***Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение***

***Детский сад № 472***

**Мастер-класс для педагогов**

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



***Составитель:***

***Инструктор по физической культуре***

***Власова М.П.***

***Екатеринбург- 2019г.***

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

***Задачи:***

1. Заинтересовать педагогов методикой проведения с дошкольниками самомассажа

2. Дать необходимые знания для оздоровления воспитанников

*1. Из истории*

Массаж зародился на ранних этапах   развития   народной медицины. В древности люди при различных недугах и болях применяли разминание, поколачивание тела.

Интересна и история   возникновения   слова «массаж и самомассаж». Так одни авторы считают, оно произошло от арабского mаss   или masch (нежно разминать, надавливать), другие – от   греческого mаssо (тереть, мять, сжимать руками), третьи - от латинского mаssа   (пристающее к пальцам).

Массаж и самомассаж   с древних времен составлял часть  врачебного искусства.   Индусы и китайцы   были первыми, кто описал приемы массажа и самомассажа.

В Индии и Китае   массаж выполняется   священнослужителями.   Следует сказать, что и в этих странах   существовали школы, в которых обучали   приемам массажа и самомассажа.

Приемы массажа   и самомассажа   хорошо были известны в Древнем Египте. Растирание и другие приемы, проводимые в банях Египта:   «…растирания   были распространены в такой степени, что никто не выходил из бани, не подвергшись   массажу и самомассажу.   Для этого растираемого растягивали, мяли, давили на все возможные лады руками различные части тела.

У древних славян и народов севера   применялись закаливающие процедуры и массаж в виде сечений, растираний веником, активных движений. Эта форма массажа, которая у древних славян называлась   хвощеванием или веничным масажем описана в летописях Нестора.

До ХIХ в. массаж не был научно обоснован. И только ХIХ в. в Европе и со второй   его половины   в России появились первые   клинические и экспериментальные работы по массажу. Этой областью медицины   занимались выдающиеся   русские ученые   В.М. Щербак и многие другие. Отцом современного массажа   можно назвать Исидора Вениаминовича Заблудовского (1851-1906), который   еще 1882 г.   написал работу «Материалы   к вопросу о движении массажа на здоровье людей».   На протяжении 25 лет он создал более 100работ, посвященных методике массажа. Под именем массажа в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации.

**2. Самомассаж в ДОУ**

В ДОУ проведение самомассажа возможно в течение дня, во время физминуток, после сна, как элемент логоритмики.

Виды самомассажа в ДОУ:

- самомассаж лица;

- самомассаж грудной клетки;

- самомассаж верхних и нижних конечностей;

- пальчиковая гимнастика;

- самостоятельная деятельность у детей.

**3. Длительность**

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

**4. Структура проведения самомассажа.**

Самомассаж можно начинать с классической разминки (ходьба 2-4 видами корригирующей ходьбы на носках, пятках и т.д., подражательные упражнения). Общий комплекс массажа   длится до 10 мин. Заканчиваем самомассаж   массажем стоп.  Самомассаж возможно выполнять   с различными   предметами: колючим мячом, палками и др.

Эффективность коррекционной работы   невозможна без знаний, которые должны получать дети на занятиях. Специальные беседы, игры, наглядные пособия способствуют   лучшему пониманию   и усвоению   физических упражнений.

**5. 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 стимулирующие даже при локальном воздействии. Разминание аналогично пассивной гимнастике.
* Вибрация – передача колебаний руки на массируемые ткани.

**6. 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.

**7. 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.

**8. Значение массажа кистей рук.**

* Реабилитация тонких движений;
* Коррекция нарушений письма;
* Метод сенсорного развития;
* Метод повышения иммунитета.

**9. Оборудование для проведения самомассажа.** Оборудование для самомассажа подбирается в зависимости от поставленных задач. Ели занятия предполагают упражнения с предметами, то подбирается соответствующее оборудование: колючие мячики, рукавички и другие. Обязательно продумывается место, где проводятся комплексы по самомассажу, так же оборудование: массажные коврики, стулья, гимнастические скамейки др.

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

**10. 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.*

**11. Самомассаж с массажным мячиком**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка, темп** | **Методические рекомендации** |
| 1 | Стоя | Катаем   мячик от пятки   до носка | по 1 мин. на   каждую ногу; темп средний | спина   ровно, руки на поясе |
| 2 | Стоя | Катаем   мяч круговыми движениями | по 1 мин. на   каждую ногу; темп средний | спина   ровно, руки на поясе |
| 3 | Стоя | Поднимаем мяч ногой (стопами) | средний темп | сохранять равновесие |
| 4 | Сидя | Упражнения 1,2,3 из   исходного положения сидя | средний темп | руки сзади в   упоре, лопатки прижать к туловищу   |
| 5 | Сидя   по-турецки | Массаж   ладоней, пальцы вместе,   катаем мяч по ладоням вверх,   вниз | средний темп | спина   ровно, колени в стороны, пальцы вместе |
| 6 | Сидя   по-турецки | «Раскатываем пластилин». Мяч между   ладонями, одна ладонь сверху, другая снизу | темп средний | пальцы держать вместе, спина ровная |
| 7 | Сидя   по-турецки | Сжимание мяча правой, левой руками поочередно | темп   медленный | максимально кисти сжимать     рук |
| 8 | Сидя | Прокатывание мяча по рукам сверху   вниз | темп средний | мяч   прижимаем кистью к рукам;   спина ноги прямые |
| 9 | Сидя | Зажать мяч между стопами, катать   мяч от пятки   до носка | темп   медленный |   |
| 10 | Сидя | Зажать мяч между стопами и поднять   ее прямыми ногами | темп   медленный | руки в упоре сзади, лопатки свести, ноги максимально   прямые |
| 11 | Сидя | Катать   мяч по ногам, массаж | темп средний | ноги прямые, колени не сгибать;   полный, максимальный   наклон вперед |
| 12 | Сидя | Нога   на мяче, круговые движения по мячу | темп средний | лопатки прижать к туловищу, руки сзади в упоре |
| 13 | Лежа   на спине | Круговые движения   мячом по животу по часовой   стрелке | темп   медленный | ноги   прямые, плечи голова на полу |
| 14 | Лежа   на полу | Мяч   между стопами, поднять ноги вверх, переложить мячик   в руки, вытянуться, то же обратно | темп   медленный | следить за полным вытягиванием рук и ног |
| 15 | Стоя | Мяч   над головой, стоя   на носках, Ха-дренаж |   | максимально вытянуться   вверх |

**13. Самомассаж**

Список используемой литературы

1. Абрамова Л.П., Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.- М:Карапуз, 2003-37с.
2. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях.- ТЦ Сфера, 2007-51с.
3. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.
4. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми.–М.: Мозаика-синтез, 2005.-96 с.
5. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ./Под редакцией З.И.Бересневой.-М.: Творческий центр, 2003-31с.
6. Энциклонедия лечебного массажа и гимнастики. Е.Н. Залесовой. "ТрастПресс" 1999г.