Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Волчихинский детский сад №3» Волчихинского района Алтайского края

Мастер – класс для родителей

«Самомассаж. Нетрадиционные техники самомассажа»

Подготовила:

воспитатель Шматова Н.

с.Волчиха 2025 г

Цель: Ознакомление родителей нетрадиционным приемам «самомассажа»

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка – это самая главная задача для всех родителей. Для эффективного решения данной задачи существуют различные здоровьесберегающие технологии.

Что же это такое? Это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие, как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, психологические тренинги, логоритмика.

Один из видов здоровьесберегающих технологий с которым, мы сегодня познакомимся – самомассаж.

Самомассаж—это массаж, выполняемый самим ребенком.

Игровой самомассаж – это нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка. Эта форма является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма.

Массаж и самомассаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Сам по себе массаж – это мощный биологический стимулятор, способствующий улучшению функций кожи, ее снабжению кислородом, питательными веществами, выведению продуктов распада, повышению работоспособности мышц массируемой кисти, увеличивающий эластичность связок и подвижность суставов. Самомассаж кистей рук является средством повышения иммунитета детей, поскольку на ладонях располагаются рефлекторные окончания внутренних органов, деятельность которых активизируется, а значит, улучшается функциональное состояние всего организма. В процессе выполнения самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти, т. е. происходит силовая пальчиковая гимнастика.

Игровой самомассаж кистей рук – это уникальная тактильная гимнастика, поставляющая в мозг мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Одновременно с этим в кору головного мозга поступает информация в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны. Расширяются резервные возможности функционирования головного мозга, а это является важным аспектом реабилитационной работы с детьми, имеющими нарушения речи.

Игровой самомассаж с элементами пальчиковой гимнастики используется для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения настроения и главное иммунитета.

Самомассаж можно проводить 1-3 раза в день от 3 до 5 упражнений. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивание рук. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными

Овладеть массажными приемами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. В результате регулярных занятий массажем здоровый ребенок станет более совершенным, а отстающий в развитии догонит своих сверстников.

Обучать детей элементам самомассажа рук лучше в игровой форме и с использованием нетрадиционного материала.  Очень нравится детям играть:

- с сосновыми шишками, грецкими орехами и т. д. ;

- с бытовыми щетками, зубными щетками, расческами для волос;

- с металлическими щетками (для мытья посуды);

- с бельевой прищепкой;

- шестигранными карандашами;

- шариками су-джок (катание между ладошками, по каждому пальчику);

В начале каждого занятия необходимо выполнить упражнение «Погреем ручки» (растирать ладони движениями вверх-вниз до появления теплоты).

1. Упражнение «Греем ручки»

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

2. Самомассаж с сосновой шишкой

Сосновая шишка - это лучший массажер, подаренный нам матушкой-природой.

Для обучения упражнениям лучше всего использовать молодые, свежие шишки, так как они не колются, имеют приятный аромат, эффект фитотерапии и не вызывают отрицательных эмоций. В дальнейшем используют сухие, колючие шишки.

Упражнение можно проводить двумя руками одновременно или поочередно правой и левой рукой. Пример пальчиковой гимнастики с шишками. (Родителям раздаются шишки)

Шишку я в руке держу

То сожму, то разожму

Поиграю с нею –

Ладони разогрею.

Вот сжимаю правою

Вот сжимаю левою.

Буду шишки я сжимать,

Буду руки укреплять.

3. Самомассаж с щетками

При самомассаже щетками, поверхности «иголочек» касаются не только пальцев, но и ладони. Направления движения – к себе. (Родителям раздаются щетки)

Щеткой чищу я щенка,

Щекочу ему бока.

Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шерстку гладко.

Гребешком приглажу хвостик,

И верхом поеду в гости.

4.  Упражнение с металлической щёткой (для мытья посуды)

При выполнении самомассажа металлическими щетками движения лучше выполнять в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю,

Взад – вперёд его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошки.

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальчиком прижму

И опять катать начну.

А теперь последний трюк –

Мяч летает между рук!

5. Массаж прищепками.

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. Очень важно заниматься последовательно (правая рука, левая рука). (Родителям раздаются прищепки)

Мы блинов напекли:

Первый дали зайке, зайке - попрыгайке.

А второй лисичке, рыженькой сестричке.

Третий дали мишке, бурому братишке.

Блин четвертый – котику, котику с усами.

Пятый блин поджарили и съедим мы сами.

6. Упражнение с карандашом «Добываем огонь»

При выполнении этого упражнения необходимо энергично прокручивать карандаш между ладонями. Карандаши должны быть с гранями. Пример пальчиковой гимнастики. (Родителям раздаются карандаши)

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим –

И огонь себе добудем.

7. Массаж с помощью массажных мячиков-ежиков.

Самомассаж с помощью мячиков-ежиков - прекрасная гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках. Ребенку можно предложить покатать его ногами, что является прекрасным средством от плоскостопия. (Родителям раздаются мячики-ежики)

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

8. Самомассаж по системе «Су-Джок»

"Су - Джок"разработан ученым из Южной Кореи Паку Дже Ву. Профессор и врач, он более 30 лет потратил на разработку этого метода. Методика Су-Джок применяется во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста. Эффективность и простота Су-Джок терапии привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару. Во многих странах Су-Джок терапия является составной частью государственных программ по здравоохранению и образованию. В основе лежит теория о том, что стопа и кисть повторяют строение тела человека. Чудо-валик эффективно воздействует на биоактивные точки, тем самым стимулирует работу внутренних органов. Также его иголочки стимулируют моторные центры речи, активизируют иммунную систему. Использование массажного шарика вместе с металлическими кольцами способствует повышению умственной работоспособности детей, создаёт функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц. Детям нравится играть с шариками и массировать пальчики эластичными колечками. Все упражнения проводятся в игре в ненавязчивой форме.

Приведем наглядный пример как проводится пальчиковая гимнастика с приёмами " Су - Джок".

Я мячом круги катаю

Взад - вперёд его гоняю

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошки

Я сожму его немножко,

Так сжимает лапу кошка.

Каждым пальчиком прижму

И другой рукой начну.

В шарике есть волшебные колечки. И следующий приём это: массаж эластичным кольцом, который помогает стимулировать работу внутренних органов.

Поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять, (разгибать пальцы по одному)

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Уважаемые родители, наш мастер-класс по самомассажу подошёл к концу! Всем большое спасибо за участие.