладить шаром каждый палец)*

**"Мячик я в руках катаю"**

Мячик я в руках катаю

Между ладоней его гоняю

Им поглажу я ладошку

Будто бы сметаю крошку

А потом сожму немножко

Как сжимает лапку кошка

Вот мы и разогрели наши ручки, а теперь сделаем самомассаж наших пальчиков.

**«Осьминожки»**

И. п. - пальцы сжаты в кулак.

Плыли, плыли осьминожки,    *(резко и ритмично выбрасывать пальцы из*

 *кулачка)*

Опустились на дорожку,        *(поставить пальцы на подушечки на колени)*

Быстро-быстро побежали *(пальцы «бегают» по коленям)*

И три ножки потеряли.

Но зато осталось пять -         *(на слово «пять» - показать раскрытые ладони)*

Можно все пересчитать!        *(поочерёдно загнуть снова все пальцы, в кулак)*

А теперь приступим к самомассажу лица.

**Самомассаж лица**

При проведении массажа рекомендую обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.

**«Ладошки»**

Ручки растираем *(растирание ладоней)*

И разогреваем, *(хлопки)*

И лицо теплом *(ладонями обеих рук провести по лицу сверху*

Своим мы умываем,  *вниз)*

Грабельки сгребают *(пальцами повести*

все плохие мысли. *от середины лба к вискам)*

Ушки растираем *(растирание ушных раковин*

Вверх и вниз мы быстро*. по краю сверху вниз)*

Их вперёд сгибаем*, (нагибание ушных раковин вперед)*

Тянем вниз за мочки*, оттягивание вниз за мочки)*

А потом уходим (*пальцы перебегают*

Пальцами на щёчки. *на щечки)*

Щёчки разминаем, *(указательный, средний и безымянный пальцы*

 Чтобы надувались. *разминают щечки круговыми движениями)*

Губки разминаем, *(большой и указательный пальцы разминают сначала*

 Чтобы улыбались. *нижнюю, а потом верхнюю губу)*

Мы теперь утятки-

Клювики потянем, *(вытягивание обеих губ вперед)*

Разомнём их мягко,  *(большой и указательный пальцы*

 Не задев ногтями. *разминают обе губы )*

**Игровой самомассаж**

 А сейчас, я предлагаю выполнить игровой самомассаж. Выполняя упражнения игрового **самомассажа** с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к **здоровью,** развивая навык собственного **оздоровления.** Давайте встанем в круг и выполним самомассаж тела.

 **«Жираф»**
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. (*Хлопаем по всему телу*
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.  *ладонями).*На лбу, ушах, на шее, на локтях,  (*Обоими указательными пальцами*
Есть на носах, на животах, коленях и носках.  *дотрагиваемся до*

 *соответствующих частей тела )*
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. (*Щипаем себя,*
У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. *как бы собирая*

 *складки)*На лбу, ушах, на шее, на локтях,  (*Обоими указательными пальцами*
Есть на носах, на животах, коленях и носках.  *дотрагиваемся до*

 *соответствующих частей тела )*
У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  (*Поглаживаем себя,*
У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде. *как бы разглаживая*

 *шёрстку )*
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
Есть на носах, на животах, коленях и носках.  *Обоими указательными*

 *пальцами дотрагиваемся*

 *до соответствующих частей тела*

 Таким образом, введение разных видов самомассажей, четкое определение времени их проведения в режиме дня в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями дает хорошие результаты, уровень заболеваемости стабильно снижается.  Большое значение имеет и тот факт, что детям очень нравятся такие минутки отдыха, они с удовольствием включаются в игру. На этом наш мастер класс - заканчивается.

*Спасибо за работу и внимание!*