

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида  
«Малыш»  
р.п. Железнодорожный

Проект по игровому самомассажу  
*«Маленький массажист»*  
*для детей*  
*старшего дошкольного возраста*

Автор: Петрунина И.С.  
инструктор по плаванию

2021г.

## *Актуальность*

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям, способностям, здоровью. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни современного человека.

Для этого многие педагоги ведут профилактическую работу и используют различные способы закаливания, в том числе приёмы самомассажа, цель которого поднять общий тонус детского организма и улучшить кровообращение.

Когда я стала вести обучение плаванию, столкнулась с невысокой посещаемостью бассейна. Проанализировав ситуацию, пришла к выводу: низкая посещаемость следствие высокой заболеваемости, особенно в зимний период. Всем известно эффективной профилактикой заболеваний являются различные закаливающие процедуры, и в том числе самомассаж.

Данный оздоровительный метод мы и решили ввести в занятия по плаванию. Однако, при анализе оздоровительного потенциала самомассажей выясняется, что в данном направлении существует ещё ряд вопросов, например, как адаптировать их к детям дошкольного возраста и сделать данную процедуру наиболее привлекательной и менее утомительной. На мой взгляд, такая недоработанность даёт возможность творческого поиска. Так, в своей практике я использую приёмы игрового самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления.

Опыт показывает, что в старшем дошкольном детстве дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и

приобретают первоначальные навыки ЗОЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме. В связи с этим разрабатываются новые оздоровительные методики и используются на практике. Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является самомассаж.

В настоящее время игровому самомассажу уделяется большое внимание, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики различных заболеваний.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребёнка, помогает снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!». Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

Овладеть приёмами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. У детей дошкольного возраста еще недостаточно развиты мышцы кисти, еще не закончено окостенение запястья, фаланг пальцев, поэтому самомассаж необходимо проводить в это время, так как это наиболее благоприятный период для развития ручной умелости и графомоторных навыков, а мускульная память в этом возрасте очень цепкая.

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

**Цель проекта:** создание условий для самооздоровления детей, профилактика заболеваемости и формирование 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.
- нормализовать тонус и эластичность мышц, повышать работоспособность;
- улучшать функциональное состояние центральной нервной системы;

**Предполагаемые результаты:**

- снижение заболеваемости в группе и 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.

**Тип проекта:**

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

**Сроки реализации проекта:** (сентябрь-апрель).

**Этапы реализации проекта:**

1. Организационный этап (сентябрь-октябрь):

Цель: определение цели и задач проекта, планирование деятельности

2. Основной этап (ноябрь-март)

Цель: обучение детей приемам самомассажа в игровой форме.

3. Заключительный этап (апрель)

Цель: подведение итогов реализации проекта, анализ деятельности.

**Перспективное планирование по проекту**

№	Мероприятие	Сроки	Участники
<i>Организационный этап</i>			
1	Предварительная работа по сбору информации: использование интернет ресурсов, изучение методической литературы и опыта работы педагогов	сентябрь	Инструктор по плаванию, старший воспитатель, педагоги

2	Определение целей и задач проекта	сентябрь	Инструктор по плаванию, старший воспитатель
3	Использование на занятиях по бассейну различных видов самомассажа:	сентябрь, октябрь	Инструктор по плаванию, дети старшего дошкольного возраста
4	Анкетирование родителей по выбору приёма самомассажа	октябрь	Инструктор по плаванию, педагоги группы №14
5	Оформление уголка для родителей: "Самомассаж"	октябрь	Инструктор по плаванию, родители группы №14
6	Создание поэтапного планирования по проекту	октябрь	Инструктор по плаванию, старший воспитатель
<b>Основной этап</b>			
<b><i>Работа с детьми</i></b>			
1	Беседы с детьми: «Сам себе массажист», «Я и мое тело».	ноябрь	Инструктор по плаванию, дети подг. группы №14
2	Изучение с детьми биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний	декабрь	Инструктор по плаванию, дети подг. группы №14
3	Обучение приемам самомассажа «Варежка»	ноябрь - апрель	Инструктор по плаванию, дети подг. группы №14
<b><i>Информационно-просветительская деятельность с родителями</i></b>			
1	Консультации для родителей в информационном уголке: - "Роль самомассажа в укреплении здоровья дошкольников"; - "Практические приемы массажа и самомассажа, как способ развития мелкой моторики рук".	октябрь	Инструктор по плаванию, родители групп старшего дошкольного возраста
2	Памятки для родителей - «Самомассаж–профилактика простудных заболеваний»; - «Закаливаемся с помощью игрового самомассажа»	ноябрь, март	Инструктор по плаванию, родители группы №14
3	Родительские собрания: «Растим детей здоровыми», «Применение в домашних условиях игрового самомассажа»	октябрь, апрель	Инструктор по плаванию, родители группы №14
4	Приобретение	октябрь	Инструктор по

	индивидуальных массажных рукавичек		плаванию, родители и педагоги группы №14
5	Оформление стенда для родителей в холле детского сада (наглядная информация) «Вода - водица»	март	Инструктор по плаванию, родители группы №14
<b><i>Взаимодействие с педагогами</i></b>			
1	Консультация для педагогов «Использование игрового самомассажа в образовательной деятельности»	март	Инструктор по плаванию, педагоги детского сада
2	Буклеты для педагогов "Рекомендации по проведению самомассажа", «Виды самомассажа»	март	Инструктор по плаванию, педагоги детского сада
3	Сотрудничество с педагогами группы №14 по организации мероприятий	март	Инструктор по плаванию, педагоги группы №14
<b>Заключительный этап</b>			
1	Анализ деятельности по проекту	апрель	Инструктор по плаванию
2	Анкетирование родителей «Сохранение и укрепление здоровья детей в семье»	апрель	Инструктор по плаванию, педагоги группы №14
3	Выступление на РМО с проектом «Маленький массажист»	апрель	Инструктор по плаванию, педагоги района

## Перспективное планирование обучения приёмам самомассажа "Варежка"

Месяц	Упражнения
<b>Сентябрь</b>	<p>Знакомство с названиями некоторых частей тела (кисть, ладонь, мочка, и т. п.)</p> <p>Консультация для родителей «Роль самомассажа в укреплении здоровья дошкольников».</p> <p>Закрепление частей тела в игровой форме.</p> <p>Беседа с детьми «Сам себе массажист».</p> <p>Обучение приемам самомассажа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поглаживание;</li> <li>- растирание;</li> <li>- разминание;</li> <li>- вибрация.</li> </ul>
<b>Октябрь</b>	<p>«Утка и кот» - массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.</p> <p>Разучивание песни Е. Поплянской «А мы на уроке – играем».</p> <p>«Дождик» - массаж спины друг другу под песню Е. Поплянской «А мы на уроке – играем».</p> <p>«Чтобы не зевать от скуки» - оздоровительный самомассаж всего тела.</p> <p>«Летели утки» - самомассаж лица.</p> <p>«Гусь » - самомассаж пальцев рук.</p> <p>Консультация для родителей "Практические приемы массажа и самомассажа, как способ развития мелкой моторики рук".</p> <p>«Наши ушки» - аурикулярный массаж (массаж ушных раковин)</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>«Кто пасется на лугу» - массаж спины друг другу.</p> <p>«Божьи коровки» - самомассаж ног.</p> <p>«Черепашка» - самомассаж тела.</p> <p>«Ириски от киски» - самомассаж глаз (по китайской медицине) .</p> <p>«Наши глазки» - самомассаж глаз (по методике йогов) .</p> <p>«Пирог» - самомассаж тела.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>Памятка для родителей «Самомассаж – профилактика простудных заболеваний.</p> <p>«Вот такая борода» - самомассаж</p>

	<p>биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний.</p> <p>«Тучка » - самомассаж тела.</p> <p>«Белый мельник» - самомассаж лица для профилактики простудных заболеваний.</p> <p>«Лиса» - гимнастика для глаз.</p> <p>«Солнышко» - гимнастика для глаз.</p> <p>«Дедушка Егор» - гимнастика для ног (профилактика плоскостопия) .</p>
<b>Январь</b>	<p>«Наши ножки» - самомассаж рефлекторных зон ног.</p> <p>«Зайка» - самомассаж носа.</p> <p>Разучивание песни М. Красева «Медведюшка».</p> <p>«Медведюшка» - гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка») .</p> <p>«Часовой» - аурикулярный массаж (массаж ушных раковин) .</p> <p>«Снежинки» - гимнастика для глаз.</p> <p>«По таинственной дороге» - гимнастика для стоп.</p>
<b>Февраль</b>	<p>«Снегопад» - гимнастика для глаз.</p> <p>«Колобок» - упражнение для профилактики плоскостопия.</p> <p>«Наши спинки» - массаж спины друг другу, с целью развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.</p> <p>«Плотник» - самомассаж рук.</p> <p>«Мы устали» - упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении.</p> <p>«Петух» - упражнения для мышц шеи.</p> <p>«Прогулка» - упражнения для профилактики плоскостопия.</p>
<b>Март</b>	<p>Разучивание стихотворения «Подарок маме».</p> <p>«Подарок маме»- самомассаж пальцев рук.</p> <p>«Дождик» - гимнастика для глаз.</p> <p>«Наши ножки» - самомассаж стоп.</p> <p>Самомассаж рук с помощью шарика Су-Джок.</p> <p>Памятка для родителей «Самомассаж с помощью шарика Су-Джок».</p>

	<p>Сухие бассейны – небольшие ёмкости, наполненные сыпучим материалом с необычной текстурой.</p>
<b>Апрель</b>	<p>Самомассаж рук с помощью шестигранного карандаша.</p> <p>«Шары – шалуны» - воздушные шары с наполнителем (песок, мука, соль, камушки).</p> <p>«Борода» - самомассаж биологическиактивных зон.</p> <p>Расслабляющий массаж (для снятия физического и эмоционального напряжения) .</p> <p>Консультация для родителей «Закаливаемся с помощью игрового самомассажа».</p>
<b>Май</b>	<p>«Бабочка» - упражнение для подвижности голеностопного сустава.</p> <p>«Липы» - гимнастика для глаз (все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы) .</p> <p>«Цветочек и бабочка» - самомассаж пальцев рук.</p> <p>«Лес зеленый» - самомассаж лица (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз) .</p> <p>«Гладила мама-ежика ежат» - самомассаж ладоней щёткой для волос.</p> <p>«Здравствуйте, пальчики!» - самомассаж пальцев ног.</p> <p>«Ёжик» - самомассаж головы.</p> <p>Фотовыставка в уголке для родителей «Вода, водица».</p>

## **Рекомендации к проведению самомассажа для родителей**

При проведении самомассажа используют ряд приёмов: поглаживание, растирание, легкое поглаживание, надавливание, пощипывание, сгибание, разгибание пальцев.

Самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки.

Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук.

Выполняется самомассаж только чистыми, сухими теплыми руками, с коротко стриженными ногтями. Противопоказания: лихорадочные состояния, воспалительные процессы, конъюнктивиты, заболевания кожных покровов и головы, увеличенные лимфоузлы.

Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д. Можно использовать аппликаторы Ляпко, Кузнецова, массажеры Су Джок.

При проведении самомассажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т. д.).

**Растирание сухой варежкой** - мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ.

Необходимо соблюдать несколько условий:

1) **процедуры** проводятся не от случая к случаю, а систематически, каждый день;

2) продолжительность **процедур** увеличивается постепенно;

3) обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребёнка.

Эффект **закаливающих процедур** достигается через 2-3 месяца. В случае лёгких заболеваний детей не следует отменять **закаливание** - лучше просто уменьшить нагрузку и интенсивность **растирания**. В случае тяжёлой болезни ребёнка **закаливающие процедуры** возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Температура воздуха при **сухом растирании** составляет 16-20 градусов.

Обтирание частей тела начинают до лёгкой красноты кожи сверху вниз в определённой последовательности: шея, грудь (спина, рёбра (по очереди с каждой стороны), руки, ноги.

Каждую часть тела обтирают отдельно. Длительность одной **процедуры от 1 до 3 мин.**

Все **упражнения** проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дыхание при выполнении **упражнений свободное**. Можно использовать негромкое музыкальное сопровождение.