**Мастер – класс для педагогов**

**«Игровой массаж и самомассаж»**

Подготовила:

физ.инструктор Кукушкина Е.В.

**Цель**:

повышение профессиональной компетентности и мастерства педагогов по применению игрового массажа в практике работы с детьми дошкольного возраста.

**Задачи**:

– познакомить педагогов с понятием «игровой массаж» и «самомассаж»;

– обозначить положительное влияние игрового массажа и самомассажа на физическое развитие детей дошкольного возраста;

– повысить уровень профессиональной компетентности педагогов, их мотивацию на системное использование в практике работы с детьми элементов игрового массажа и самомассажа;

– способствовать сплочению коллектива педагогов.

**Ход мастер-класса**

*«Рука у каждого человека таит в себе чудодейственную силу излечения болезней».*

*Анаксагор*

**Теоретическая часть.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

 Речь сегодня пойдет о физическом развитии детей дошкольного возраста.

К сожалению, в последние годы мы видим тенденцию ухудшения здоровья детей. Причин тому великое множество, а мы поговорим о том, как создать условия для сохранения здоровья подрастающего поколения.

Как известно, основы гармоничного развития закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда формируются и совершенствуются все системы его организма. Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому массажу, который является прекрасным средством профилактики различных заболеваний.

На первый взгляд, этот метод может показаться сложным, но на самом деле овладеть массажными приемами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. Массаж оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребенку. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребенок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.

Сегодня я познакомлю вас с некоторыми приемами игрового массажа.

**Практическая часть.**

Условно массаж можно разделить на виды:

***– массаж лица и ушных раковин.***

***– массаж рук и пальцев рук:***

* самомассаж в игровой форме с проговариванием стихов;
* многочисленные пальчиковые гимнастики;
* массаж рук и пальцев рук  помощью специальных тренажеров, с помощью одного и двух грецких орехов или каштанов;

***– массаж тела и ног:***

* массаж специальными и самодельными массажерами;
* растирание массажными рукавичками;
* массаж руками друг друга;

***– массаж стоп:***

* ходьба по массажным коврикам, по камешкам, по ребристым дорожкам;
* самомассаж стоп;
* катание стопами различных предметов (гимнастическая палка массажный мяч, орехи, специальные тренажеры, самодельные тренажёры);

Остановимся подробнее на некоторых из них.

В игровой форме мы знакомим детей с «волшебными точками», воздействие на которые помогает повысить сопротивляемость организма в период роста заболеваемости.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальчиков, слегка надавливая или легко поглаживая.

*(звучит запись любой бодрой музыки, участники делают самомассаж).*

Ручки растираем

*Дети потирают ладони.*

И разогреваем,

*Хлопают в ладоши.*

И лицо теплом своим

 Нежно умываем.

*Разогретыми ладошками проводят по лицу сверху вниз.*

Пальчики сгребают

 Все плохие мысли,

*Граблеобразными движениями проводят пальцами от середины лба к вискам.*

Ушки растираем

 Сверху вниз мы быстро.

*Растирают пальцами ушные раковины по краю сверху вниз.*

Их вперед сгибаем,

*Сгибают руками ушные раковины вперед.*

Тянем вниз за мочки,

*Оттягивают уши вниз за мочки.*

А потом руками

 Трогаем мы щечки.

*Легко похлопывают щеки ладошками.*

Щечки разминаем, чтобы надувались

*Указательный, средний и безымянный пальцы разминают щеки круговыми движениями.*

Губки разминаем, чтобы улыбались

*Большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу.*

Благодаря исследованиям  мастеров Востока мы знаем, что на ладони рук и подошвы ног выходят своеобразные сигнальные точки  всех органов, их ещё называют биологически активными точками.

Продемонстрируем этот вид массажа на наших ладошках!

**«Гусь»**

Где ладошка? Тут? Тут! *Показывают правую ладошку.*

На ладошке пруд? Пруд! *Гладят левой ладонью правую.*

Палец большой-  *Поочередно массируют каждый палец.*

Это гусь молодой,

Указательный- поймал,

Средний- гуся ощипал,

Безымянный- суп варил,

А мизинец-печь топил.

Полетел гусь в рот, *Машут кистями, двумя ладонями,*

А оттуда в живот. *Прикасаются ко рту, потом к животу*

Вот!*Вытягивают ладошки вперед.*

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

Предлагаю вашему вниманию массаж спины **«Дождик»**

*(под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)*

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!

*Инструментом, с помощью которого выполняются манипуляции, являются руки, однако иногда могут использоваться мешочки с крупой или песочком, кисточка, резиновый ежик, поролоновая губка, игрушечная машинка, кусочки ваты, бумажные листочки, и другие материалы, а также мягкие игрушки в соответствии с текстом песенок, стишков или прибауток.*

Так, например, детям очень нравится массаж перышками от Е. Железновой.

Смотрите, смотрите, что я принесла!

Смотрите, какое перо я нашла

Оно по ладошке тихонько ползёт

Сначала по кругу, а после вперед.

По ручке оно до плеча доползает,

И шейку оно очень нежно ласкает.

Куда полетит – интересный вопрос.

Перо прилетело на маленький нос!

 Потом эти ушки перо гладить хочет,

Одно и другое немножко щекочет

Но пёрышку надо теперь отдыхать,

Оно улетает в карман полежать.

*(в соответствии с текстом песенки участники делают массаж вырезанным из бумаги или декоративным пёрышком)*

В завершение 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, т. е. в каждую свободную минутку. Продолжительность их невелика (всего 2-3 мин), а оздоровительный эффект очень большой.

На этом наша встреча подошла к концу.

Спасибо за внимание!

