

Мастер-класс для молодых педагогов детского сада

«Применение игрового самомассажа в работе с детьми дошкольного возраста»

*Автор-составитель: Оксана Викторовна Швецова,
начинающий воспитатель детского сада № 7 «Сказочная полянка»,
ШМП города Заринска от 17 марта 2023*

Цель мастер-класса: ознакомление молодых педагогов дошкольных образовательных учреждений с выполнением 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;
- повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса.



Ход мастер-класса:

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья



детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей

отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка, а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

Упражнениям даны названия, понятные детям.

Простейший метод – массаж, который заключается в поглаживании в направлениях от кончиков пальцев к запястью.

Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочерёдно.

Используются упражнения:

катание одного грецкого ореха или шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам, от 3-5 упр., между которыми проводить расслабление мышц. Каждое упр. выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки.

Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.

Выполняя движения, нужно проговаривать действия, показывать на себе или ребёнку.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

Давайте сейчас попробуем вместе сделать некоторые упражнения.

Практическая часть:

Самомассаж кистей и пальцев рук

Самомассаж кистей и пальцев рук состоит из трёх типов упражнений:

Самомассаж

тыльной

стороны

кистей рук.

Самомассаж

ладоней.

«Вот какая

борода»

Массаж

биологически



активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода. Потереть ладони друг о друга

Де – де – де – есть сединки в бороде. Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.

Ду – ду – ду – расчеши бороду. Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз

Да – да – да – надоела борода. Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Ды – ды – ды – больше нет бороды. Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу.