

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Лебяжинский детский сад
Камышинского муниципального района Волгоградской области

Конспект мастер класса на
родительском собрании
«Игровой самомассаж»

Подготовила
Инструктор по физической культуре
Шенфельд Л.А.

С. Лебяжье
Май 2017

Уважаемые родители! В современном понимании здоровье - это не только жизнь без болезней, но и высокая умственная и физическая работоспособность. Дошкольный возраст – период, когда активно формируются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. Однако в современном мире, многие дети имеют проблемы со здоровьем. Сегодня существует множество современных методов и технологий профилактики заболеваемости. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Так, многие педагоги нашего детского сада используют приёмы самомассажа, цель которого поднять общий тонус детского организма и улучшить кровообращение.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

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.

Приемами **самомассажа** являются: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (*потряхивание*). При проведении упражнений оказывается воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник, происходит возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов. Продолжительность **самомассажа для детей 5-7 минут**, в зависимости от поставленной задачи. Упражнения **самомассажа** гармонично сочетаются с общеразвивающими упражнениями, поэтому их можно вводить в комплексы утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, выполнять на физкультурных занятиях, физминутках. Это позволит увеличить оздоровительный эффект занятий физической культурой.

1.Хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.



2.Точечный (по А.Уманской) – массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями.



3.Самомассажи стоп ,кистей рук, ушных раковин, живота, грудной области, шеи, головы, лица – выполняется лёгкими поглаживающими, растирающими, похлопывающими и защипывающими движениями.



4.Парный – дети поочередно в парах или в подгруппе массируют друг другу спину как в произвольной, так и в стихотворной форме.



5.С массажными мячиками – все части тела массируются прямыми и круговыми движениями.



6. Песочный - с помощью песка массируются кисти рук, запястья, предплечья. Песок, как природный материал, дает заряд положительной энергии



7.Мыльный – руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене. Осуществляется во время умывания, как жёсткой мочалкой, так и без неё



8.С пробковыми массажёрами – массируются стопы, кисти рук, спина массажёрами из пластиковых крышек, нанизанных на верёвку или нашитых на клеёнчатую дорожку.



9. **Бумажный** – руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги.



10. **Карандашный** – руки и ноги массируют ребристым карандашом, катая его вверх – вниз и наоборот. Используется также в парном массаже спины.



11. **Рукавичкой** – части тела массируют рукавичкой из жёсткой махровой ткани или шерстяных ниток.

Применяя игровые самомассажи, как здоровьесберегающий фактор мы действительно можем создавать необходимые условия для накопления детьми двигательного и практического опыта, формирования у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы не дожидаясь начала заболевания.

Приглашаю всех родителей выйти из-за столов и присоединиться к нам для выполнения комплекса игрового самомассажа «У жирафа пятна, пятна».

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде. На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носках, на животах, на коленях и носках.	Хлопаем по всему телу ладонями. Обоими указательными пальцами дотрагиваем соответствующих частей тела.
---	---

У слонов есть складки, складки, складки,
складочки везде.
У слонов есть складки, складки, складки,
складочки везде.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носгах, на животах, на коленях и носках.
У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка,
шёрсточка везде.
У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка,
шёрсточка везде.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носгах, на животах, на коленях и носках.
А у зебры есть полоски, есть полосочки
везде.
А у зебры есть полоски, есть полосочки
везде.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носгах, на животах, на коленях и носках.

Щипаем себя, как бы собирая складки.
Обоими указательными пальцами дотрагиваем
соответствующих частей тела

Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку.
Обоими указательными пальцами дотрагиваем
соответствующих частей тела.

Проводим ребрами ладони по телу (рисуем по рисунку).
Обоими указательными пальцами дотрагиваем
соответствующих частей тела.