**Мастер-класс: «Игровой массаж как средство оздоровления детей дошкольного возраста»**

**(для педагогов ДО)**

***Цель****:* Распространение педагогического опыта по применению технологии игрового  массажа  в работе с детьми дошкольного возраста.

***Задачи:***

* раскрыть значение здоровьесберегающей технологии;
* познакомить с методикой их проведения;
* поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;
* распространить педагогический опыт по применению игрового массажа с детьми дошкольного возраста;
* познакомить педагогов с элементами игрового массажа  с целью повышения их профессиональной компетентности.
* Ход мастер-класса:

В последнее время мы слышим все чаще:

«Ребенок хороший, но не говорящий

А этот, хоть скажет, но плохо, не внятно.

И что говорит — ничего не понятно»

Но мы для того и даны нашим детям:

Понять, разобраться и справится с этим.

Поговорим мы сегодня о  **массаже**, его влиянии на **развитие речи детей**, видах  массажа и как можно его применять. Массаж возник в глубокой древности. Слово *«массаж»* — греческого происхождения и означает месить, мять, поглаживать. Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н. э. в Китае, Японии, Греции, Риме. Теоретической предпосылкой для его применения служат **работы М**. Б. Эйдиновой, О. В. Правдиной, К. А. Семеновой, С. А. Бортфельд и другие. Авторы считают, что **логопедический** массаж — активный метод механического воздействия, способен изменять состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей речевого аппарата, что благоприятно сказывается на нормализации тонуса мышц органов артикуляции, улучшает мелкую моторику.  Массаж значительно облегчит коррекцию звукопроизношения и позволит добиться определенных результатов. Правильный подбор массажных комплексов способствует коррекции произносительной стороны речи, т. е. сокращению периода постановки, автоматизации и дифференциации звуков.

Игровой массаж и самомассаж учит детей сознательно заботиться о своём здоровье,  является профилактикой простудных заболеваний, прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

В дошкольном возрасте ведущая деятельность – игровая.

Дети любят играть в игры, связанные с профессиями. Часто играют в «доктора». А если врач придет делать массаж? Массаж не только приятен, но и полезен – об этом дети тоже знают. **В чем его особенность?** В простых приемах, не требующих специальной подготовки: прикосновение, особенно прикосновение пальцев, рук, кулачков, постукивание, поглаживание, похлопывание, а иногда и пощипывании.

Умение общаться через тактильное прикосновение необыкновенно важно. Подобные игры учат обходиться друг с другом ласково, доверительно, бережно и аккуратно. Массаж снимает напряжение, дает новые силы, тонизирует, снимает усталость, бодрит и повышает настроение.

Массаж проводится в игровой форме  в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Главное правило игрового массажа – никакой боли. Только приятные ощущения позволят в дальнейшем выполнять эти игровые задания.

Что можно использовать для массажа:

* природный материал (шишки, орехи, горох, фасоль, камушки)
* зубные щетки и щетки для волос
* массажные мячики
* прищепки
* шестигранные карандаши
* бросовый материал (пробочки, старые фломастеры, колпачки от них)

Уважаемые участники, а теперь я предлагаю вам перейти к практическому занятию и выполнить несколько видов массажа.

**Самомассаж лица**.

**Самомассаж лица направлен на развитие и улучшение памяти**, абстрактного мышления, способности мозга сопоставлять факты (что и называется интеллектом, а так- же на **развитие речи**. Игровая форма **работы привлекает детей**, они выполняют упражнения с большим удовольствием, быстро запоминают их и с радостью перевоплощаются в различных персонажей.

1. Одну минуту массировать щёки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисовать как бы круги на подбородке и лобной части лица. Считать при этом до 30.

\* \* \*

Крутим вертим мы спирали

и рисуем мы круги.

Чтобы щёчки не устали,

мы кружочки рисовали,

пальцы в этом помогли:

К подбородку зашагали

и кружочки рисовали,

И на лобик поскакали -

всё кружками расписали.

2. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз – 1 мин.

\* \* \*

Глазки мы погладили,

Глазки мы расслабили.

3. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей – 20 раз.

\* \* \*

Носик-носик, человечек!

Готовился к радостной встрече.

К нему братья приезжали,

долго-долго обнимали,

веселились, танцевали.

4. Открыть рот и нижней челюстью делать движения, сначала слева направо, затем наоборот – 10 раз.

\* \* \*

Ветер, ветер, ветерок,

всем устроил он урок:

Ротик-дверцу отворял,

вправо-влево всё качал.

5. Проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании *(3-5 раз)*. Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; затем *«разгладить»* лоб от центра к вискам.

\* \* \*

Моем-моем мы лицо,

умываемся ладошками.

Гладим, сушим утюжком

мокрые дороженьки:

подбородок, щёчки и виски,

вот и к лобику пришли.

Гладим лобик-бугорок:

от полянки до висков.

Гладим, вытираем

и массаж сегодня завершаем.

**Аурикуломассаж**

 Это массаж ушной раковины, который активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает человеческий зародыш или продольный разрез больших полушарий мозга. Специалисты полагают, что помимо чисто внешнего сходства они имеют много общего и в нервных связях.

Учеными замечено, что, если ребенку 2 — 3 раза в день проводить массаж ушных раковин, он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Правильно проводимый самомассаж ушей для детей является незаменимым средством для профилактики простудных заболеваний.

***«Взяли ушки за макушки»***

**(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)**

Взяли ушки за макушки

(большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули…

(несильно потянуть вверх)

Пощипали…

(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать:

(пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять…

(приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём

(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.

**Самомассаж  рук**

Для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, как на ручках, так и на ножках детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми. Самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие ребенка.

**Массаж бельевыми  прищепками**

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

—Но я же играю с тобою, малыш!

—А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

**Веселые прищепки**

Мы весёлые прищепки,

Коль поймам держим крепко!

Раз, два, три, четыре, пять!

Прищепки будем мы катать!

*(Прищепка лежит на левой руке, любуемся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями)*

Большой пальчик мы поймаем

И немного покачаем!        *(Ловим прищепкой большой палец левой руки и качаем пальчик с прищепкой)*

Указательный поймаем

И немного покачаем!        *(Ловим указательный палец левой руки и качаем)*

 Средний пальчик мы поймаем

И немного покачаем!        *(Ловим средний палец левой руки и качаем)*

 Безымянный мы поймаем

И немного покачаем!

 *(Ловим безымянный палец левой руки и качаем)*

И мизинец мы поймаем

И немного покачаем!*(Ловим мизинец левой руки и качаем)*

Раз, два, три, четыре, пять!

Прищепки будем мы катать!

*(Прищепка лежит на правой руке, накрываем её левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на левой руке)*

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

Пальчики свои встряхнём

И немного отдохнём!        *(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук,)*

**Массаж круглой щёткой для волос.**

**«Иголки»**

Берём круглую щётку для волос. Катаем щётку между ладонями, приговаривая:

У сосны, у пихты, ёлки

Очень колкие иголки.

Но ещё сильней, чем ельник,

Вас уколет можжевельник.

**Ласковый ёж.**

Ребенок прокатывает валик расчёски между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

**Массаж грецкими орехами (можно заменить комочком плотной бумаги)**

**«Орех»**

Движения соответствуют тексту

Я катаю свой орех

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех

**Самомассаж** кистей и пальцев рук в *«сухом бассейне»* способствует:

• нормализации мышечного тонуса;

• стимуляции тактильных ощущений;

• увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук.

**Самомассаж в***«сухом бассейне»* можно сопровождать стихотворным текстом или выполнять под музыку.

**Игры манипуляции.**

  Такие игры развивают воображение: в каждом пальчике ребенок видит тот или иной образ. Предлагаю вам вспомнить названия таких игр.

«Ладушки-ладушки», «Сорока-белобока» – указательным пальцем осуществляют круговые движения, «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Этот пальчик дедушка», «Раз, два, три, четыре, кто живет в моей квартире», «Пальчики пошли гулять» и т.п.

«Пишем на ладошке» (можно на спине). Ребенок закрывает глаза и отгадывает геометрическую фигуру, затем меняются.

**Пальчиковые игры на основе сказок.**

Такие комплексы пальчиковых игр позволяют повысить общий тонус, развивают внимание и память, снимают психоэмоциональное напряжение. В работе с детьми можно использовать готовый пальчиковый театр, также пальчиковый театр виде маленьких вязаных колпачков что придает двойной эффект – массаж фаланг пальцев руки также можно нарисовать героев сказок на подушечках пальцев и с удовольствием проиграть сказку с детьми.

**Массаж ладоней мячиками- «ёжиками»**

Массажный мячик предназначен для микромассажа.   Шипы на его поверхности  при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Игры с массажными мячиками можно проводить как по телу малыша, так и используя только  ручки. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук.

**«Ёжик»**

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик.                                                         Все движения выполняются в соответствии с текстом.

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

**«Непростой шарик»**

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

Движения соответствуют тексту

**«Горка»**

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклонённой головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

Забирался мячик в горку,

Отдохнул он на пригорке.

Захотелось поиграть,

Покатился вниз опять.

Мячик можно заменить бигуди-липучкой.

Педагоги  очень  творческие люди. Они целый день с ребятами играют, танцуют, экспериментируют. Нередко можно услышать выражение: «Ноги гудят», «С ног валюсь от усталости». Чтобы с вами, уважаемые коллеги, этого не случилось, я вам хочу предложить два упражнения, проверенных на себе.

1. Для снятия усталости ног нужно сто раз ударить кулаком по подошвам ног – японское упражнение «Стократное ударение по подошвам ног».
2. Для позитивного настроя на день. Потереть быстрыми движениями ногтевые пластины друг о друга. Затем опустить руки вниз, провести руками, сделав полукруг, соединив руки наверху, и опустить вниз.

**Заключительная.**

 Всем известно выражение «Движение – жизнь». И с этим трудно поспорить. Мы с вами хорошо поработали,   я предлагаю вам немного подвигаться.

Встаньте, дружно потянитесь

И друг другу улыбнитесь!

Руки, ноги  разомнем

И флеш-моб скорей начнём!

И в заключение мне хочется прочитать  четверостишье:

Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз.

Здоровье! Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье  нужно сохранить.

Спасибо за внимание.  Мне было очень приятно поработать с вами. Надеюсь,  я была для вас сегодня полезна. До свидания.