

Соснина Алёна Альбертовна
воспитатель первой квалификационной категории
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
Детский сад №79 «Мальчиш-Кибальчиш»
Архангельская область, город Северодвинск

МОНИТОРНЫЙ ТРЕНИНГ С РОДИТЕЛЯМИ

«ИГРОВЫЕ САМОМАССАЖИ»

Цель моторного тренинга:

- Сформировать у родителей представление об игровых самомассажах, влияние их на здоровье детей;
- Развивать практические навыки проведения самомассажа с детьми, желание использовать их для профилактики нарушений в состоянии здоровья и заболеваемости;
- Способствовать соблюдению здорового образа жизни в семье.

Предварительная работа:

- Оформление аншлага (форма проведения, тема, цель);
- Сбор домашних массажёров;
- Домашнее задание родителям – рассказать и показать приёмы домашнего самомассажа;

Изготовление самомассажёров из бросового материала (с помощью родителей).

Ход:

1. Оглашение темы, цели моторного тренинга.
2. Мини-лекторий «Игровые самомассажи».

В настоящее время существует ряд современных недорогих и эффективных методов профилактики заболеваемости детей и небольших физических нарушений (природные физические факторы и народные системы оздоровления).

Вашему вниманию предлагаются приёмы игрового самомассажа, которые можно использовать с детьми.

Цель массажа – поднять общий тонус детского организма и улучшить кровообращение, сформировать осознанное отношение детей к своему здоровью и развивать навыки собственного оздоровления.

Значение самомассажа. Игровые самомассажи выбраны мной неслучайно. Именно они в наиболее упрощённой форме помогают детям понять физиологические основы работы органов и частей тела своего организма.

Как лечебное средство массаж был известен ещё в глубокой древности.

При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов. Проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается её регулирующая роль в работе всех систем и органов.

Правила выполнения самомассажа.

- Руки тело должны быть чистыми;
- Мышцы должны быть расслаблены;
- Массажные движения должны быть аккуратными и плавными.

Если массаж сделан правильно, то после него ощущается тепло в массируемой области.

3. Практическая часть тренинга «Используемые приёмы игрового самомассажа» (объясняемые приёмы сопровождаются показом):

- Хлопковый – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту;
- Точечный (по А. Уманской) – массируются биологически активные точки лёгкими надавливаниями;
- Самомассажи стоп, кистей рук, ушей, живота, грудной области, шеи, головы, лица – выполняется лёгкими поглаживающими, растирающими и защипывающими движениями;
- Парный – поочередно в парах или в кругу массируют спину;
- С массажными мячиками – все части тела массируются прямыми и круговыми движениями;
- Мыльный – руки до локтей массируются круговыми и растирающими движениями по густой мыльной пене. Можно и жёсткой мочалкой;
- С пробковыми массажёрами – стопы, кисти рук, спина массируются массажёрами из пластиковых крышек, нанизанных на верёвку или нашитых на клеёнчатую дорожку;
- Бумажный – руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги;
- Карандашный – руки и ноги массируются ребристым карандашом, катая его вверх-вниз и наоборот;
- Рукавичкой – из жёсткой махровой ткани или шерстяных ниток.

4. Обратная связь – рассказать и показать всем об используемых приёмах в домашних условиях.

5. Распространение памяток «Игровые самомассажи».

Использованные источники:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 11. – С.4

2. Данилина Т. Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьёй // Дошкольное воспитание. – 2000. - № 1. – С.41-47.