муниципальное бюджетное общеобразовательноеучреждение

«Кузбасская средняяобщеобразовательная школа

имени герояСоветского Союза Н.А.Шорникова»

Кемеровского муниципального района

**Проект**

**Мой практический опыт**

**«Роль самомассажа в укреплении**

**здоровья детей дошкольного возраста»**

Составитель:

Телегина Наталья Владимировна,

воспитатель первой категории

2017

Кемеровский район

**Введение**

«Когда нет здоровья,

Молчит мудрость,

Не может расцвести искусство,

Не играют силы,

Бесполезно богатство

И бессилен ум»

Геродот

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. И поэтому, оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность. В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами является укрепление и сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на укрепление здоровья.

В старшем дошкольном возрасте дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают начальные навыки ОБЖ, 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 является самомассаж.

Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребенка, 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 Гиппократа «*Не навреди!».* Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

**Вид проекта:** практико-ориентированный.

Время реализации проекта: 3 месяца, реализуется с 1 марта 2017года

**Образовательная область:** физическое развитие.

**Участники проекта**: дети старшей-подготовительной группы, родители, педагоги группы.

**Цель проекта:**

Создание устойчивой мотивации и потребности в укреплении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

**Задачи проекта:**

* Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.
* Разъяснять, что человек в силах уберечь себя от болезней.
* Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
* Обогащать знания о развитии и строении организма.
* Прививать навыков элементарного самомассажа головы, лица, шеи, рук, ног и т.д.

**Предполагаемые результаты проекта:**

* **Для педагогов:**

- проведена просветительская работа по ознакомлению со здоровьесберегающими технологиями среди родителей и воспитанников; - снизить уровень заболеваемости ОРЗ в ДОУ.

* **Для родителей:**

- сформированы потребности в заботе о своем организме;

- в желании узнавать способы сохранения собственного здоровья;

- развитие положительных эмоций детей;

- побуждение детей к активности;

- умение овладеть простейшими приемами самомассажа.

***занятия физминутки прогулки***

***Самомассаж***

Самомассаж проводится 2-3 раза в день по 5-10 минут (не более 8 упражнений) с перерывами для расслабления.

**Виды самомассажа:**

Самомассаж головы, лица, ушей, носа, шеи, рук, пальчиков, кистей рук, ладоней, ног, стоп. (Приложение 1)

При проведении самомассажа используется ряд приемов:

***поглаживание растирание надавливание***

***ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА***

***пощипывание похлопывание сгибание, разгибание***

***пальцев***

**Этапы реализации проекта:**

* Изучение методической литературы по данной теме.
* Составление плана мероприятий по данной теме.
* Подготовка методического материала по тематическим неделям.
* Донести до участников проекта важность проблемы сохранения здоровья детей.
* Подбор иллюстрированного материала о приемах самомассажа.
* Подготовка атрибутов для проведения самомассажа ( шарики, карандаши, крупа, грецкие орехи и т.д.)
* Подбор материала для консультаций и просветительской работы с родителями по теме проекта.

**Основной этап**

**Работа с детьми:**

* Познавательное занятие на тему: «Сохрани свое здоровье сам!» с целью знакомства детей с самомассажем.
* Беседы на тему: «Виды самомассажа»; «Почему полезно делать самомассаж»; «Может ли человек не болеть?»
* Игра: «Кто знает больше видов самомассажа», «Угадай, какой массаж я делаю».
* Рассматривание пособий, иллюстраций о самомассаже.
* Проведение упражнений по самомассажу, учитывая тематические недели в сочетании с различными стихами.

**Работа с родителями:**

* Анкетирование родителей «Какое место занимают оздоровительные мероприятия в вашей семье?»
* Размещение консультации на образовательном сайте педагога на тему: «Польза самомассажа», «Виды самомассажа».
* Советы родителям о важности самомассажа в дошкольных условиях.
* Изготовление атрибутов для упражнений самомассажем (деревянных палочек, тряпичных шариков)
* Размещение информации по данной теме в «Уголке здоровья».

**Заключительный этап:**

* Выступление с анализом проведенной работы на педсовете.
* Презентация деятельности на родительском собрании по теме

«Здоровье – главная ценность в жизни. Как его сохранить?»

* Выставка рисунков детей на тему: «Будем мы здоровы – будем веселы».

**Заключение**

Хотя наш проект ещё реализуется, но уже приносит свои плоды:

* Дети успешно овладевают простейшими приёмами самомассажа.
* Дети стали активнее вести себя на занятиях.
* Стали более организованными, дисциплинированными.
* Самомассаж оказывает тонизирующее влияние на детей с неустойчивым поведением, эти дети стали более уравновешенными.

Небольшой срок реализации проекта показывает нам положительную динамику в снижении заболеваемости детей. Мы провели небольшое исследование по сравнению заболеваемости ОРЗ в период с 1 марта по 30 мая 2016 года и 1 марта по 30 мая 2017 года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год  месяц | март | апрель | май |
| 2016 год | 9,7% | 14% | 19% |
| 2017 год | 8,3% | 7,5% | 7,4 |

Исследование показало, что заболеваемость детей ОРЗ в период

1 марта по 30 мая 2017 года систематически используя самомассаж каждый месяц, снижалась по сравнению с 2016 годом.

Детский сад совместно с семьей должны проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей. В процессе систематического укрепления здоровья совершенствуется деятельность внутренних органов, всесторонне развиваются физические качества, дети овладевают рядом необходимыхнавыков. Вместе с тем в детском коллективе воспитываются такие качества, как организованность, чувство дружбы.

Совместная деятельность помогает приобрести умение ориентироваться на взрослого, как носителя собственных возможностей, а родителям с удовольствием погружаться в мир детства, раскрываться друг для друга с совершенно новых сторон.

Наши дети-это наши надежды и будущее!

Если вы думаете на год вперёд-сейте зёрна.

Если вы думаете на 10 лет вперёд-сажайте деревья.

Если вы думаете на 100 лет вперёд-воспитывайте человека!

**Этим мы и занимаемся!**

**Приложение**

**Тема недели Осень**

Осень в гости к нам пришла,

Краски яркие взяла.

Стала желтою трава,

Разноцветною – листва.

Осень в гости к нам пришла,

Урожай нам принесла

Много фруктов, овощей

Для компотов и для щей.

Осень в гости к нам пришла,

Дождь с собою принесла.

Мелкий дождик моросит,

У деревьев грустный вид.

Осень уже поздняя. На улице холодно. Наши ушки замерзли. Давай их погреем

1-е четверостишие - поглаживание лица по основным массажным направлениям: от середины лба к ушам

2-е четверостишие- спиралевидное растирание лица по основным массажным направлениям

3-е четверостишие- вибрация – пунктирование лица подушечками пальцев по основным массажным направлениям

Итог - правой рукой беремся за мочку левого уха, левой – за мочку правого. Массируем спиралевидно одновременно обе мочки.

**Тема недели Фрукты**

(Самомассаж прищепками)

На базар ходили мы, - ритмично сжимать прищепкой

Много груш там и хурмы, первые фаланги пальцев

Есть лимоны, апельсины, поочерёдно, начиная с мизинцев

Дыни, сливы, мандарины,

Но купили мы арбуз — - пальцы сжимают в кулак,

Это самый вкусный груз. большой отводят вверх

Будем мы варить компот, - кулачком правой руки массировать

Фруктов нужно много. Вот: ладошку левой

Будем яблоки крошить, - кулачком левой руки массировать

Грушу будем мы рубить, ладошку правой

Отожмем лимонный сок, - сложить пальцы рук в замок,

Слив положим и песок. вращать замочком вправо-влево

Варим, варим мы компот. - массаж боковых поверхностей пальцев

Угостим честной народ. поочерёдно, начиная с мизинца

**Тема Продукты**

(Самомассаж гречневой крупой)

Каша из гречки,

Где варилась? В печке.

Сварилась, упрела,

Чтоб Оленька ела,

Кашу хвалила,

На всех разделила…

Досталось по ложке - прокатывание гречневой крупинки между

Гусям на дорожке, большим и указательным пальцами

Цыплятам в лукошке, - прокатывание гречневой крупинки между

Синицам в окошке. большим и средним пальцами

Хватило по ложке - прокатывание гречневой крупинки между

Собачке и кошке, большим и безымянным пальцами

И Оля доела - прокатывание гречневой крупинки между

Последние крошки большим пальцем и мизинцем

Первые 3 строчки - ритмичные надавливания кончиками пальцев на пластинку с гречневой крупой

Вторые 3 строчки - ритмичные надавливания ладонью на пластинку с гречневой крупой

#### Тема недели Грибы

Самомассаж с помощью зубной щёткиВылезли на кочке

Мелкие грибочки:

Грузди и свинушки,

Рыжики, волнушки.

Даже маленький пенек

Удивленья скрыть не мог.

Выросли опята,

Скользкие маслята,

Бледные поганки,

Встали на полянке.

Хочет белка все грибочки

Поразвесить на сучочки,

Чтоб, когда придет зима,

Вдоволь кушала она.

1-е четверостишие - на каждую стихотворную строчку дети растирают подушечки одного пальца – сначала на правой руке, затем на левой

2-е четверостишие - лёгкое поглаживание ладоней зубной щёткой

#### Тема недели Посуда

Вот большой стеклянный чайник, - поглаживание лба от середины к

Очень важный, как начальник. вискам

Вот фарфоровые блюдца, - круговые движения по лбу от

Только стукни – разобьются. середины к вискам

Вот серебряные ложки, - поглаживание щёк от носа к ушам

Голова на тонкой ножке. - лёгкое постукивание ладонями щёк

Вот пластмассовый поднос. - круговые растирания щёк ладонями

Он посуду нам принёс.

#### Тема недели Мебель

Раз, два, три, четыре – - ритмичное оттягивание ушей вперёд

Много мебели в квартире.

В шкаф повесим мы рубашку, - ритмичное оттягивание мочек ушей

А в буфет поставим чашку. вниз

Чтобы ножки отдохнули, - ритмичное надавливание на козелок

Посидим чуть-чуть на стуле. уха

А когда мы крепко спали, - вращение указательными пальцами

На кровати мы лежали. в ухе

А потом мы с котом - ритмичное оттягивание верхней

Посидели за столом, части ушной раковины вверх

Чай с вареньем дружно пили. - пощипывание края уха указательным

Много мебели в квартире. и большим пальцами сверху вниз

#### Тема Домашние животные

Массаж ладоней и пальцев шестигранным карандашом

Жил-был маленький щенок.

Он подрос, однако,

И теперь он не щенок –

Взрослая собака.

Жеребёнок с каждым днём

Подрастал и стал конём.

Бык, могучий великан,

В детстве был телёнком.

Толстый увалень баран –

Тоненьким ягнёнком,

Этот важный кот Пушок –

Маленьким котёнком,

А отважный петушок –

Крохотным цыплёнком.

1-я часть - ритмичные продольные движения двух шестигранных карандашей между ладонями

2-я часть - ритмичное поочерёдное нажатие тупым концом карандаша на подушечки пальцев левой руки

3-я часть- ритмичное поочерёдное нажатие тупым концом карандаша на подушечки пальцев правой руки

**Тема Транспорт**

Поезд мчится, поезд мчит: Руки сцепить в замок,

Тук-тук, тук-тук-тук! поворачивать их вправо-влево

Сердце радостно стучит: Руки сцеплены в замок,

Тук-тук, тук-тук-тук! ритмично постукивать запястьями

Поезд, поезд, торопись, Движения те же

Тук-тук, тук-тук-тук!

Ветер обогнав, промчись! Одноимённые пальцы рук с усилием

Тук-тук, тук-тук-тук! упираются друг в друга. Не убирая

хлопать в ладоши

Днём и ночью стук колёс: Движения те же

Тук-тук-тук-тук-тук!

Нас он к бабушке привёз Кулаком правой руки растирать

Тук-тук-тук-тук-тук! ладонь левой руки

Поменять руки

#### Тема Перелётные птицы

Перелётные птицы

Мухолов и мухоловка

Мух повсюду ловят ловко

Ловят мошек там и тут,

Прямо в гнёздышки несут.

А навстречу –

Пять головок,

Это – детки мухоловок.

За обедом споры, ссоры…

Детки – страшные обжоры.

И горланят что есть духу:

- Дайте муху!

Дайте муху!

1-я часть. Ритмичное поочерёдное надавливание на подушечки пальцев указательным и большим пальцами другой руки.

2-я и 3-я части. На каждую строчку – массаж подушечки одного пальца.

#### Тема Бытовая техника

Что за шум на кухне этой? - поглаживание щёк от носа к ушам

Будем жарить мы котлеты

Мясорубку мы возьмем, - круговые растирания щёк

Быстро мясо провернем.

Миксером взбиваем дружно - лёгкое пощипывание щёк

Все, что и нам для крема нужно.

Чтобы торт скорей испечь, - поглаживание лба от середины

Включим мы электропечь. стороны

Электроприборы — это чудо! - ритмичное надавливание подушечками

Жить без них нам было б худо. пальцев на лоб

**Тема Дикие животные**

Ушки, зайка, ты найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем

Вот так хлопаем ушами.

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замёрзло

Отогреть его так можно.

1-я часть - указательным и большим пальцами оттягиваем уши в стороны за среднюю часть

2-я часть - указательным и большим пальцами отводим уши вперёд

3-я часть - заводим указательный палец в ухо и вращаем козелком

4-я часть - потираем уши ладошкам

**Тема Дом**

Чтобы дом построить новый - ритмичное оттягивание ушей вниз

Запасают тёс дубовый,

Кирпичи, побелку, краску, - ритмичное оттягивание ушей в стороны

Гвозди, паклю и замазку.

А потом, потом, потом - ритмичное оттягивание ушей вверх

Начинают строить дом.

#### Тема Осень

(с шестигранным карандашом)

Вместе с бабушкой полю

В огороде грядки.

Ну, а вечером полью

Все их по порядку.

Чтоб усы завил горох,

Чтобы крупным стал он,

Помидор чтоб не засох

И огурчик славный.

И капустниц вредных я

Прогоню с капусты,

Чтоб похрустывать зимой

Кочерыжкой вкусной.

1-я часть- прокатывание карандаша между ладонями

2-я часть - поочерёдное надавливание тупым концом карандаша на подушечки пальцев

#### Тема Семья

Этот пальчик – дедушка (захватывать каждый палец левой)

Этот пальчик – бабушка (руки в кулак правой руки)

Этот пальчик – папочка (проводить энергичные вращательныедвижения)

Этот пальчик – мамочка (При повторном чтении)

Ну, а этот пальчик – я (руки поменять)

Вот и вся моя семья (ритмично с усилием соединять одноимённые пальцы обеих рук)

В лес ходил недавно с дедом, - катать орехи между двух ладоней

Набрал орехов кузовок. в разных направлениях

Буду их катать в ладошках, - ритмично с усилием нажимать на

Чтобы сильным был внучок. орех подушечкой под большим пальцем

**Приложение 2**

Исследование заболеваемости ОРЗ детей старшей дошкольной группы