Муниципальное  образование «Бичурский район»

Дошкольное бюджетное образовательное учреждение  -  детский сад  «Подснежник»

Проект

 «Массажный коврик для мамы»

Автор :

Афанасьева Алёна

6 лет

группа «Фиалка»

Руководитель:

 Полякова А.Г.

воспитатель

Бичура

2021 г.

Содержание:

1. Введение………………………………………………………………………………………. .2

2. Актуальность проекта………………………………………………………………………….2

3. Цели, задачи, ожидаемые результаты и продукты…………………………………………...2

4. Этапы реализации проекта …………………………………………………………………….3

5. Заключение ……………………………………………………………………………………..3

6. Литература …………………………………………………………………...............................4

Паспорт проекта:

Тип проекта - практико-ориентированный.

Сроки проведения: март 2021г

Участники проекта: ребёнок, воспитатель, родитель, инструктор по физкультуре, медицинская сестра ДОУ.

Введение

«Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда улучшить здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным. Детям такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Прогулки по такой дорожке рекомендуется совмещать с процедурами закаливания. Благодаря этому, здоровье детей действительно значительно улучшится»[1,230].

 Актуальность

В детском саду я очень люблю заниматься спортом, а именно ходить по массажным дорожкам здоровья в физкультурном зале и после сна. Из рассказов Анны Георгиевны о пользе массажных дорожек, я задумалась, почему в детском саду дорожки есть, а дома их нет? И тогда, я решила сделать для мамы подарок- массажную дорожку своими руками, чтобы сохранить её здоровье. Ведь моя мама –учительница и ей приходится много времени проводить стоя у доски.

Цель проекта:

 сделать своими руками массажную дорожку - подарок для мамы, чтобы укрепить её здоровье.

Задачи проекта:

1. Расширить свои знания о пользе массажных дорожек.
2. Узнать, из каких материалов можно сделать дорожку.
3. Подобрать детали для изготовления дорожки.
4. Сделать схему дорожки.
5. Изготовить дорожку.
6. Проверить надежность и лечебные свойства подарка.

Предполагаемый результат:

-удовлетворение проведенной работой и результатами проекта.

- расширение знаний о пользе массажных ковриков,  дорожек здоровья.

-укрепление здоровья членов семьи

-приобщение всех членов семьи к здоровому образу жизни.

Этапы реализации проекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Срок | Содержание |
| 1. Подготовительный этап | 5.03- 10.03 | -проведение гимнастики и игровых упражнений на массажных ковриках в ДОУ (инструктор по физкультуре, воспитатель)-беседа с медицинской сестрой о пользе массажных ковриков-просмотр мультфильма о ЗОЖ(серия «Развивающие мультфильмы для детей»)-рассматривание детской энциклопедии о разных видах массажа( самомассаж, массажные дорожки и т.д)-изучение массажных ковриков(форма, детали)- беседа с воспитателем о здоровьесберегающих деталях дорожки( какие предметы можно взять и почему)-подбор различных материалов для изготовления дорожки (губки, пуговицы, крышки, верёвку, клей и т.д.) и исследование их массажных свойств.-составление схемы массажного коврика на бумаге. |
| 2. Основной этап | 11.03-17.03 | - изготовление основы дорожки-прикрепление деталей.-проверка прочности, безопасности и массажных свойств изготовленной дорожки.-упаковка дорожки в подарочный пакет. |
| 3.Заключительный этап | 17.03-24.03 | -вручение подарка маме.-показ с инструкцией по использованию массажного коврика.-совместные упражнения на массажной дорожке всех членов семьи.-семейные фото в Инстаграм мамы «Наша семейная массажная дорожка», «Мы за ЗОЖ». «Спасибо тебе , Алена!»-презентация « Массажный коврик для мамы»-выступление перед детьми в ДОУ с презентацией проекта. |

Заключение

Использование массажных ковриков и дорожек здоровья пойдет на пользу абсолютно всем детям и взрослым!

Список литературы:

1. Леханова Е. В., Хвастунова П. В. Использование массажных ковриков и дорожек для укрепления здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 230–233. – URL: http://e-koncept.ru/2016/76518.htm

4. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении/под общ. ред. Широковой Г.А.-Ростов н/Д.: Феникс,2009. -222с

5.. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384) И.В.

6.. Н.Г. Соколова «Практическое руководство по детской лечебной  физкультуре», «СФЕРА», 2010

5.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. игры и тренинги.-М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.-104с

7. Чеменева А.А. и др. Методическое обеспечение инновационного процесса физкультурного образования дошкольников/ под  науч. ред. А.А. Чеменевой. -Н. Новгород, 2008

8.Чеменева А.А., Ушакова-Славолюбова О.А. Коммуникативно-ориентированная среда физкультурного образования дошкольника. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 176с.

**Список ссылок на интернет-ресурсы**

9. Ворожко Т. В. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни как социально-педагогическая проблема // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 4461–4465. – URL: http://e-koncept.ru/2015/85893.htm
10. www.маам.ru  Таисия Лотикова  «Массажные коврики». Консультация для родителей

11.[http://chgard27.tgl.net.ru/index.php?option=com\_content&view=article&id=382&Itemid=376](https://www.google.com/url?q=http://chgard27.tgl.net.ru/index.php?option%3Dcom_content%26view%3Darticle%26id%3D382%26Itemid%3D376&sa=D&ust=1525251990603000)  Игровые упражнения на массажном коврике  для детей дошкольного возраста     по профилактике плоскостопия. Составитель:  воспитатель Грунчева Ю.Л

**Приложение 1**

**Мастер-класс для родителей**

**«Дорожки здоровья в детском саду. Профилактика плоскостопия»**

 Цель: популяризация знаний о ЗОЖ

Задача: Изготовление массажных ковриков, дорожек здоровья из подручных материалов.

Продолжительность мероприятия: 20-30 мин

         Дорожки здоровья — приобрели в последнее время огромную популярность. И думаю, что не случайно.

Во-первых, они являются хорошим помощником в оздоровительной работе.  Во-вторых, их можно использовать не только в ДОУ, но и дома.

В третьих, их можно изготовить своими руками.

**1 часть. Зачем нужна дорожка здоровья?**

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда, улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия.   Благодаря этому здоровье наших деток действительно значительно улучшится.

**2 часть. Размещение**

Итак, дорожка здоровья может быть организована, как в группе детского сада, так и на территории для прогулок, но в данный момент нас интересуют варианты дорожек здоровья в группах. В идеале в учреждении должны присутствовать и такие, и такие варианты, как раз таки весной мы этим и займемся, будем сооружать летние дорожки здоровья. На сегодняшний день в группах практикуют выкладывание дорожки на некоторое время, например, после дневного сна, ведь так? Дети проснулись и прошлись по дорожке – это как раз таки и есть гимнастика пробуждения.

**Своими руками**

Вы, родители сегодня сможете  проявить инициативу и создать дорожку здоровья для детского сада своими руками. В качестве наполняющих предметов можно применять самые разные вещицы, попавшие под руку. На конструкции должны находиться и достаточно мягкие предметы, к примеру, мочалки сизалевые либо посудные губки из поролона. Отдельные элементы такой дорожки пришивают на отрез из плотной ткани, также их можно приклеивать на клеенку, фанеру либо лист линолеума. Родители, в домашних условиях  вы на дорожке можете играть с детками в разные игры, выполнять веселые упражнения.

**Результаты**

Как показывает практика использования дорожек здоровья в детских дошкольных учреждениях, за период их применения педагогам удается:

* значительно сократить уровень заболеваемости воспитанников.
* У деток наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка.
* При этом у малышей с нарушениями опорно-двигательного аппарата фиксируются значительные улучшения.
* Дети проявляют активное желание заниматься на подобных дорожках здоровья, особенно на свежем воздухе.
* На фоне таких упражнений  происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния.

Использование дорожек здоровья пойдет на пользу всем деткам.