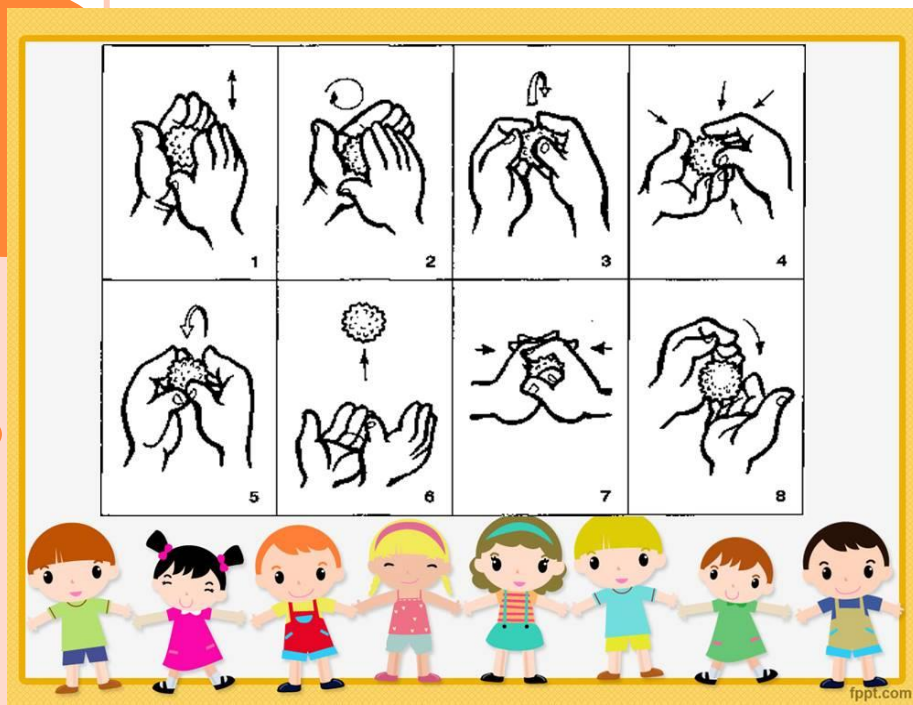


МБДОУ №26 г. Красноярск

**«ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ
КАК ОДНА ИЗ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**



Воспитатель:
Денисова Елена
Петровна

Направление проекта. Оздоровительное (сохранение и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников).

Проблема. Незнание детьми элементарных приемов активизации биологических точек, помогающих укрепить и поддержать физическое и психологического здоровье без лекарственных препаратов.



Гипотеза. Мы считаем, что регулярное выполнение игрового самомассажа снизит % детской заболеваемости, т. к. повысится сопротивляемость организма ребенка, обогатятся знания об окружающем мире, расширится словарный запас.

Цель проекта. Содействие сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья детей.



Задачи проекта:

- создать условия для формирования устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья, таким образом формировать привычку к здоровому образу жизни;
- развивать самостоятельность, ответственность и понимание значения правильного поведения для охраны своего здоровья и жизни;
- знакомить детей с доступными способами укрепления здоровья -приемами самомассажа в игровой форме для мобилизации защитных и приспособительных сил организма.



Практическая значимость.

Результаты проекта могут быть использованы специалистами и родителями в работе с детьми.

Участники проекта. Дети, специалисты, родители.

Сроки реализации проекта. Бессрочный.



Этапы реализации проекта.

1.Подготовительный:

- организация рабочего места;
- подбор наглядного материала (иллюстрации);
- подбор дидактических игр и упражнений.

2 . Основной:

- беседа по теме;
- обучение приемам самомассажа в игровой форме.

3. Заключительный:

- рефлексия;
- создание фотовыставки «Сам себе массажист»;
- анализ и обобщение опыта.



Виды игрового самомассажа:

- самомассаж лица (щек, губ);
- самомассаж кистей и пальцев рук;
- аурикулярный самомассаж (массаж ушных раковин);
- Су -Джок терапия;
- самомассаж ложками;
- самомассаж карандашами;
- самомассаж еловыми шишками и ветками.



« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

**Белый-белый мельник
Сел на облака.**

Провести пальцами по лбу от середины
к вискам.

**Из мешка посыпалась
Белая мука.**

Легко постучать пальцами по вискам

**Радуются дети,
Лепят колобки.**

Сжав руки в кулаки, возвышениями
больших пальцев быстро растереть
крылья носа.

**Заплясали санки,
Лыжи и коньки.**

Раздвинув указательный и средний
пальцы, массировать точки перед собой
и за ушными раковинами.

