

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
«МАЛЫШ»

ОТЧЕТ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Игрового самомассажа
«Сам себе я помогу и здоровье сберегу»



Инструктор по плаванию
Петрунина И.С.



Виды самомассажа

ЛИСТОВКА
Точечный массаж для детей

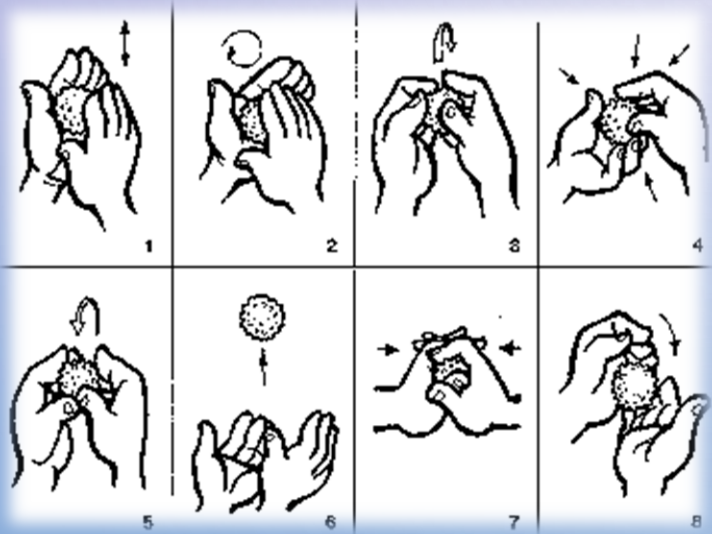
 <p>ТОЧКА 1. Массаж этой точки способствует улучшению аппетита и улучшению кровообращения.</p>	 <p>ТОЧКА 3. Эта точка оказывает очень большое влияние на иммунитет от таких болезней как грипп и простуда.</p>
 <p>ТОЧКА 2. Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.</p>	 <p>ТОЧКА 4. Эта точка контролирует кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.</p>

SkyClipArt.ru

 <p>ТОЧКА 5. Эта точка контролирует эндокринный систем щитовидной железы и способствует обмену веществ.</p>	 <p>ТОЧКА 7. Массаж этой точки улучшает кровообращение зоны лба и лобных отделов мозга.</p>
 <p>ТОЧКА 6. Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата.</p>	 <p>ТОЧКА 8. Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.</p>

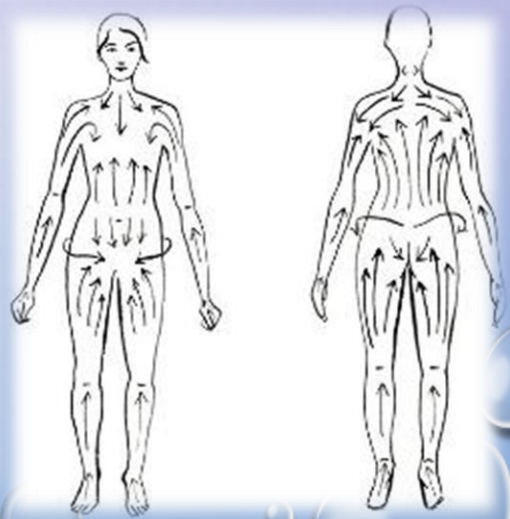
ТОЧКА 9.
При массаже этой точки происходит в меру разный функций организма.

SkyClipArt.ru



Самомассаж кистей и пальцев рук

- 1. Растягивание ладоней шестипальцевым кардашом с постепенным увеличением усилий
- 2. Растягивание ладоней движением вверх-вниз
- 3. Растягивание боковых поверхностей оцепеневших пальцев
- 4. Подтягивание сильно сжатых четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, среднюю ладонь, основание



Проект «Маленький массажист»



Цель проекта:

создание условий для самооздоровления детей, профилактики заболеваемости и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью.



Задачи проекта:

- создать устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих;**
- обучить детей приемам элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица в игровой форме.**
- нормализировать тонус и эластичность мышц, повышать работоспособность.**



Участники проекта: дети подготовительной №14, родители, педагоги.

Сроки реализации проекта: сентябрь 2021год - апрель 2023год.

Этапы осуществления деятельности по проекту:

1 этап: Организационный

2 этап: Основной

3 этап: Заключительный

Планируемые результаты:

- снижение заболеваемости детей гр.№14, укрепление физического и психического здоровья;
- формирование у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих;
- дети освоят приемы элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица в игровой форме.

1 этап: Подготовительный

- Предварительная работа по сбору информации: использование интернет ресурсов, изучение методической литературы и опыта работы педагогов.
- Определение целей и задач проекта.
- Использование на занятиях по бассейну различных видов самомассажа: хлопковый самомассаж, парный, с массажными мячиками, с пробковыми массажёрами, рукавичкой.
- Анкетирование родителей по выбору приёма самомассажа.
- Оформление уголка для родителей: "Самомассаж"
- Создание поэтапного планирования по проекту.
- Изготовление и подбор оборудования.

Оборудование для самомассажа



2 этап: Продуктивный

- Беседы с детьми: «Сам себе массажист», «Я и мое тело».
- Изучение с детьми биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний
- Обучение приемам самомассажа «Рукавичка здоровья».
- Участие в региональном конкурсе «Лучшая методическая разработка» (видеозанятие с использованием «Рукавички здоровья»)

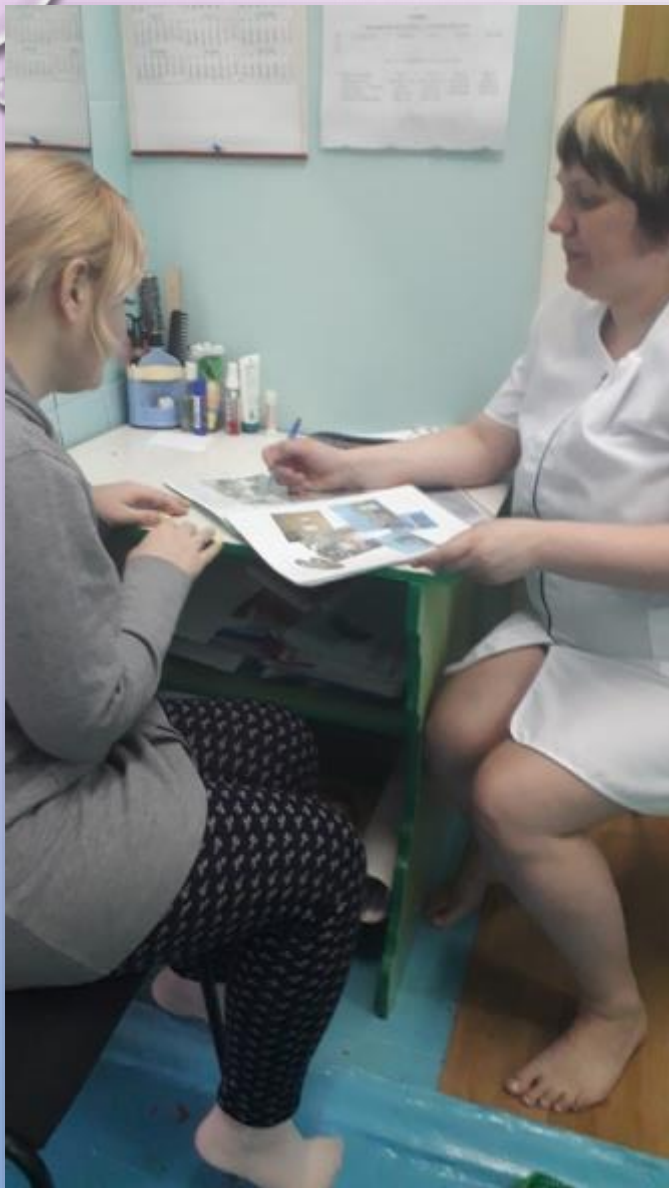




«Рукавичка здоровья»



Работа с родителями

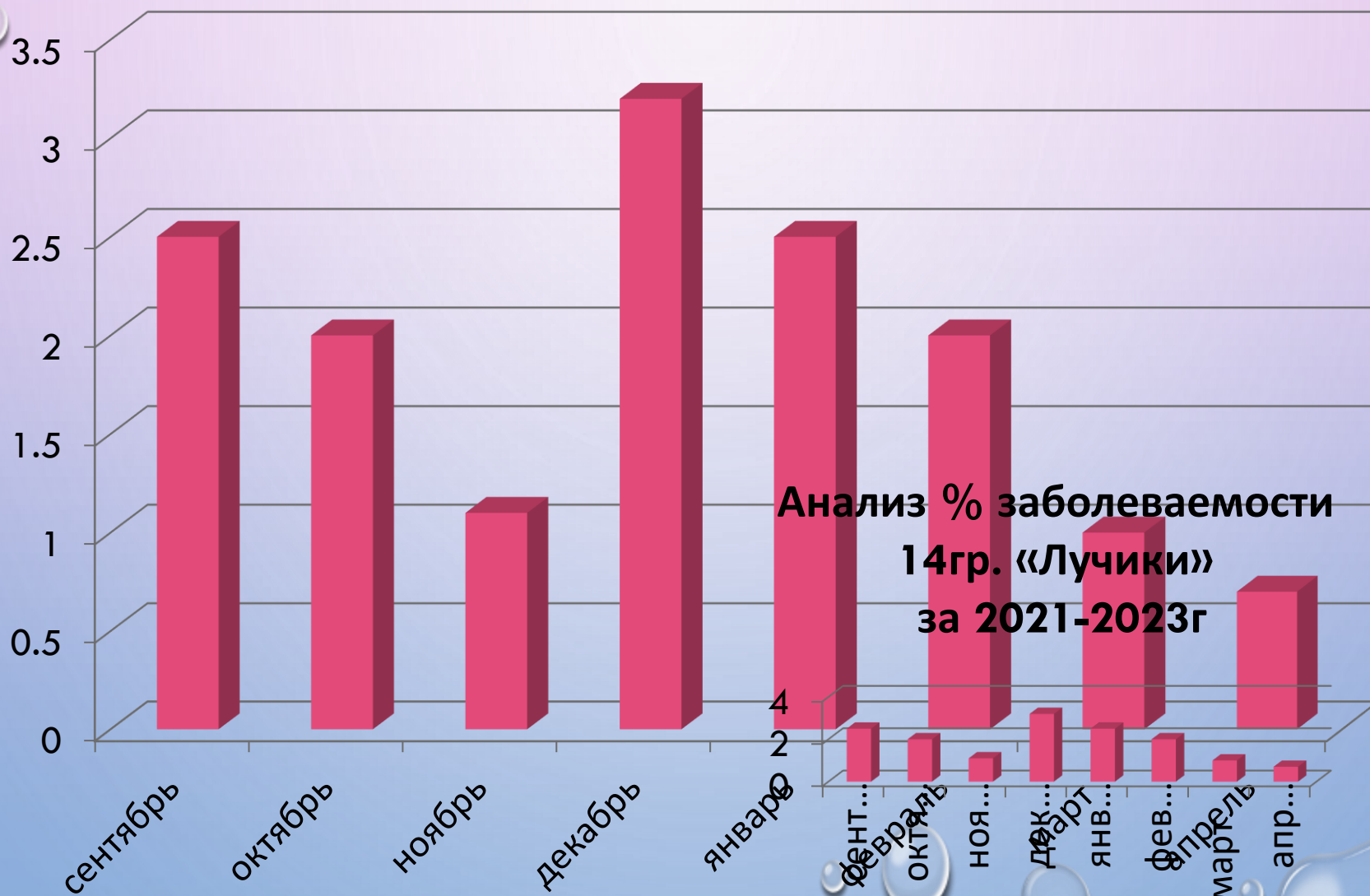


3 этап: Заключительный

- Анализ деятельности по проекту
- Анкетирование родителей «Сохранение и укрепление здоровья детей в семье»
- Выступление на педагогическом совете №4 с проектом



Анализ % заболеваемости 14гр. «Лучики» за 2021-2023г



Фотовыставка в холле ДОУ «Вода, водица»





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

