

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида
№12 «Берёзка»



Мастер – класс
**«Использование игрового самомассажа
в работе с детьми дошкольного возраста»**

Подготовил:
Пузаков Алексей Анатольевич
инструктор по физической культуре

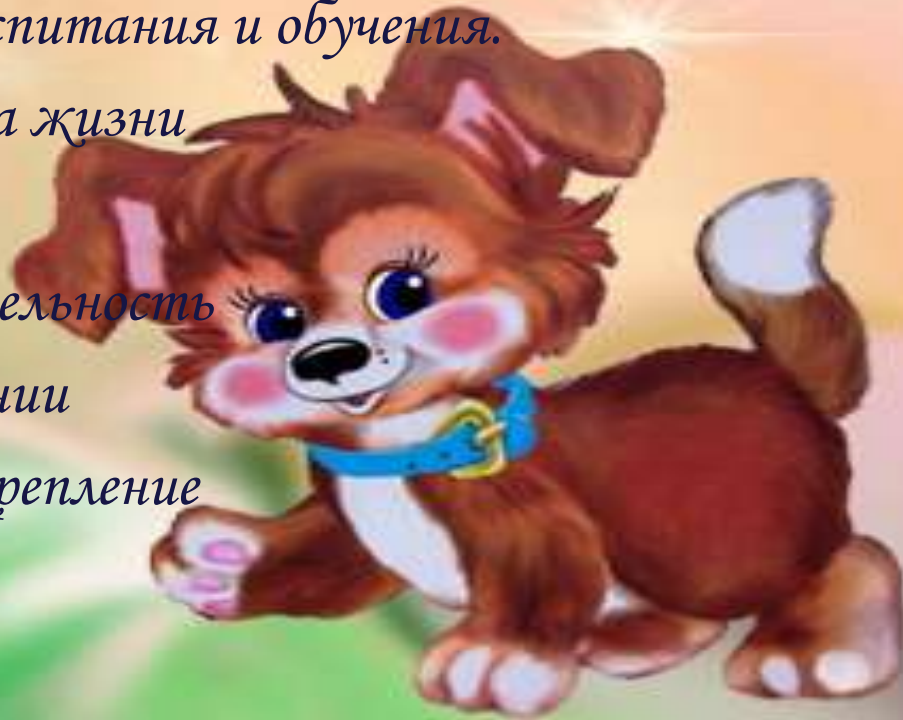
г. Реутов, 2018



Актуальность:

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. И поэтому, оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность. В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на укрепление здоровья.



Новизна:

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на укрепление здоровья. В связи с этим разрабатываются новые оздоровительные методики и используются на практике.

Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является игровой самомассаж.



Цель:

Систематизация знаний у педагогов о методике проведения самомассажа в разных возрастных группах.

Задачи:

- Заинтересовать педагогов методикой проведения с дошкольниками игрового самомассажа

- Дать необходимые знания для оздоровления воспитанников



Самомассаж – вид массажа, который относится к механическим раздражителям.

При процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массирующей кисти.

Помимо этого самомассаж рук – важная составляющая сенсорного воспитания; ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребенка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука ещё и создает их.



Виды самомассажа в ДОУ:

- *самомассаж лица;*
- *самомассаж грудной клетки;*
- *самомассаж верхних и нижних конечностей;*
- *пальчиковая гимнастика;*
- *самостоятельная деятельность у детей*



Длительность

С профилактической целью возможно проведение самомассажа ежедневно или 1-2 раза в неделю. Длительность каждого занятия составляет от 15 до 20 минут.



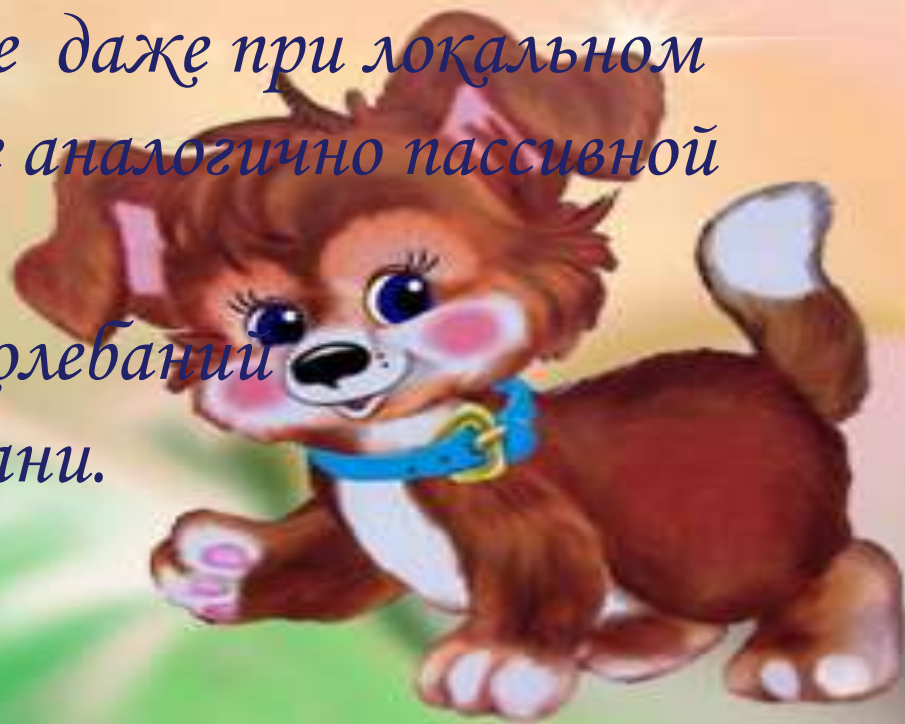
Структура проведения самомассажа

Самомассаж можно начинать с классической разминки (ходьба 2-4 видами корригирующей ходьбы на носках, пятках и т.д., раздражательные упражнения). Общий комплекс массажа длится до 10 мин. Заканчиваем самомассаж массажем стоп.



Приемы классического самомассажа

- *Поглаживание – руки скользят по коже, не сдвигая ее, не собирая в складки.*
- *Растирание – смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях.*
- *Разминание – смещение тканей с их захватом – действие стимулирующее даже при локальном воздействии. Разминание аналогично пассивной гимнастике.*
- *Вибрация – передача колебаний руки на массируемые ткани.*



Требования к проведению самомассажа

- *Проветренное помещение.*
- *Отсутствие соматических заболеваний.*
- *Вымытые руки.*
- *Зрительный контроль на начальных этапах.*
- *Соблюдение направлений массажных движений.*
- *Удобное положение тела.*
- *Отсутствие стесняющей одежды.*
- *Эмоциональная подача материала.*



Схема проведения самомассажа, рекомендованная Е.А.Дьяковой

- *Массаж кистей рук;*
- *Массаж головы и шеи;*
- *Массаж лицевых мышц: лба, окологлазные мышцы, губы, щеки;*
- *Массаж ушных раковин;*
- *Массаж тела, ног, ступней.*



Значение массажа кистей рук

- *Реабилитация тонких движений;*
- *Метод сенсорного развития;*
- *Метод повышения иммунитета.*



Оборудование для проведения самомассажа

- ✓ *Массажные щетки или пластмассовые коврики «травка»;*
- ✓ *Прищепки;*
- ✓ *Граненые карандаши;*
- ✓ *Массажные мячики, ролики;*
- ✓ *Орехи;*
- ✓ *Пружинки;*



Ожидаемые результаты применения самомассажа

В образовательном направлении:

- умение овладеть простейшими приемами.

В оздоровительном направлении:

- расширение капилляров кожи; ускорение циркуляции крови; влияние на обменные процессы; улучшение подвижности связочного аппарата;
- побуждение к активности.

В воспитательном направлении:

- тонизирующее влияние на центральную нервную систему;
- развитие положительных эмоций.



Список использованной литературы

- 1. Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.- М:Карпуз, 2013-37с.*
- 2. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях.- СПб Сфера, 2017-51с.*
- 3. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2016-144с.*
- 4. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми.-М.: Мозаика-синтез, 2015.-96 с.*
- 5. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ.
/Под редакцией З.И.Бересневой.
-М.: Творческий центр, 2013-31с.*

