**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение детский сад №1 «Сказка»**

**Мастер-класс:**

**«Игровой массаж как средство оздоровления детей дошкольного возраста»**

**(для педагогов)**

**Подготовила:**

**Шишмакова. А.В.**

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

***Задачи:***

* раскрыть значение здоровьесберегающей технологии;
* познакомить с методикой их проведения;
* поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;
* распространить педагогический опыт по применению игрового массажа с детьми дошкольного возраста;
* познакомить педагогов с элементами игрового массажа  с целью повышения их профессиональной компетентности.

**Материал:** презентация, карточка- задание «Воздушный шар», чистые листы офисной бумаги, прищепки, массажные мячики, массажные круглые расчёски, бигуди-липучки, шарики-конструктор, панно «Полянка здоровья», цветочки на липучках (для рефлексии), музыкальное сопровождение флеш-моба, картотека игрового массажа для каждого участника мастер-класса.

**Ход мастер – класса:**

**1.Теоретическая часть.**

**Вступление:**Здравствуйте, уважаемые коллеги.

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс   по применению игрового массажа в детском саду под девизом: «Пусть детство будет здоровым».

Наш мастер-класс начать  хочу с прекрасных слов:

Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

Нам родители доверяют самое дорогое, что есть у них – своих детей. И каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым и счастливым. Ребенок отправляется в долгое путешествие по жизни, и мы ему в этом поможем. (Раздать листочки с нарисованным воздушным шаром). Путешествовать он (ребенок) будет на воздушном шаре.

Упражнение ***“Воздушный шар”***(о ценности здоровья для человека).

Вы видите воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это ребенок. Вокруг него ярко светит солнце, по небу плывут легкие облака. Напишите в облаках,  какие 9 ценностей важные, на ваш взгляд,  для ребенка  настолько, что он  взял бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что эти легкие облака превращаются в грозовые. Вам нужно избавиться от них, чтобы путешествовать дальше. Вычеркните 3 облака. Но снова грозятся облака стать черными и хмурыми. Вычеркните еще 3 облака. А теперь поднимите руки те, у кого в списке облаков осталось слово «здоровье». Спасибо большое, приятно видеть, что вы все понимаете - здоровье – главная ценность человека.

Еще Самуил Яковлевич Маршак говорил, обращаясь к детям:

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути

Важнейшее условие.

Действительно, это условие четко прописано в Федеральном государственном образовательном стандарте.

**Одна из задач ФГОС** ДО «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». (Приказ Министерства образования и науки РФ от  17 октября 2013 года № 1155).

*Пришло время новых  технологий, назначение которых - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья. Эти технологии получили название «здоровьесберегающие».*

**Цель здоровьесберегающих технологий:**обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни.

*Обращаюсь к участнику мастер-класса:*

*- Как вас зовут?*

*- Светлана.*

*- Светлана, дайте мне, пожалуйста, яблоко.*

*- У меня его нет.*

*- Посоветуйте, пожалуйста, что мне нужно делать для того, чтобы укрепить и сохранить мое здоровье?*

*(ответ: делать зарядку, заниматься физкультурой и т.д.)*

*Приходим к выводу. Что мне не могут дать того, чего нет у человека сейчас. Но здоровье есть у каждого человека и педагоги в силу своей профессии  знают, с помощью каких технологий научить ребенка заботиться о своем здоровье и бережно относиться к нему.*

«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.

В настоящее время все чаще используются нетрадиционные методы оздоровления детей. Одним из таких является игровой массаж. Под действием массажа происходит покраснение кожи (сосуды расширяются, повышается теплоотдача, затем сосуды сужаются, что приводит к охлаждению и тренировке центра терморегуляции). Упражнения игрового массажа в сочетании с пальчиковой гимнастикой обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное  влияние на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствуют снятию мышечного напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивают нервную систему. Упражнения игрового массажа можно проводить в любой удобной позе, как утром, во время утренней гимнастики,  так и в любое удобное время.

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.

Дети любят играть в игры, связанные с профессиями. Часто играют в «доктора». А если врач придет делать массаж? Массаж 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 пощипывании.

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.

И помните, любая привычка вырабатывается в течение 21 дня. Если постоянно делать массаж в течение этого времени, у ребенка появится устойчивая потребность в выполнении этой оздоровительного приема.

Что можно использовать для массажа:

* природный материал (шишки, орехи, горох, фасоль, камушки)
* зубные щетки и щетки для волос
* массажные мячики
* прищепки
* шестигранные карандаши
* бросовый материал (пробочки, старые фломастеры, колпачки от них)

Уважаемые участники, а теперь я предлагаю вам перейти к практическому занятию и выполнить несколько видов массажа.

**2. Практическая часть.**

**Массаж спины.**

Если говорить о массаже спинки, то он способствует нормализации деятельности нервной системы, улучшению кровообращения, а также отлично снимает напряжение в этой области. Наконец он просто помогает расслабиться и настраивает ребенка на сон (если это поглаживающие движения).

**1. Игровой массаж «Пёсик»**

 Участники стоят в кругу, выбирается песик (одеваем маску). Он встает в середину круга. Все говорят слова и показывают движения:

Песик в бане вымыл ушки  (*поглаживают и растирают уши)*

Шейку *(поглаживают шею),*

Кожицу  на брюшке *(поглаживают живот).*

И сказал дружочку пес: «Ты мне спинку не потрешь?»

«Песик» встает к детям, все поворачиваются друг за другом и растирают спину своему соседу кулачками.  Эту игру можно провести и в парах. Можно добавить другого персонажа, например, ёжика.

Так как наш детский сад  железнодорожный, в моей копилке есть динамические паузы, пальчиковая гимнастика и массажи на железнодорожную тематику.

**Локомотивное депо**

Раз, два, три, четыре,

Мы с тобой в депо спешили,

(*шагают пальцами рук по спине)*

Посмотреть, как  дружно в ряд

Тепловозы там стоят.

*(ребром ладони делать поперечные движения по спине.)*

Как их моют*,  (круговые вращения ладонями по спине)*

заправляют, *(постукивание кулачками)*

Все детали протирают. *(растирание кулачками)*

Как песок в них засыпают, *(постукивание кончиками пальцев)*

тормоза все проверяют. *(легкие пощипывания)*

Чтоб могли без остановки

Свой маршрут проехать ловко.

*(поглаживание.)*

**2. Аурикуломассаж** — это массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает человеческий зародыш или продольный разрез больших полушарий мозга. Специалисты полагают, что помимо чисто внешнего сходства они имеют много общего и в нервных связях.

Учеными замечено, что, если ребенку 2 — 3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Правильно проводимый самомассаж ушей для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.

***«Взяли ушки за макушки»***

**(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)**

Взяли ушки за макушки

(большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули…

(несильно потянуть вверх)

Пощипали…

(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать:

(пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять…

(приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём

(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.

**3. Самомассаж головы и шеи** укрепляет нервную систему, успокаивает и нормализует сон ребенка. Можно порекомендовать следующий самомассаж лица и головы, который укрепляет также луковицы волос и усиливает приток крови к головному мозгу.

**1**. Сильным нажатием пальчиков ребенок имитирует мытье головы.

2. Затем пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. «Догонялки» — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

4. «Конкурс причесок» — ласково, с любовью расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.

**4. Самомассаж  рук** для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, как на ручках, так и на ножках детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми. Самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие ребенка.

**Массаж бельевыми  прищепками**

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

—Но я же играю с тобою, малыш!

—А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

**Веселые прищепки**

Мы весёлые прищепки,

Коль поймам держим крепко!

Раз, два, три, четыре, пять!

Прищепки будем мы катать!

*(Прищепка лежит на левой руке, любуемся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями)*

Большой пальчик мы поймаем

И немного покачаем!        *(Ловим прищепкой большой палец левой руки и качаем пальчик с прищепкой)*

Указательный поймаем

И немного покачаем!        *(Ловим указательный палец левой руки и качаем)*

 Средний пальчик мы поймаем

И немного покачаем!        *(Ловим средний палец левой руки и качаем)*

 Безымянный мы поймаем

И немного покачаем!

 *(Ловим безымянный палец левой руки и качаем)*

И мизинец мы поймаем

И немного покачаем!*(Ловим мизинец левой руки и качаем)*

Раз, два, три, четыре, пять!

Прищепки будем мы катать!

*(Прищепка лежит на правой руке, накрываем её левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на левой руке)*

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

Пальчики свои встряхнём

И немного отдохнём!        *(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук,)*

**Массаж круглой щёткой для волос.**

**«Иголки»**

Берём круглую щётку для волос. Катаем щётку между ладонями, приговаривая:

У сосны, у пихты, ёлки

Очень колкие иголки.

Но ещё сильней, чем ельник,

Вас уколет можжевельник.

**Ласковый ёж.**

Ребенок прокатывает валик расчёски между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

**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

**4. Массаж ладоней мячиками- «ёжиками»**

Массажный мячик предназначен для микромассажа.   Шипы на его поверхности  при перекатывании 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.

**«Ёжик»**

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик.                                                         Все движения выполняются в соответствии с текстом.

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

**«Непростой шарик»**

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

Движения соответствуют тексту

**«Горка»**

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклонённой головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

Забирался мячик в горку,

Отдохнул он на пригорке.

Захотелось поиграть,

Покатился вниз опять.

Мячик можно заменить бигуди-липучкой.

Педагоги  очень  творческие люди. Они целый день с ребятами играют, танцуют, экспериментируют. Нередко можно услышать выражение: «Ноги гудят», «С ног валюсь от усталости». Чтобы с вами, уважаемые коллеги, этого не случилось, я вам хочу предложить два упражнения, проверенных на себе.

1. Для снятия усталости ног нужно сто раз ударить кулаком по подошвам ног – японское упражнение «Стократное ударение по подошвам ног».
2. Для позитивного настроя на день. Потереть быстрыми движениями ногтевые пластины друг о друга. Затем опустить руки вниз, провести руками, сделав полукруг, соединив руки наверху, и опустить вниз.

**Рефлексия**

Обращаюсь к участникам.

-   Посмотрите, у нас появилась поляна «Здоровья».   Но на ней не хватает …(цветов). Я предлагаю оживить нашу поляну: взять цветочки (раздать клейкие цветочки)  и записать на нём ваше впечатление от мастер-класса, и прикрепить к стебельку.  Я прикрепляю цветочек   «Удовольствие от общения».

Участники прикрепляют цветы с надписями).   Рада, что мастер-класс стал для вас... (Читаю  сделанные надписи.)