

Муниципальное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №10» с. Сизябск

Мастер-класс для педагогов  
«Самомассаж в ДОУ»

Воспитатель: В.Г. Чупрова  
2018 г.

Цель: систематизация знаний педагогов о проведении самомассажа в разных возрастных группах.

Задачи:

1. Заинтересовать педагогов в оздоровлении себя и воспитанников, используя самомассаж, массаж, гимнастику для глаз.
2. Дать необходимые знания для оздоровления воспитанников.

Материал: мячи малые, шарики, грецкий орех.

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги! Свой сегодняшний мастер-класс я решила посвятить массажу.

Все мы знаем, что без массажа никуда.

Мне бы хотелось начать свой мастер-класс со слов великого русского педагога

В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям – все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Сегодня все больше поступает в ДООУ дети с хроническими заболеваниями которым необходимо сократить упражнения в беге, прыжках, упражнения с отягощением. Упражнения, трудные для дошкольников, должны заменяться посильными и здесь нам на помощь приходит самомассаж и различные виды гимнастики, будь то пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз и т.д.

Большое значение должно придаваться упражнениям, направленным на обучение дошкольников дыханию и его совершенствованию.

Правильное управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. И все мы в процессе выполнения упражнений должны наблюдать за самочувствием воспитанников.

Сейчас я предлагаю выполнить несколько упражнений для глаз:

1. Поморгайте часто в течение двух минут – это нормализует внутриглазное кровообращение.
2. Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Прочелайте то же самое в противоположном направлении.
3. Ощутите темноту. Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина – вещества, необходимого для ясного зрения.
4. Делайте круговые вращения головой: вправо-влево, вверх-вниз. Это активизирует кровообращение.
5. Упражнение напоминает велотренажер. Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, восьмеркой.

Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определенного органа в нашем организме.

Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга; указательный – улучшает работу желудка; средний – кишечник и позвоночник; безымянный – улучшает работу печени; мизинец – помогает работе сердца.

Хочу рассказать о простом, но очень эффективном упражнении, которое способно помочь восстановиться организму после любого перенесенного заболевания путем естественного оздоровления.

Итак, возьмите 2 грецких ореха.

Положите их на ладонь и с усилием прижмите другой ладонью. Теперь катайте эти орехи между ладонями, сначала 3 минуты по часовой стрелке, затем 3 минуты против часовой стрелки. Затем тоже проделайте тыльными сторонами руки в одну и другую сторону, затем тоже, поменяв положение рук.

Затем положите по 2 ореха в каждую руку и катайте их пальцами в течение 3 минут.

Правой рукой – по часовой стрелке, левой – против. С помощью такой простой гимнастики, вы будете активизировать все естественные процессы восстановления и оздоровления в организме, способствующие долголетию.

К тому же, она предотвращает старение мозга.



Продолжая рассказывать о массаже, хочу показать вам универсальный тренажер, который мы очень часто используем с детьми на физкультурных занятиях и во время игр. И помощником в этом будет мяч или шарик. С этим мячом можно искать болевые или триггерные точки – это небольшие уплотнения в мышечных тканях. Если надавить на них – острый болевой синдром возникает одновременно, как выстрел, отсюда и название – триггерная от англ. Trigger – курок.

Курковые зоны чаще образуются в статических скелетных мышцах – в районе поясницы, шейно-плечевого, грудного и спинного отделов, в группе жевательных мышц, трехглавых мышцах голени, в принципе, они могут появиться в любом месте на теле человека.



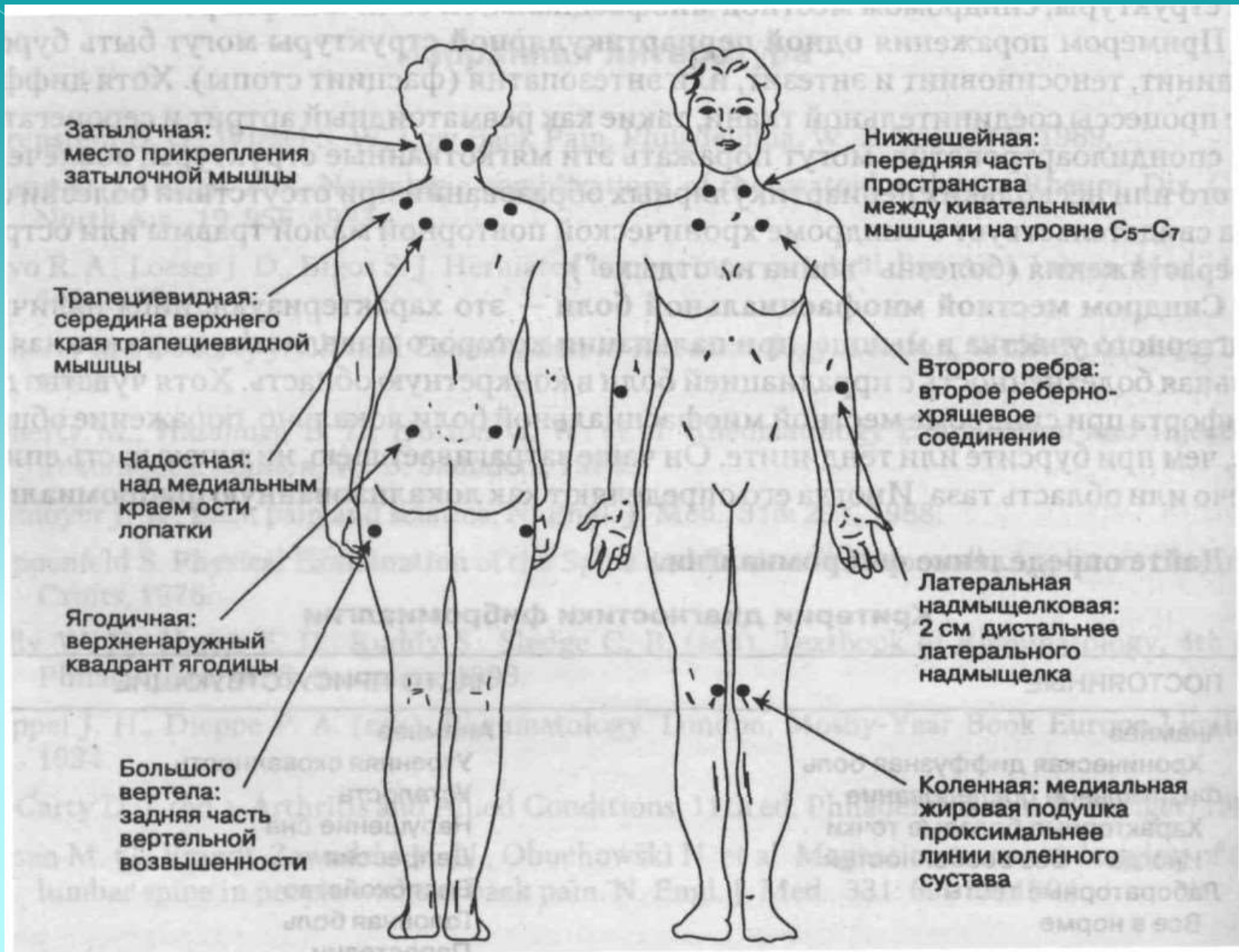


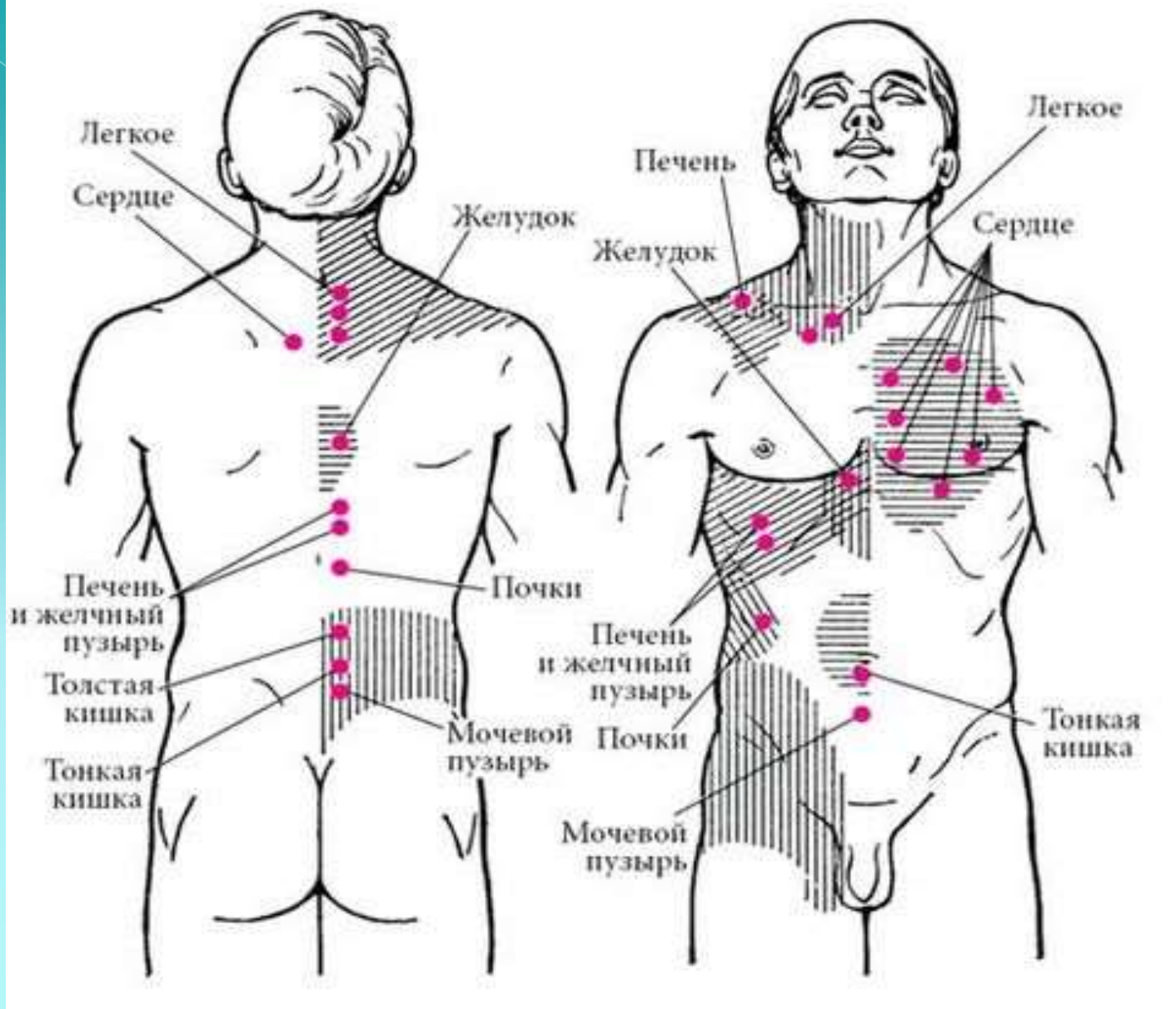


Рис. 1



Рис. 25. Точки для надавливания в верхней части плечевого пояса и межлопаточной области при тугоподвижности плеч





А сейчас предлагаю вам взять мячи и поискать болевые точки. Надавливать надо не менее 2 минут, затем делаем повторно более сильное сжатие, до тех пор пока боль не исчезнет.

Как видите, с триггерными точками можно справиться, главное, после их исчезновения соблюдать простые правила безопасности:

- ✓ Следить за осанкой;
- ✓ Избегать неправильных поз;
- ✓ Заниматься спортом;
- ✓ Не делать резких движений;
- ✓ Не переохлаждаться;
- ✓ Не нервничать.

И свой мастер-класс хочу завершить  
словами китайского философа:

«Будьте добрыми, если захотите. Будьте  
мудрыми, если сможете. Но  
здоровыми вы должны быть всегда»

Конфуций.

Спасибо жюри за внимание, спасибо  
участникам за работу.