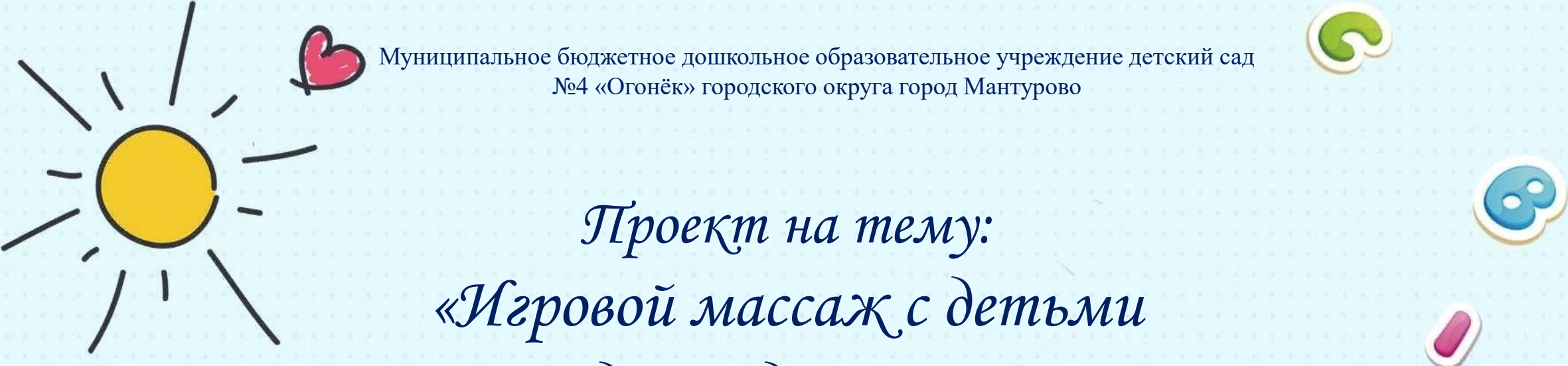
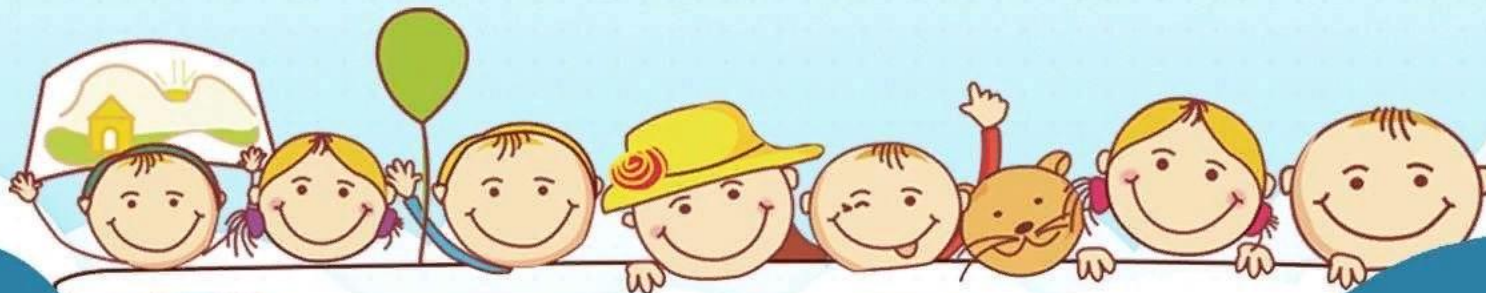




Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№4 «Огонёк» городского округа город Мантурово

# Проект на тему: «Игровой массаж с детьми младшего дошкольного возраста»

Воспитатели: Дёмина Н.В.  
Зайцева О.Ю.  
Румянцева Т.А.



2022 г.



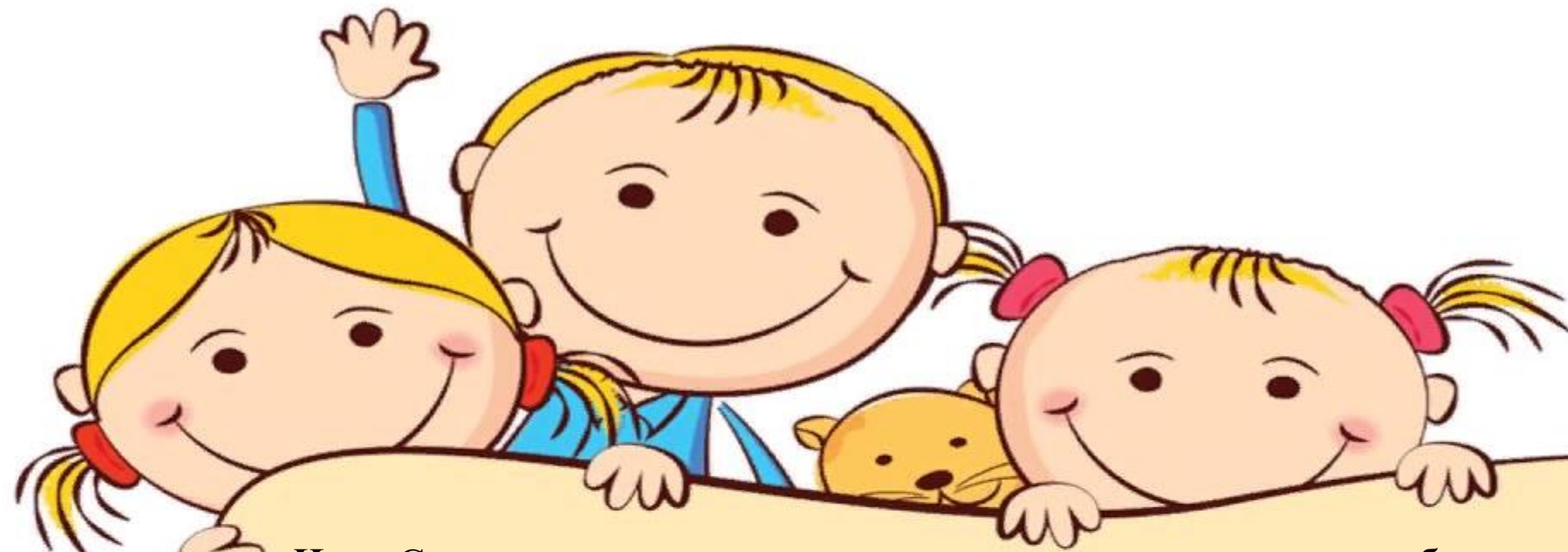
**Актуальность.** Самое ценное в нашей жизни- это здоровье детей.

Поэтому наша работа направлена:

- на формирование у детей и родителей представлений о здоровом образе жизни;
- на понимание родителями того, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, так как, они являются самым ярким примером для своих детей.

Нами выбрана тема: «Игровой самомассаж», так как это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.

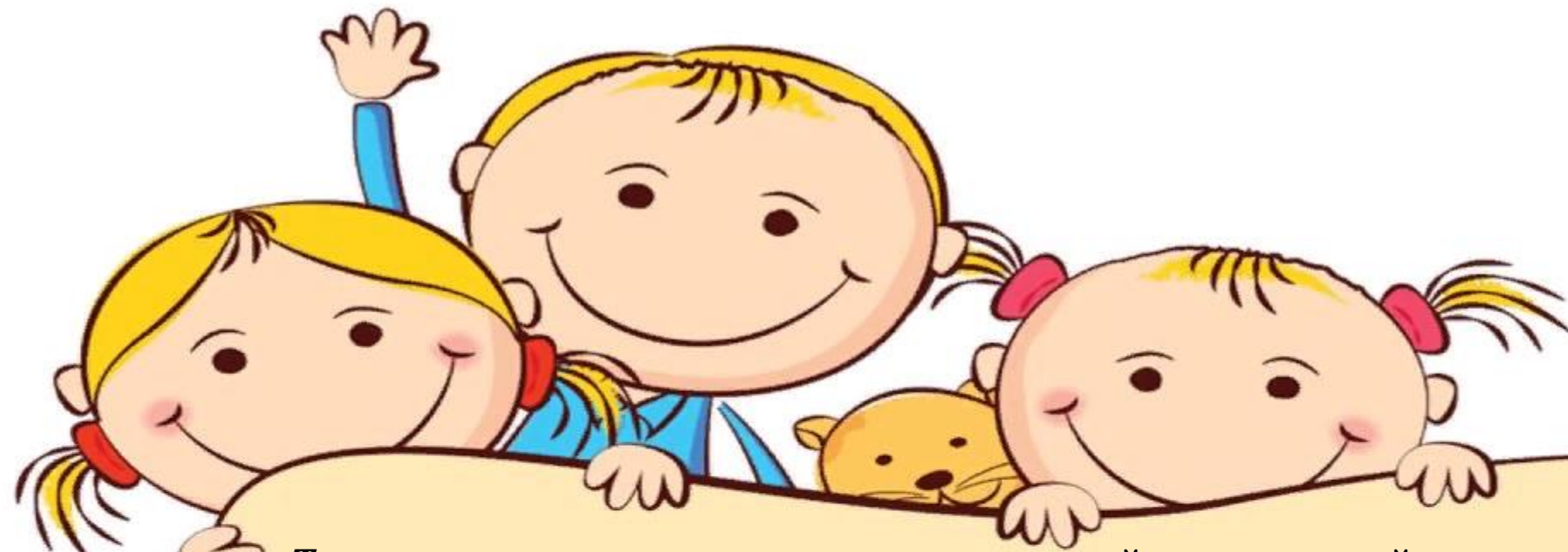
Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему детей, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.



**Цель.** Сохранение и укрепление здоровья воспитанников и приобщение их к основам здорового образа жизни через игровой массаж.

**Задачи.**

- Познакомить детей с приемами игрового самомассажа;
- Дать представления о здоровом образе жизни;
- Формировать умение детей использовать полученные знания в повседневной жизни;
- Воспитывать желание быть здоровыми.



**Тип проекта:** познавательно - оздоровительный, долгосрочный.

**Участники:** воспитатели, дети, родители.

**Интеграция образовательных областей:** основная образовательная область: физическое развитие;

сопутствующие области: речевое развитие, социально – коммуникативное развитие.

**Виды детской деятельности:** игровая, речевая, коммуникативная, двигательная.

**Формы работы:** традиционные: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Нетрадиционные формы работы: информационно-аналитическая (анкетирование, опрос), сайт детского сада, брошюры, листовки.



**Практическая значимость проекта:** Дети с удовольствием включаются в процесс игрового массажа, одновременно получая представление о возможности укрепления здоровья. Регулярный самомассаж всего тела способствует повышению работоспособности коры головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение, речь. Активно развивается мелкая моторика рук.

## Содержание проекта

### 1. Подготовительный

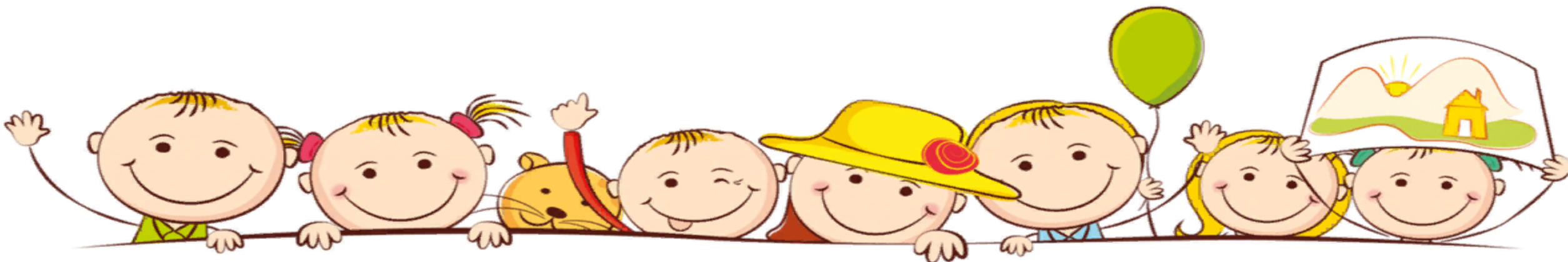
- Изучение материалов по теме.
- Обозначение актуальности проекта.
- Постановка целей и задач.
- Анкетирование родителей.
- Подготовка картотеки самомассажа.
- Составление плана реализации.

### 2. Практический

Реализация проекта по плану

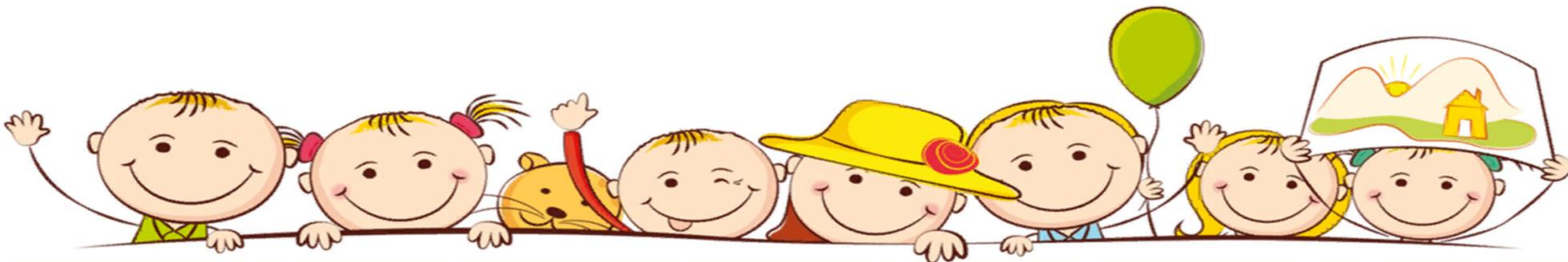
### 3. Заключительный

Физкультурный досуг с элементами игрового массажа.

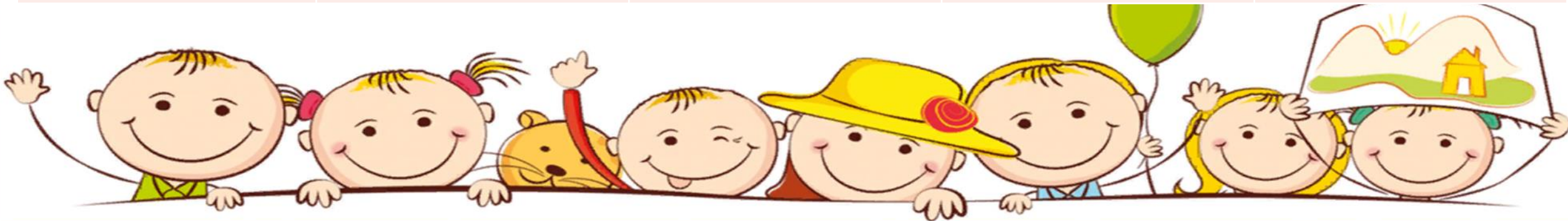


## План реализации проекта в группе раннего возраста и в 1 младшей группе.

| Месяц    | Пальчиковая гимнастика и самомассаж                               |                                                                     |                                                                   |                                                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 1 неделя                                                          | 2 неделя                                                            | 3 неделя                                                          | 4 неделя                                                                               |
| Сентябрь | «Утенок»                                                          | «Утенок»<br>«Замочек»                                               | «Замочек»<br>«Заборчик»                                           | «Утенок»<br>«Полетели птички»                                                          |
| Октябрь  | «Замочек»<br>«Заборчик»<br>«Полетели птички»                      | «Утенок»<br>«Полетели птички»                                       | «Замочек»<br>«Заборчик»<br>«Водичка, водичка ...»                 | «Водичка, водичка ...»<br>«Заборчик»                                                   |
| Ноябрь   | «Полетели птички»<br>«Водичка, водичка ...»<br>«Погладим котенка» | «Замочек»<br>«Заборчик»<br>«Погладим котенка»                       | «Утенок»<br>«Водичка, водичка ...»                                | «Утенок»<br>«Погладим котенка»<br>«Водичка, водичка ...»                               |
| Декабрь  | «Погладим котенка»<br>«Полетели птички»<br>«Стул»                 | «Водичка, водичка ...»<br>«Стул»<br>«Стул»                          | «Замочек», «Заборчик»<br>«Стул», «Стул»<br>«Водичка, водичка ...» | «Стул», «Стул»<br>«Полетели птички»<br>«Зайчик в норке»                                |
| Январь   | «Зайчик в норке»<br>«Зайка и барабан»<br>«Водичка, водичка ...»   | «Зайка и барабан»<br>«Стул», «Стул»<br>«Мышка мылом мыла лапку ...» | «Мышка мылом мыла лапку ...»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать» | «Полетели птички»<br>«Мышка мылом мыла лапку ...»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать» |



| Месяц   | 1 неделя                                                                                                             | 2 неделя                                                                                                                             | 3 неделя                                                                                                                          | 4 неделя                                                                                                                                 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | «Замочек», «Заборчик»<br>«Этот пальчик дедушка»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать»                                 | «Мышка мылом мыла лапку ...»<br>«Погладим котенка»<br>«Этот пальчик дедушка»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать»                    | «Стул», «Стол»<br>«Замочек», «Заборчик»<br>«Полетели птички»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать»                                 | «Полетели птички»<br>«Этот пальчик дедушка»<br>«Повстречал ежонка ёж»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать»                               |
| Март    | «Замочек»<br>«Заборчик»<br>«Повстречал ежонка ёж»<br>«Зайка и ушки»                                                  | «Утенок»<br>«Зайчик в норке»<br>«Зайка и барабан»<br>«Зайка и ушки»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать»                             | «Утенок»<br>«Повстречал ежонка ёж»<br>«Мышка мылом мыла лапку ...»<br>«Пальчики здороваются»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать» | «Замочек»<br>«Заборчик»<br>«Зайка и ушки»<br>«Водичка, водичка ...»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать»                                 |
| Апрель  | «Стул», «Стол»<br>«Полетели птички»<br>«Этот пальчик хочет спать ...»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать»           | «Утенок»<br>«Полетели птички»<br>«Этот пальчик хочет спать ...»<br>«Водичка, водичка ...»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать»       | «Замочек», «Заборчик»<br>«Повстречал ежонка ёж»<br>«На двери висел замок ...»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать»                | «Полетели птички»<br>«Пальчики здороваются»<br>«На двери висел замок ...»<br>«Водичка, водичка ...»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать» |
| Май     | «Замочек», «Заборчик»<br>«Мышка мылом мыла лапку ...»<br>«Повстречал ежонка ёж»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать» | «Полетели птички»<br>«Этот пальчик хочет спать ...»<br>«Пальчики здороваются»<br>«Зайка и ушки»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать» | «Замочек», «Заборчик»<br>«Стул», «Стол»<br>«На двери висел замок ...»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать»                        | «Полетели птички»<br>«Этот пальчик дедушка»<br>«Зайчик в норке»<br>«Зайка и барабан»<br>«1,2,3,4,5 – начинаем мы считать»                |

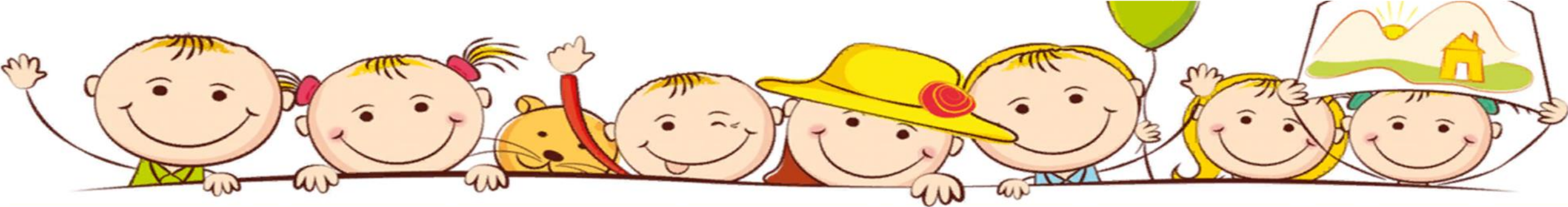


## План реализации проекта во 2 младшей группе

| Месяц    | Пальчиковая гимнастика                                            |                                                                   |                                                      |                                                                          | Самомассаж                          |                                         |                                              |                                |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|
|          | 1 неделя                                                          | 2 неделя                                                          | 3 неделя                                             | 4 неделя                                                                 | 1 неделя                            | 2 неделя                                | 3 неделя                                     | 4 неделя                       |
| Сентябрь | «Дружба»<br>«Листопад»<br>«Осенний ветер»                         | «Капуста»<br>«Сливы» «Горох»,<br>«Фасоль»<br>«Яблоки»             | «Лодочка»<br>«Пешеход»<br>«Светофор»<br>«Машина»     | «Дружба»<br>«Яблоки»<br>«Лодочка»                                        | «Догонялки»                         | «Грибной дождик»<br>«Догонялки»         | «Догонялки»                                  | «Утка и кот»<br>«Догонялки»    |
| Октябрь  | «Кошки»,<br>«Домашние птицы»<br>«Петушок»<br>«Расскажу про кошку» | «Много мебели в квартире»<br>«Стенка, стенка, потолок»<br>«Домик» | «Пирожки»<br>«Месим тесто»                           | «Семья»<br>«Как у нас семья большая»<br>«Бабушка и внуки»<br>«Помощники» | «Заболела кисонька»<br>«Утка и кот» | «Заболела кисонька»<br>«Грибной дождик» | «Пироги»                                     | «Наши спинки»<br>«Утка и кот»  |
| Ноябрь   | «Пальчик, пальчик, где ты был?»                                   | «Лодочка»<br>«Пешеход»<br>«Светофор»<br>«Машина»                  | «Наш дом»<br>«Этот пальчик»                          | «Моя семья»<br>«Как у нас семья большая»                                 | Самомассаж головы<br>«Наши спинки»  | Массаж лица<br>«Летели утки»            | «Догонялки»<br>Массаж лица<br>«Летели утки»  | Массаж спины<br>«Борщ»         |
| Декабрь  | «Новый год»<br>«Дружба»<br>«Помощники»                            | «Зайчик»,<br>«Белка»,<br>«Веселый воробей»                        | «Погреем пальчики»<br>«Елочная игрушка»,<br>«Ёлочка» | «Снежинки»,<br>«Снежок»                                                  | Массаж рук<br>«Плотник»             | «Воробьи»                               | Массаж биологически активных зон<br>«Борода» | Массаж спины:<br>«На саночках» |

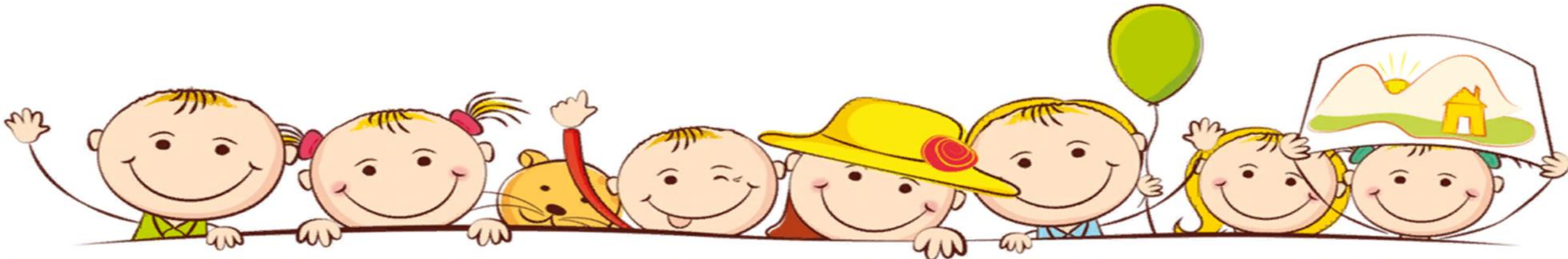


| Месяц   | Пальчиковая гимнастика        |                                                              |                                                        |                                    | Самомассаж                          |                               |                                           |                          |
|---------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|
|         | 1 неделя                      | 2 неделя                                                     | 3 неделя                                               | 4 неделя                           | 1 неделя                            | 2 неделя                      | 3 неделя                                  | 4 неделя                 |
| Январь  |                               | «Рукавички новые, теплые, пуховые»                           | «Шли по лесу мы зимой» «На севере белом Мишутка живет» | «Дружба» «Лепим снежинки»          |                                     | «Снеговик»<br>Массаж ног      | Массаж биологически активных зон «Борода» | «Белый мельник»          |
| Февраль | «Кошка»<br>«Домашние птицы»   | «Солдатики»                                                  | «Солдатики»<br>«Греем ручки»                           | «Бабушкина посуда»<br>«Стирка»     | Массаж ног<br>«Курочка и цыплята»   | Парный массаж<br>«Паровозик»  | «Догонялки»<br>«Жарче»                    | Парный массаж<br>«Суп»   |
| Март    | «Волшебница вода»             | «Подарок маме»                                               |                                                        | «Кораблик и ручеек»<br>«Ледоход»   | «Пироги»                            | «Ладошки»<br>«Пироги»         | «Жарче»<br>Парный массаж<br>«Суп»         | Массаж спины<br>«Дождик» |
| Апрель  | «Быть здоровыми хотим»        | «На ракете в космос»                                         | «Повстречал еж ежонка»,<br>«Зайка и зеркало»           | «Жили, были зайки»,<br>«Помощники» | Оздоровительный массаж              | Массаж стоп и спины           | «Черепаша»                                | Расслабляющий массаж     |
| Май     | «Иди, весна»<br>«День Победы» | «Насекомые»<br>«Жук» «Пчелки»<br>«Божья коровка»<br>«Паучок» | «Круглый год»                                          | «До свидания, детский сад!»        | Массаж ушей<br>«На дальней границе» | Массаж лица<br>«Тёплый ветер» | Оздоровительный массаж                    | «Ладошки»                |



### *Самомассаж «Водичка, водичка»*

Водичка, водичка,  
Умой моё личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки алели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.  
(Волнообразные движения кистей рук сверху вниз.  
Трёх ладонями лицо.  
Показываем глаза, щёки, рот, показываем и стучим зубами)



### *Пальчиковый массаж «Погладим котенка»*

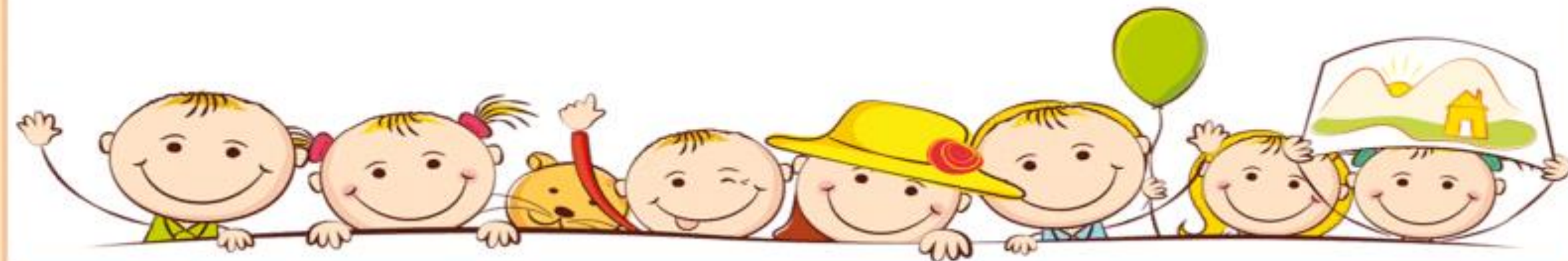
- Киска, кисонька, кисуля! —

Позвала котенка Юля.

- Не спеши домой, постой! —

И погладила рукой.

(Одной, затем другой рукой сделать расслабляющие упражнения для пальцев).



### «Утёнок»

«Ты, утёнок, не пищи,  
Лучше маму поищи»

(Сжимание и разжимание пальцев рук)



### «Птички прилетели»

Птички прилетели, *(Пальцы расставлены, ладони перекрещены. Большие пальцы соединяют, остальными машут, как крыльями).*

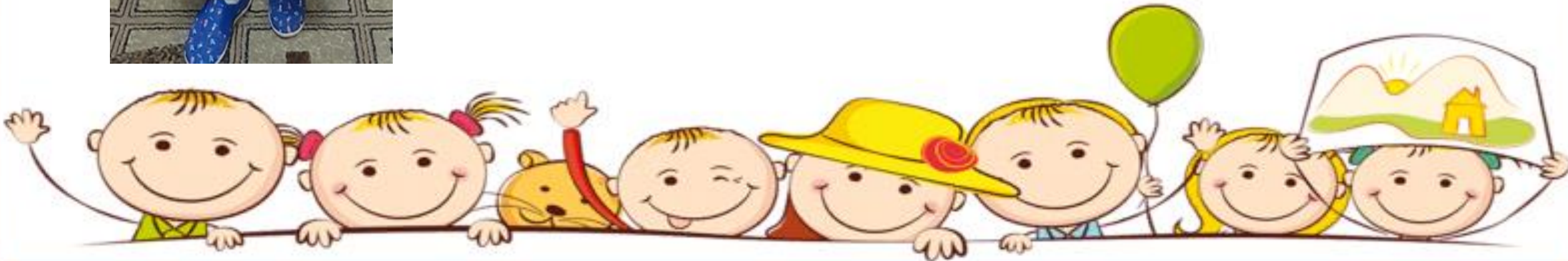
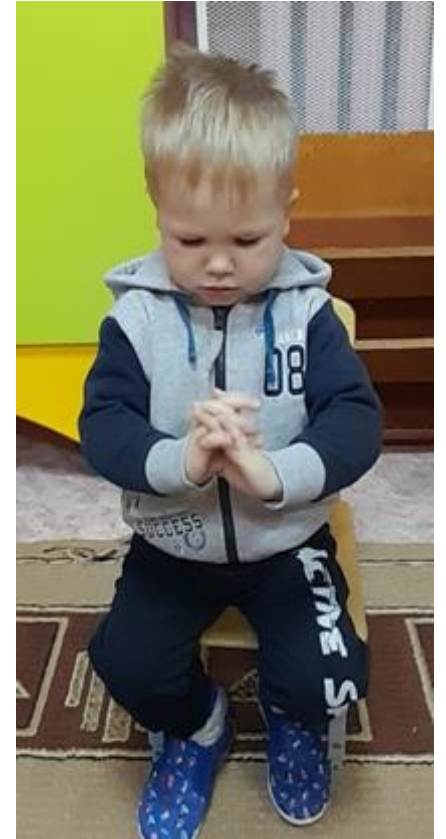
Птички - невелички

Крыльями махали

Сели.

Посидели *(Кисти рук соединили в замок).*

И дальше полетели. *(Повторяют первое движение).*



## Массаж рук «Плотник»

Мастер в руки взял фуганок  
Остро наточил рубанок.

*Поглаживание рук от плеча к кисти.*

Доски гладко остругал,  
Взял сверло, шурупы взял.

*Разминать поочерёдно руки пальцами.*

Доски ловко просверлил,  
Их шурупами свинтил.

*Круговые движения пальцами от плеча к кисти.*

Поработал долотом,  
Сколотил всё молотком.

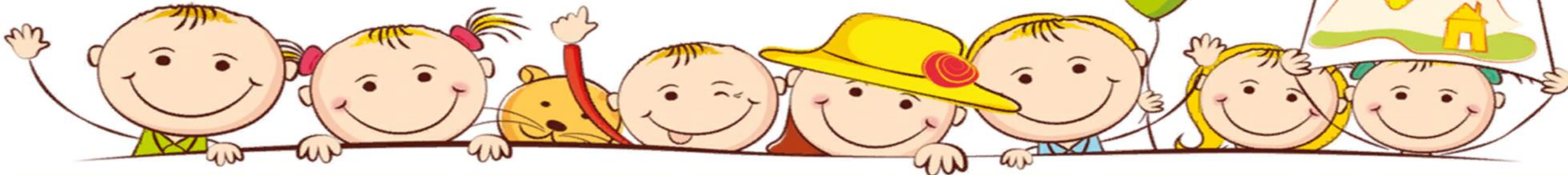
*Постукивание по рукам от плеча к кисти.*

Получилась рама,  
Загляденье прямо!

*Быстро перебирая пальцами, пройти от плеча до локтя.*

Прекрасный тот работник  
Зовётся просто плотник.

*Погладить обе руки.*



## ***Пальчиковая гимнастика «Дружба»***

В гости к пальчику большому      *Соединяем пальцы, стучим друг о друга.)*

Приходили прямо к дому

Указательный и средний,

Безымянный и последний

Сам мизинчик-малышок

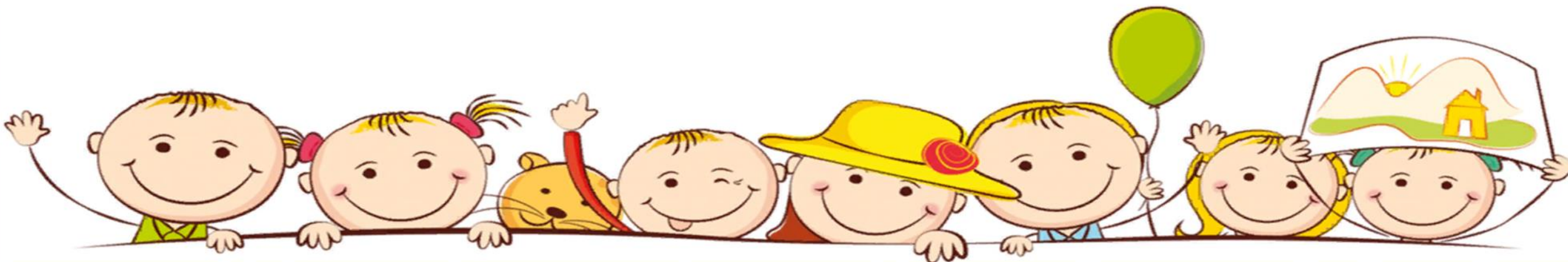
*(Кулачки стучат друг о друга.)*

Постучался о порог.

*(Ритмичное сжатие кулачков.)*

Вместе пальчики-друзья,

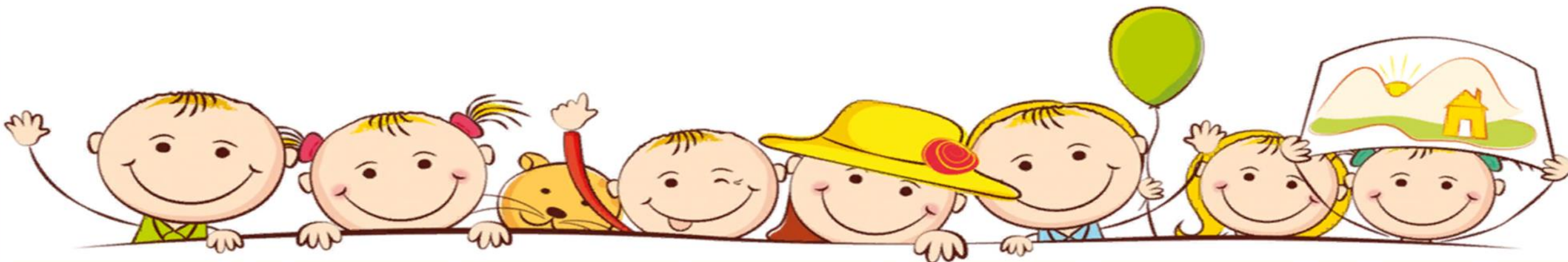
Друг без друга им нельзя.



### *«Догонялки»*

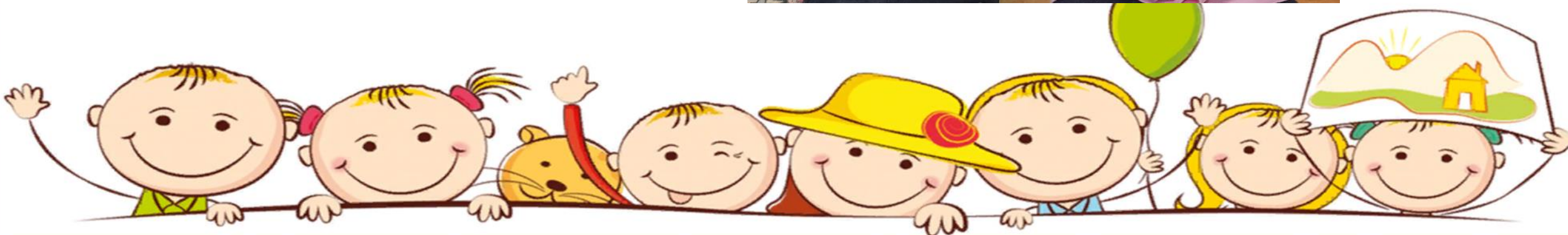
(самомассаж головы).

Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.



## *Пальчиковая гимнастика «Дружная семья»*

Этот пальчик – дедушка,      *(загибаем поочередно пальцы, начиная с большого)*  
Этот пальчик – бабушка,  
Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
А вот этот пальчик – я,  
Вместе – дружная семья!      *(хлопаем в ладоши)*



## *Пальчиковая гимнастика «Воробьи»*

Воробьи-воробушки,

*(сжать кулак, указательный и большой вытянуть в клювик)*

Серенькие перышки!

*(шевелият выпрямленными пальцами рук)*

Клюйте, клюйте крошки

У меня с ладошки!

*(стучат указательным пальцем правой руки по левой ладони и наоборот)*

Нет, с ладошки не клюют

И погладить не дают.

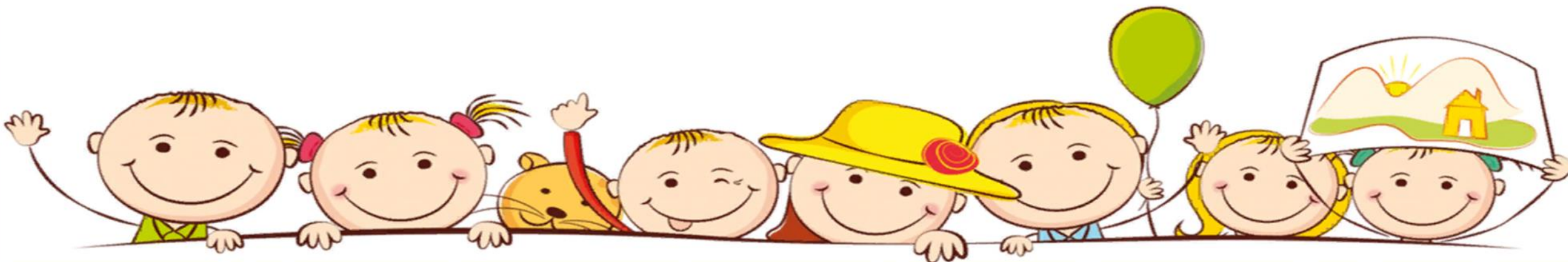
*(поглаживают тыльные стороны рук поочередно)*

Как бы нам поладить,

*(хлопки в ладоши)*

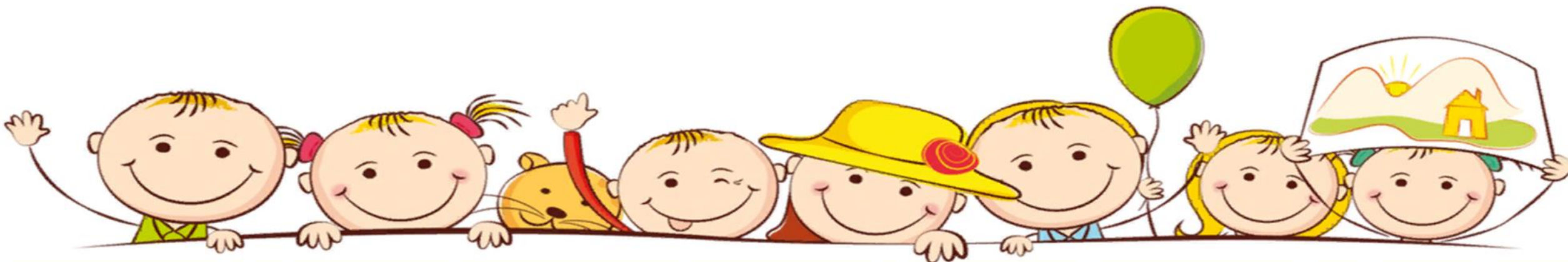
Чтоб дались погладить?

*(потереть ладошки друг о друга)*



### *Работа с родителями:*

- Анкетирование родителей по выявлению знаний о самомассаже.
- Консультация, листовка, буклет для родителей «Игровой самомассаж». «Главные правила проведения игрового самомассажа».
- Родительское собрание.
- Еженедельное онлайн взаимодействие по проведению игрового самомассажа дома (познакомившись в группе с новым упражнением массажа, через интернет отправляем родителям для выполнения в выходные).



Анкета.

Уважаемые родители! Убедительно просим внимательно прочитать анкету и ответить на вопросы. Необходимые сведения подчеркнуть или дописать.

1. Расшифруйте понятие ЗОЖ: \_\_\_\_\_.

2. Какие закаливающие мероприятия и процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

а) облегченная форма одежды для прогулок;

б) босохождение;

в) прогулки в любую погоду;

г) самомассаж частей тела;

д) умывание лица, рук, шеи водой комнатной температуры.

3. Что из перечисленного соблюдаете дома:

а) правила личной гигиены

б) утреннюю гимнастику

в) прогулки на свежем воздухе

г) режим дня

д) массаж

е) физические упражнения

ё) закаливание.

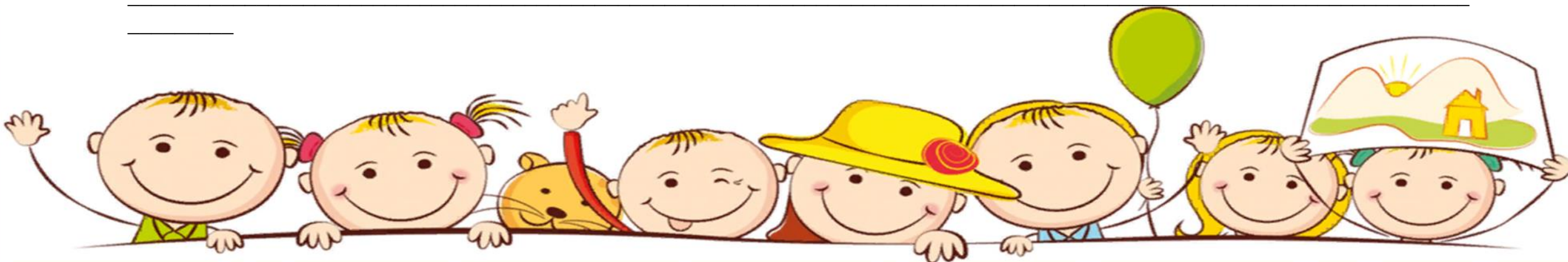
4. Как Вы считаете может ли самомассаж влиять на нервную систему детей, помогать ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно?

а) да

б) нет.

5. Какие виды самомассажа Вы знаете?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





*Спасибо за внимание!*