**Проект «Кабинет массажа»**

Опыт показывает, что в старшем дошкольном детстве дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные 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 дошкольного возраста является самомассаж.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

При проведении массажа 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.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

**Задачи, реализуемые в рамках проекта.**

* Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.
* Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.
* Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.
* Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
* Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

Ученые отмечают значительный рост речевых нарушений у детей в настоящее время. Логомассаж - неотъемлемая часть коррекционной логопедической работы. Успешно применяется для коррекции тяжелых речевых нарушений. Специалисты отмечают, что логопедический массаж не только улучшает произношение, но и положительно влияет на развитие фонематического слуха, мелкой моторики и общее развитие речи.

«Массаж артикуляционного аппарата и артикуляционные упражнения не только улучшают двигательную функцию отстающих систем мозга, но и вовлекают в работу близлежащие мозговые системы» (М.Е.Хватцев).

Основные виды логопедического массажа:

• Классический ручной массаж.

Лечебный классический массаж – применяется без учета рефлекторного воздействия и проводится вблизи от поврежденного участка тела или непосредственно на нем. Основные приемы ручного классического массажа это: поглаживание, растирание, разминание и вибрация.

Для выполнения данных приемов при массаже языка логопеды часто используют зубные щетки с мягкой щетиной, шпатели, соски и др.

• Точечный массаж.

Точечный массаж – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям при заболевании или нарушении функции.

• Аппаратный массаж.

Аппаратный массаж проводят с помощью вибрационных, вакуумных и других приборов.

• Зондовый массаж (по методу Новиковой Е.В.).

Новикова Е.В. создала свой комплект зондов и разработала особый массаж языка, губ, щек, скул, мягкого неба с их помощью. Цель зондового массажа – нормализация речевой моторики. Метод прост и эффективен. Он дает возможность целенаправленно воздействовать на пораженные участки артикуляционных органов, активизируя и восстанавливая их деятельность. Нормализация звукопроизношения проходит быстрее. Благодаря своим достоинствам методика получила патент и внесена в международный реестр комплиментарной медицины.

Благодаря книгам Новиковой Е.В. и ее лекциям, стало возможным и применение зондового массажа. Конечно, настоящий зондовый массаж, который длится полчаса, и пациент находится в положении лежа, практически невозможен в условиях образовательного учреждения. Но отдельные его приемы можно эффективно использовать в работе с детьми с речевыми нарушениями.

• Самомассаж.

Определение массажа вытекает из его названия. Массаж ребенок делает себе сам. Это может быть как массаж лица руками, так и, например, массаж языка с помощью зубов (артикуляционной упражнение “Причешем язычок”, когда ребенок с силой проталкивает язык через сомкнутые зубы).

Перспективное планирование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Месяц | Название занятия | * Цель |
| * Сентябрь | «Сам себе массажист.» | Создать условия для знакомства детей с профессией «массажист», различными массажёрами. |
| * Ноябрь | «В гостях у доктора Пилюлькина.» | Создать условия для обучения детей самомассажу мышц головы, шеи, лица. |
| * Январь | «Наши добрые ладошки» | Создать условия для обучения детей самомассажу рук. |
| * Март | «Доктор Пилюлькин в гостях у ребят» | Создать условия для обучения детей самомассажу общескелетной мускулатуры. |
| * Май | «Массаж – лучшее лекарство!» | Создать условия для закрепления полученных представлений о самоммасаже лица, рук, общескелетной мускулатуры. |

**Конспект занятия «МАССАЖ – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО!»**

Цель: создать условия для закрепление полученных представлений о самомассаже лица, рук, общескелетной мускулатуры.

Задачи:

1. Закреплять практические умения и навыки самомассажа и взаимомассажа.
2. Развивать навыки коллективной работы
3. Расширить представления о профессии «массажист», рассказать о значимости его труда

Оборудование:

Массажёры Су – джок, гимнастические мячи, рисунки – схемы по самомассажу лица, картинка с изображением массажиста за работой, белые халаты, влажные салфетки, запись произведения П.И. Чайковского «Времена года», книжечки по самомассажу.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Дети входят в зал, садятся на ковёр по - турецки.

-Ребята, сегодня утром почтальон принес нам посылку (показывает посылку).

Давайте посмотрим, что в ней лежит. Посмотрите, письмо! Давайте прочтем:

*«Здравствуйте, ребята! Я узнал, что королева Простуда и принцесса Плохое настроение решили захватить в плен всех детей. Я посылаю вам волшебные шарики и колечки, а также рецепт, которые защитят вас от злых чар. Доктор Пилюлькин»* (достать посылки — шарики).

Посмотрите, какие интересные шарики: разных цветов (желтые, оранжевые, зеленые). Слышите, в шариках что-то лежит. Давайте, откроем шарик. Что там? Как вы думаете, что там такое? Да, это колечко, о котором нам писал доктор Пилюлькин. Давайте же вместе подумаем, как мы можем защитить наш организм с помощью этих предметов? Что с ними можно сделать?

Дети называют различные способы взаимодействия с шариками и колечками.

Вы предложили много очень интересных способов. Давайте попробуем покатать шарик между ладонями. Что вы при этом чувствуете? Вы не случайно почувствовали на своих ладошках легкое покалывание. Ведь мы через свои ладошки воздействуем на все органы нашего тела. Кровь лучше поступает ко всем органам, и болезни будут обходить стороной.

А как мы можем использовать колечки? Правильно, мы можем надевать колечки поочередно на все пальчики.

Давайте вспомним, как называются наши пальчики. Помните сказку про пальцы? (Хором рассказывают стихотворение «Сказка про пальцы»\*, разгибая поочередно пальцы, о которых рассказывают.)

«Жили братья, не тужили, Но однажды приуныли, Стали думать и гадать, Как же имена всем дать.

— Я хоть ростом невелик, Но веселый озорник. Все стоите вы за мной. Буду зваться я «Большой».

— Я указывать люблю, На цветы и на Луну, Очень я внимательный, Палец «Указательный».

— Я стою посередине, Буду зваться я отныне «Средний» палец-удалец. Вот такой я молодец!— Меньше всех я братьев ростом. Ох, как маленьким непросто! Но меня легко узнать, Пусть «Мизинцем» будут звать.

Брат один, как ни гадал, Имя так себе не дал. Но его не обижают, «Безымянным» называют!»

— А теперь давайте надевать колечки на все пальчики по очереди.

Дети массируют пальцы кольцом, а педагог рассказывает, для чего мы массируем тот или иной палец.

— Большой палец мы массируем, чтобы не болела голова.

— Указательный — чтобы дыхание было ровным.

— Средний палец массируем для того, чтобы хорошо работал желудок.

— Безымянный — чтобы хорошо работали все внутренние органы.

— Мизинец — чтобы лучше работало сердце.

— Вот видите, как через наши ладошки и пальчики мы воздействуем на все наши органы! Но мы сможем заметить какие-то результаты только в том случае, если массирование шариками и колечками будет ежедневными и тогда никакие злые чары нам не страшны!

II. Педагог достаёт из конверта картинку с изображением массажиста.

-Доктор Пилюлькин прислал нам фотографию своего друга, он работает массажистом в поликлинике.

Может вы мне расскажите, для чего нужен массаж? (ответы детей)

Массажист очень нужная профессия, потому что массаж помогает людям вылечить некоторые болезни, чувствовать себя бодрее, лучше выглядеть и, наконец просто отдохнуть. Массаж улучшает кровообращение, помогает крови быстрее бежать по сосудам, тем самым облегчает работу сердца. после массажа у человека улучшается кожа: она розовеет, становится упругой и эластичной, а мышцы набирают силу, наполняя организм энергией. массажист работает как руками, разминая ту или иную часть тела, так и и используя специальные аппараты. Однако никакой аппарат не сможет заменить умелых рук профессионального массажиста.

Педагог предлагает детям «превратиться» в массажистов. Для этого необходимо одеть белые халаты, присесть на стульчики, вытереть руки влажными салфетками и выполнить самомассаж лица.

Звучит тема осени из произведения П.И.Чайковского “Времена года”.

Дети выполняют самомассаж с опорой на схемы в стихотворном сопровождении:

1. «Молодец я»
2. «Помощники»
3. «Художники»
4. «Иголочки для ёлочки»
5. «Дождь»
6. «Улитки»
7. «Очки»
8. «Молочные усы»
9. «Весельчак»
10. «Грустный клоун»
11. «Клювик»
12. «Погладим подбородок»
13. «Нарисуем кружочки»
14. «Электрички»
15. «Пальчиковый «душ»»
16. «Умыли личико»

III. –А теперь выполним массаж друг другу. Помните, важно, чтобы ваши прикосновения были нежными и приятными вашему товарищу, только тогда действует «волшебный массаж».

Предлагается детям выбрать себе пару и положение для выполнения массажа. Можно использовать гимнастические мячи (один ребенок лежит на мяче, другой, стоя, делает ему массаж). Можно выбрать положение лежа на полу (один ребенок лежит, другой делает массаж, сидя верхом или рядом на коленях).

Описание массажа:

— разогревание своих ладошек;

— поглаживание (от плеча до поясницы);

— растирание (попеременно ладошками, елочкой);

— поглаживание;

— игровой массаж («Курочка поклевала», «Гуси пощипали»);

— поглаживание;

— игровое упражнение с вокализацией на выдохе (звук «а») «Слон прошел». Мягкой стороной кулачка дети постукивают по спине товарища. От плеч до середины спины и обратно до плеч. Лежащий ребенок произносит на выдохе «а»,

— поглаживание.

Затем дети меняются местами, и массаж продолжается с другими ребятами.

IV. –Ребята, вы молодцы! Сегодня вы были настоящими массажистами и научились выполнять массаж рук, самомассаж лица, а так же выполнили массаж спины своему товарищу. А вот и рецепт доктора Пилюлькина. Давайте прочитаем его и постараемся его запомнить: «*Чаще делайте массаж, он полезней всех лекарств.»*

-На память о сегодняшнем дне доктор Пилюлькин дарит вам книжечки по самомассажу. Выполняя эти упражнения ни простуда, ни плохое настроение вам будут не страшны. Наше занятие закончено, до свидания!