

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

Старший воспитатель О. А. Герман  
Дата проведения:  
16.02.2024

Ставрополь, 2024 г.

**Цель:** ознакомление и обучение родителей приемам игрового массажа.

**Задачи:**

- познакомить родителей с элементами игрового массажа;
- формировать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
- актуализировать детско-родительские отношения посредством проведения оздоровительных мероприятий в условиях семейного воспитания.

**Материал:** бланки упражнения «Воздушный шар», шишки, прищепки, массажные мячики, массажные круглые расчёски, бигуди-липучки, картотека игрового массажа для каждого участника мастер-класса.

**Ход мастер – класса:**

### **1. Теоретическая часть**

- Здравствуйте, уважаемые родители. Начать нашу сегодняшнюю встречу я хочу с упражнения «Воздушный шар» (раздать бланки упражнения «Воздушный шар»).

Вы видите воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это ребенок. Вокруг него ярко светит солнце, по небу плывут легкие облака. Напишите в облаках, какие 9 ценностей важные, на ваш взгляд, для ребенка настолько, что он взял бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что эти легкие облака превращаются в грозовые. Вам нужно избавиться от них, чтобы путешествовать дальше. Вычеркните 3 облака. Но снова грозятся облака стать черными и хмурыми. Вычеркните еще 3 облака. А теперь поднимите руки те, у кого в списке облаков осталось слово «здоровье».

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка – это самая главная задача для вас родителей и для нас сотрудников детского сада. 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 последнее 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 успокаивает нервную систему. Упражнения игрового массажа можно проводить в любой удобной позе, 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. Массаж снимает напряжение, дает новые силы, тонизирует, снимает усталость, бодрит и повышает настроение.

В чем его особенность? В простых приемах, не требующих специальной подготовки: прикосновение, особенно прикосновение пальцев, рук, кулачков, постукивание, поглаживание, похлопывание, а иногда и пощипывание.

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей в процессе выполнения массажа.

В процессе массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко

поглаживая. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру. Лимфатические узлы массировать нельзя!

Перед проведением занятия следует попробовать Вам уважаемые родители выполнить все упражнения массажа, а затем делать их вместе с ребенком. Так как по показу ребенок может их выполнить намного легче, чем без него.

Помните, что продолжительность массажа и самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5 – 7 минут.

Рекомендуется выполнять массаж 2-3 раза в день по 5 – 10 мин., используя 3 – 5 упражнений, между которыми обязательно следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение нужно делать 8 раз.

Важно помнить, что самомассаж и массаж необходимо делать только чистыми, сухими, теплыми руками, с коротко остриженными руками. Существует множество массажных движений, которые своеобразно воздействуют на организм человека. Все массажные приемы проводят в следующей последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Каждый прием выполняется в определенной последовательности и вызывает различную реакцию. Применяя тот или иной прием, его разновидности, необходимо учитывать общее состояние организма и наличие имеющихся заболеваний, поэтому предварительно обязательно нужно посоветоваться с врачом.

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 этого 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
- бросовой материал (пробочки, старые фломастеры, колпачки от них)

## 2. Практическая часть

А теперь я предлагаю вам перейти к практическому занятию и выполнить несколько видов массажа.

2.1. Массаж спины 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).

### Игровой массаж «Пёсик»

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

Песик в бане вымыл ушки	<i>поглаживают и растирают уши</i>
Шейку	<i>поглаживают шею</i>
Кожицу на брюшке	<i>поглаживают живот</i>
И сказал дружочку пес: «Ты мне спинку не потрешь?»	<i>«Песик» встает к детям, все поворачиваются друг за другом и растирают спину своему соседу кулачками.</i>

Эту игру можно провести и в парах. Можно добавить другого персонажа, например, ёжика.

2.2. 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	<i>большим и указательным пальцами с обеих сторон</i>
Потянули...	<i>несильно потянуть вверх</i>
Пощипали...	<i>несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз</i>
Вниз до мочек добежали. Мочки надо пощипать:	<i>пощипывание в такт речи</i>
Пальцами скорей размять...	<i>приятным движением разминаем между пальцами</i>
Вверх по ушкам проведём И к макушкам вновь придём.	<i>провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами</i>

«Часовой»

На дальней границе И в холод, и в зной, В зеленой фуражке Стоит часовой.	<i>Загнуть руками уши вперед</i>
На дальней границе И ночью, и днем вверх, вниз, опустить. Он зорко, он зорко Следит за врагом.	<i>Потянуть руками мочки ушей в стороны</i>
И если лазутчик Захочет пройти, Его остановит Солдат на пути!	<i>Указательным пальцем помассировать слуховые отвороты</i>

2.3. 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.

2.4. самомассаж рук для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, как на руках, так и на ногах 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.

Сосновая шишка - это лучший массажер, подаренный нам матушкой природой. Игровой самомассаж шишками сосны, кедра, используется для активизации речи, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения настроения и главное иммунитета.

Я сильнее всех на свете!  
 Буду шишки я сжимать.  
 Буду шишки я сжимать,  
 Буду руки развивать.  
 Левую и правую,  
 Правую и левую.  
 Шишку я в руке держу  
 То сожму, то разожму  
 Поиграю с нею –  
 Ладони разогрею.  
 Вот сжимаю правую  
 Вот сжимаю левою.  
 Буду шишки я сжимать,  
 Буду руки укреплять.

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.)

«Котёнок»

Кусается сильно котёнок-глупыш,  
 Он думает: это не палец, а мышь.  
 —Но я же играю с тобою, малыш!  
 —А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!»

«Весёлые прищепки»

Мы весёлые прищепки, Коль поймаем - держим крепко! Раз, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать!	<i>Прищепка лежит на левой руке, любимся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями</i>
Большой пальчик мы поймаем И немного покачаем!	<i>Ловим прищепкой большой палец левой руки и качаем пальчик с прищепкой</i>
Указательный поймаем И немного покачаем!	<i>Ловим указательный палец левой руки и качаем</i>
Средний пальчик мы поймаем И немного покачаем!	<i>Ловим средний палец левой руки и качаем</i>
Безымянный мы поймаем И немного покачаем!	<i>Ловим безымянный палец левой руки и качаем</i>
И мизинец мы поймаем И немного покачаем!	<i>Ловим мизинец левой руки и качаем</i>
Раз, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать!	<i>Прищепка лежит на правой руке, накрываем её левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на левой руке</i>
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём!	<i>Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук</i>

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 сильнее, 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 «Орех» (можно заменить комочком плотной бумаги)

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

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 руки. 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.

### **Самомассаж профессора Ауглина «Озорные мишки»**

*Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10.*

Оттяну вперёд я ушки,  
А потом назад.

Словно плюшевые мишки  
Детки в ряд сидят.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для ушек  
Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,  
А потом назад.

Словно плюшевые мишки  
Детки в ряд сидят

*Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках.  
Делать 1 минуту.*

А теперь по кругу щёчки  
Дружно разотрём:  
Так забывчивым мишуткам  
Память разовьём.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть, и семь.  
Не забудь: массаж для щёчек  
Нужно делать всем.

*Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке,  
считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1 разу.*

На подбородке круг черчу:  
Мишке я помочь хочу  
Чётко, быстро говорить,  
Звуки все произносить.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть, и семь.  
Не забудь: массаж такой  
Нужно делать всем.  
Чтобы думали получше  
озорные мишки,  
Мы погладим лобики  
Плюшевым плутишкам.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть, и семь.  
Не забудь: массаж такой  
Нужно делать всем.

*Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.*

Чтобы мишка лучше видел,  
Стал внимательней, шустрей,  
Мы волшебные очки  
Нарисуем поскорей.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть, и семь.  
Не забудь: массаж такой  
Нужно делать всем.

*Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.*

Мы подушечками пальцев  
В точки попадём:  
Так курносому мишутке  
Носик разомнём.  
Раз, два, три - скажу, четыре,  
Пять и шесть, и семь.  
Не забудь: массаж для носа  
Нужно делать всем

Умение общаться через тактильное прикосновение очень 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, а самое главное укрепляет здоровье.

### **3. Рефлексия «В ресторане»**

Ведущий предлагает родителям представить, что сегодняшней день они провели в ресторане и теперь повар ресторана просит их ответить на несколько вопросов:

- Я съел бы еще этого...
- Больше всего мне понравилось...
- Я почти переварил...
- Я переел...
- Пожалуйста, добавьте...