

Проект для детей второй младшей группы

«Нашей группе каждый день проводить массаж не лень»

Подготовили воспитатели: Ксенофонтова А. В.

Дружкова Н. И.

Актуальность: в последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. И возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации оздоровительного процесса. Одной из основных задач, стоящих перед нами, является воспитание здорового подрастающего поколения. Педагоги реализуют различные методы, способствующие укреплению здоровья. Одним из них является самомассаж. Игровой самомассаж придает воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон и способствует развитию мышления и воображения.

Продолжительность проекта: долгосрочный (с 1.11.2020г. – 31.12.2021г.)

Тип проекта: познавательно-игровой, оздоровительный.

Участники проекта: воспитатели, дети второй младшей группы и их родители.

Возраст детей: вторая младшая группа (3 - 4 года).

Проблема: наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работы. Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья, как его сохранить и укрепить. На вопрос воспитателя: - Что нужно делать, чтобы не болеть? Дети отвечают: - Надо пить лекарства или таблетки.

Цель проекта - укреплять и сохранять здоровье детей младшего дошкольного возраста посредством организации игрового самомассажа.

Задачи проекта:

создать условия для формирования бережного отношения к своему здоровью; познакомить с техникой выполнения различных видов игровых самомассажей; повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Ожидаемые результаты:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через игровой самомассаж
- Совершенствование навыков самостоятельного выполнения игрового самомассажа.
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- Дети и родители имеют элементарные представления о ценности самомассажа.

Этапы проекта

1.Организационный:

выбор темы и подбор литературы по теме проекта, составление плана, привлечение родителей к реализации проекта, подготовка картотеки массажей, в том числе с различными предметами, как с речевым, так и с музыкальным сопровождением.

2.Познавательно-практический:

активное включение игровых самомассажей с речевым сопровождением в образовательную деятельность, проведение с родителям и консультаций, организация подвижных и музыкальных игр.

3.Заключительный:

создание коллекции «Волшебный сундучок здоровья», оформление семейной фотовыставки «Дома с мамой каждый день проводить массаж не лень», оформление картотеки игровых самомассажей.

Игровой самомассаж – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка. Доказано, что игровой самомассаж:

- ✓ Улучшает кровообращение
- ✓ Помогает нормализовать работу внутренних органов
- ✓ Способствует профилактике простудных заболеваний
- ✓ Повышает функциональную деятельность головного мозга
- ✓ Тонизирует весь организм

При проведении самомассажа мы используем ряд приёмов:

- поглаживание,
- растирание,
- легкое поглаживание,
- надавливание,
- пощипывание,
- сгибание,
- разгибание пальцев.
- поколачивание

Условия, рекомендованные для проведения массажа:

1. Наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей
2. Упражнения выполняются только на фоне позитивных реакций ребенка
3. Перед началом упражнений объяснить технику проведения массажа
4. Продолжительность упражнений 5 -7 минут
5. Для получения ожидаемых результатов самомассаж необходимо проводить регулярно



**Массаж с использованием
ребристого фломастера
(карандаша).**

**Упражнения «Утюжок»,
«Добывание огня»,
«Вертолет», «Эстафета»,
«Письмо»**



Массаж колючим мячом

(Катать мяч ладошкой в разных направлениях, надавливание, катание по ногам, животу, стопой)

По столу круги катаю

Из –под рук не выпускаю.

Взад – вперед его качу,

Вправо – влево – как хочу.



Массаж с природным материалом

**Я катаю свой орех по ладоням снизу вверх.
А потом обратно, чтоб стало мне приятно.**

П\и с шишками «Попади в цель», «Собери шишки», п/и «У медведя во бору»
Д\и «Сортировка», «Выложи фигуры»,

Шишку дружно в руки взяли,
И в ладошках покатали,
Покрутили, повертели,
Вновь работать захотели.



**Чтение потешек во время
босохождения, массажа стоп:
«Наши детки по полу...», «Идет медведь,
шагает по полу...», «Тот, топ, топотушки...».**



Групповой массаж.

Игры малой подвижности «Повтори, что покажу», «Рельсы, рельсы...»





Массаж бигудями и зубными щетками, расческами

Чтение сказок «Королева Зубная щетка», просмотр мультфильма «Королева Зубная Щетка», слушание аудиосказки «Как волшебная расческа спасла королевство», рисование «Расческа для Маши»

Я возьму зубную щетку, чтоб погладить пальчики.

Станьте ловкими скорей, пальчики – удалчики.



Массаж бельевыми прищепками.

Упражнения «Стирка», «Котенок».

Д/и с прищепками «Чего не хватает?»

**Наша мамочка устала, всю одежду
постирала,**

**Милой маме помогу – все прищепки
соберу.**



**Лоб погладили мы нежно, и расслабили
прилежно**

*(поглаживание горками ложек лобных бугров),
постукивания...*

Формирование навыка самомассажа посредством

приобщения к народной культуре

Игры в сухом бассейне с горохом (фасоль, греча), д/и «Найди игрушку», «Спрячь руки»

Упражнения с деревянными ложками

Игры с тестом

«Найди, кто прячется», «Накормим цыплят»

Самомассаж с музыкальным сопровождением

«У жирафа пятна, пятна»

Рисование пальчиками «У жирафа
пятнышки везде»



Презентация фотовыставки «Дома с мамой
каждый день проводить массаж не лень»

СЕМЬЯ БОБРУЛЬКО

С горошком будем мы
играть – своим ручкам
помогать!



Результаты проекта:

✓ для детей:

- 1) у большинства детей сформированы основы здорового образа жизни;
- 2) дети ежедневно с большим интересом выполняют игровой самомассаж, рассказывают своим родителям

✓ для родителей:

- 1) родители с желанием приняли участие в акции «Пуговки, шнурочки – быстрые носочки»;
- 2) выразили желание приобрести массажные атрибуты для коллекции «Волшебный сундучок здоровья»;
- 3) приняли участие в оформлении фотопрезентации «Вместе с мамой каждый день, проводить массаж не лень».

✓ для педагогов:

- 1) установлены партнерские отношения с семьями воспитанников группы;
- 2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

Спасибо за просмотр!

