**Мастер-класс для родителей:**

**«Массаж, как профилактика простудных заболеваний"**

**Старший воспитатель МКДОУ № 41**

**Осенникова Анастасия Сергеевна**

Цель: Ознакомление родителей с технологией игрового массажа, помогающей естественно развиваться организму ребенка.

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 родителей с элементами игрового массажа  с целью повышения их  компетентности.

Материал: презентация, карточка- задание «Воздушный шар», чистые листы офисной бумаги, прищепки, массажные мячики, массажные круглые расчёски, бигуди-липучки, шарики-конструктор, панно «Полянка здоровья», цветочки на липучках (для рефлексии), музыкальное сопровождение флеш-моба, картотека игрового массажа для каждого участника мастер-класса.

**Ход мастер – класса:**

Наш мастер-класс начать  хочу с прекрасных слов:

Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

Вы, дорогие родители доверяете нам самое дорогое, что у вас есть  – своих детей. И каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым и счастливым.

Еще Самуил Яковлевич Маршак говорил, обращаясь к детям:

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути

Важнейшее условие.

Обращаюсь к участнику мастер-класса:

- Как вас зовут?

- Светлана.

- Светлана, дайте мне, пожалуйста, яблоко.

- У меня его нет.

- Посоветуйте, пожалуйста, что мне нужно делать для того, чтобы укрепить и сохранить мое здоровье?

(ответ: делать зарядку, заниматься физкультурой и т.д.)

Приходим к выводу. Что мне не могут дать того, чего нет у человека сейчас. Но здоровье есть у каждого человека и мы взрослые можем научить ребенка заботиться о своем здоровье и бережно относиться к нему.

В настоящее время все чаще используются нетрадиционные методы оздоровления детей. Одним из таких является игровой массаж. Под действием массажа происходит покраснение кожи (сосуды расширяются, повышается теплоотдача, затем сосуды сужаются, что приводит к охлаждению и тренировке центра терморегуляции). Упражнения игрового массажа в сочетании с пальчиковой гимнастикой обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное  влияние на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствуют снятию мышечного напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивают нервную систему. Упражнения игрового массажа можно проводить в любой удобной позе, как утром, во время утренней гимнастики,  так и в любое удобное время.

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.

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.

И помните, любая привычка вырабатывается в течение 21 дня. Если постоянно делать массаж в течение этого времени, у ребенка появится устойчивая потребность в выполнении этой оздоровительного приема.

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.

2. Практическая часть.

Массаж спины.

Если говорить о массаже спинки, то он способствует нормализации деятельности нервной системы, улучшению кровообращения, а также отлично снимает напряжение в этой области. Наконец он просто помогает расслабиться и настраивает ребенка на сон (если это поглаживающие движения).

1. Игровой массаж «Пёсик»

 Участники стоят в кругу, выбирается песик (одеваем маску). Он встает в середину круга. Все говорят слова и показывают движения:

Песик в бане вымыл ушки  (поглаживают и растирают уши)

Шейку (поглаживают шею),

Кожицу  на брюшке (поглаживают живот).

И сказал дружочку пес: «Ты мне спинку не потрешь?»

«Песик» встает к детям, все поворачиваются друг за другом и растирают спину своему соседу кулачками.  Эту игру можно провести и в парах. Можно добавить другого персонажа, например, ёжика.

**А сейчас динамические паузы, пальчиковая гимнастика и массажи на железнодорожную тематику.**

Локомотивное депо

Раз, два, три, четыре,

Мы с тобой в депо спешили,

(шагают пальцами рук по спине)

Посмотреть, как  дружно в ряд

Тепловозы там стоят.

(ребром ладони делать поперечные движения по спине.)

Как их моют,  (круговые вращения ладонями по спине)

заправляют, (постукивание кулачками)

Все детали протирают. (растирание кулачками)

Как песок в них засыпают, (постукивание кончиками пальцев)

тормоза все проверяют. (легкие пощипывания)

Чтоб могли без остановки

Свой маршрут проехать ловко.

(поглаживание.)

**2. 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.

**3. Самомассаж головы** и шеи укрепляет нервную систему, успокаивает и нормализует сон ребенка. Можно порекомендовать следующий самомассаж лица и головы, который укрепляет также луковицы волос и усиливает приток крови к головному мозгу.

1. Сильным нажатием пальчиков ребенок имитирует мытье головы.

2. Затем пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

3. «Догонялки» — сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

4. «Конкурс причесок» — ласково, с любовью расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.

4. 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)

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

**4. 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.

**«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.

Для снятия усталости ног нужно сто раз ударить кулаком по подошвам ног – японское упражнение «Стократное ударение по подошвам ног».

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.

Лайфхаки:

Чтобы успокоить малыша: положите ладошки на лоб и затылок. Подержите.

Перед сном шелковым платочком от головы до пят ласково ведём

Для бодрости: платочком от носочков до макушки. Растирание ушей.

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.