

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №17
«Салгал» комбинированного вида города Кызыла Республики Тыва

667010, Республика Тыва г. Кызыл, ул. Пригородная, дом 6
Тел.: 8-923-387-08-60, 8-394-22-3-20-01, 8-394-22-3-21-31

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
Протокол № _____
От « ____ » _____ 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующей
от « ____ » _____ 2021 г.
№ _____
Хертек Л.В.



**Дополнительная общеразвивающая
программа оздоровительной
направленности
«Оздоровительный массаж»**

Составители программы:
Медицинская сестра
Саая Чинчи Николаевна
Заведующий
Хертек Лада Валерьевна

Г. Кызыл – 2021 г.

№ п/п	Содержание	Страница
1	Паспорт дополнительной общеразвивающей Программы	
I. Целевой раздел		
1	Пояснительная записка	
1.1	Цель и задачи реализации Программы	
1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	
1.3	Возрастные особенности детей	
2	Планируемые результаты	
II. Содержательный раздел		
1	Показание для оздоровительного массажа	
2	Противопоказание к проведению массажа	
3	Приемы оздоровительного массажа	
III. Организационный раздел		
1	Требования, предъявляемые к массажисту	
2	Требование к массируемому ребенку	
3	Оснащение массажного кабинета	
4	Учебный план Программы	
5	Санитарная-просветительская работа с родителями	

**Паспорт
дополнительной общеразвивающей Программы**

Наименование Программы	Дополнительная общеразвивающая программа
Уровень/направленность Программы	Дошкольное образование
Нормативно-правовая основа для разработки Программы	<p>Гражданский кодекс Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. № 30384); Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»; Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26. Москва от «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564); Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - общеобразовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 г. № 30038); Устав МБДОУ детского сада № 17 «Салгал» г. Кызыла, Республики Тыва.</p>
Аннотация содержания Программы	<p>Дополнительная общеразвивающая программа (далее по тексту Программа) - стратегия психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста. Функции дополнительного образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивающая функция • Обучающие функции • Воспитательная функция • Социокультурная функция <p>Развивающая функция объединяет в единый узел все социально-педагогические функции, выполняемые системой дополнительного образования а ДОУ на современном этапе (обучающие, воспитательную, социокультурную, рекреативно-оздоровительную, социализации, социальной защиты и адаптации, профориентационную). Ее реализация рассматривается в едином русле со всеми остальными, поскольку каждая из них так иначе связана с развитием и саморазвитием детей.</p> <p>Воспитательная функция дополнительного образования в ДОУ заключается в обеспечении целенаправленного влияние всех</p>

	<p>структурных подразделений образовательного учреждения на поведение и деятельность обучающихся. При организации системы воспитания мы ориентируемся на реальные процессы развития личности ребенка и учитываем необходимость превращения его в субъект социального развития общественных отношений его в субъект социального развития общественных отношений. Воспитательная функция вплетена во всю социально-педагогическую деятельность детского сада.</p> <p>Социокультурная функция отражает цели и задачи дополнительного образования в области культуры и досуга, определяет пути и методы ее реализации в структуре детского сада. Социокультурная функция тесно взаимодействует с другими функциями, реализует обучающимися в их свободное время, когда они получают эмоциональную нагрузку, восстанавливают физические и духовные силы, усваивают дополнительную информацию и расширяют кругозор, чтобы в последующем плодотворно овладевать школьными программами.</p>
Текущий статус Программы	Для детей младшего и старшего дошкольного возраста.

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Детский массаж – это естественное средство помощи ребенку, которое не противоречит физиологии детского организма, а помогает «включить» механизмы регуляции, способные настроить согласованную работу органов, и систем, и восстановить нарушенные функции.

Детский массаж – это один из самых действенных способов профилактики и лечения многих заболеваний, которые могут возникнуть у ребенка.

Профессиональный и правильно выполненный детский массаж считают фундаментом отличного настроения и здоровья ребенка с самого рождения.

Массаж выполняется как в медицинских, так и в общих целях. Однако любой из видов выполняет большое количество задач. Результативность массажа закрепляется очень высокой чувствительностью организма малыша.

Массаж – один из наиболее эффективных физиологических способов воздействия на организм, не связанный с приемом лекарственных веществ.

Детский массаж благотворно влияет:

- на кожу (механическое очищение кожи, улучшение эластичности);
- на кровеносные и лимфатические сосуды (сосуды расширяются, улучшается кровоснабжение мышц и костей, мозга, внутренних органов);
- нормализует функции желудочно-кишечного тракта;
- на нервную систему (увеличиваются выработка ацетилхолина, который влияет на проводимость нервного импульса по рефлекторной дуге, тем самым нормализуя сон у возбудимых, нервных детей);
- на органы дыхания (улучшается функция дыхательных мышц, следствием чего является улучшение функции легких);
- на сердечно-сосудистую систему (ускоряется кровоток, который влияет на работу сердечных мышц).

Детский массаж проводят по назначению педиатра, ортопеда или невролога.

1.1. Цель и задачи реализации Программы

Цель массажа: Ускорить процесс заживления поврежденных тканей, направленно усилив циркуляцию крови и снимая отечность, оживить работу полых органов – бронхов, кишечника, желчевыводящих путей, а также повысить или понизить тонус нервной системы.

Общие задачи:

1. Повышение эмоционального состояния.
2. Нормализация основных нервных процессов.
3. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
4. Укрепление дыхательной мускулатуры.
5. Укрепление физического развития.
6. Активация общих и местных (мышцах туловища) обменных процессов.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Систематичность. Бессистемное случайное лечение может быть не только неэффективным, но даже и вредным для организма.

Принцип постепенного и последовательного превышения нагрузок. Оценивая чувствительность пациента, силу давления постепенно повышают соразмерно его общей реакции.

Принцип ритма – это важный компонент манипуляции. Следует избегать ненужной спешки и большой скорости движений, подобно тому, как естественный ритм имеется во всех явлениях, он должен присутствовать и в массаже.

Принцип последовательности воздействия на симптомы болезни. При заболеваниях представленных множеством симптомов, выбор последовательности лечения основывается на выявлении наиболее беспокойных отклонений, которым и уделяется внимание в первую очередь.

1.3. Возрастные особенности детей

Возрастные особенности детей 2-3 лет

Период раннего детства имеет ряд качественных физиологических и психических особенностей, которые требуют создания специальных условий для развития детей этого возраста.

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядное-действительное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивают произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

Интенсивно развивается активная речь детей. К 3 годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. В этом возрасте у детей формируется новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуются слуховое восприятие, прежде всего фонетический слух. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большим искажением.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная: возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации размещаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувства и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться производительность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. Завершается ранний возраст кризисом 3 лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Дошкольный возраст – период развития ребенка от 3 до 7 лет. В эти годы происходит дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка.

Рост и масса тела.

Ориентировочно можно считать, что начиная с 1 года ребенок ежегодно вырастает в среднем на 5 см. Ежегодная прибавка массы тела в д. в. Составляет в среднем 2 кг: за 4-й год жизни – примерно 1,6 кг, за 5-й около 2 кг, за 6-й и 7-й – по 2,5 кг. К 6 – 7 годам масса тела ребенка примерно равна удвоенной массе тела в возрасте 1 года.

Анатомо-физиологические особенности органов и систем.

Кожа утолщается, становится более эластичной и стойкой к механическому воздействию, количество кровеносных сосудов в ней уменьшается, но еще относительно велико.

Нарастает масса мышечной ткани, продолжают дифференцировка мышечных волокон и соединительнотканного каркаса мышц, развитие нервно-мышечных окончаний. К 6-7 годам мышцы кисти достигают развития, позволяющего начать обучение ребенка письму, лепке и т.п. С 6-7 лет интенсивно увеличивается сила мышц.

Поскольку мышцы еще недостаточно развиты, неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, препятствующая росту мебель могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и привести к нарушению осанки.

В конце дошкольного возраста завершается формирование грудной клетки. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослого, развивается дыхательная мускулатура, проявляется так называемое реберное дыхание.

Дыхание становится более глубоким и редким, на одно дыхательное движение приходится 31/2 - 4 удара пульса. Частота дыханий уменьшается с 30 – 35 в 1 мин в 1 год до 23 – 25 в 1 мин к 5 – 7 годам.

Сердечно-сосудистая система становится более работоспособной и выносливой. Увеличивается масса сердца и сила сердечных сокращений. Постепенно урежается частота сердечных сокращений: в 3 года она составляет 105 ударов в 1 мин, в 5 лет 100 ударов в 1 мин, в 7 лет – 85 – 90 ударов в 1 мин. АД повышается в среднем с 95/60 мм рт. ст. в 3 – 4 года до 100/65 мм рт. ст. в 7 лет.

Происходит дальнейшее развитие желудочно-кишечного тракта. Возрастают масса и емкость желудка, удлиняется кишечник. Увеличиваются масса и размер почек.

Развивается кровеносная система, возрастает масса костного мозга.

Продолжается развитие центральной и периферической нервной системы. Возрастает масса головного мозга.

Происходит дальнейшее развитие органов чувств.

2. Планируемые результаты освоение Программы

Укрепление иммунной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, устранения недостатков в развитии костно-мышечного аппарата, содействие нормальному психическому и эмоциональному развитию ребенка.

II. Содержательный раздел

1. Показание для оздоровительного массажа

Оздоровительный массаж проводят при:

- профилактические мероприятия;
- ослабленном иммунитете и частичных инфекционных заболеваниях;
- малоподвижности;
- беспокойном, поверхностном сне
- плохом аппетите;
- гипервозбудимости;
- общей слабости апатии.

2. Противопоказания к проведению массажа

Оздоровительный массаж противопоказано при:

- острые лихорадочные заболевания;
- тяжелые формы гипотрофии (атрофии);
- гнойные воспалительные поражения кожи, внутренних органов, мышц и костей;
- хронические заболевания в период обострения;
- при туберкулёзе;
- при больших пупочных, бедренных паховых и мошоночных грыжах;
- при онкологических заболеваниях.

3. Приемы оздоровительного массажа

В детском массаже все манипуляции выполняются очень мягко и нежно. Основные приемы детского массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Поглаживание. Это воздействие на нервные окончания поверхностного слоя кожи. Поглаживающий массаж расслабляет, поэтому движение очень нежные. Поглаживание действует на уровне самых поверхностных слоев кожи, расслабляет мышцы и усиливает тормозные процессы в коре головного мозга. Этот прием производится обычно ладонной поверхностью кисти, очень нежным прикосновением.

Растирание. Более интенсивное и глубокое поглаживание. Оно тоже способствует расслаблению мышц и снижению возбудимости нервной системы. Производится может одним, двумя или тремя пальцами и ладонной поверхностью кисти круговыми движениями по ходу часовой стрелки от кисти к плечу (от периферии к центру). Движения должны быть энергичнее, чем при поглаживании, так как происходит воздействие на более глубокие слои кожи.

Разминание. Прием аналогичен растиранию, но происходит еще более глубокое воздействие на организм. Тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) производим одновременно круговые и поступательные движения, энергично разминая мышцы.

Вибрация. Выполняют одним, двумя или всеми пальцами, при этом надавливание на ткани осуществляют, концами (подушечками) пальцев, а также ладонными или тыльными поверхностями выпрямленных пальцев; всей ладонью или опорной частью кисти. Все виды вибрации можно осуществлять одной или двумя руками.

Пощипывание. Применяется как поверхностное, когда воздействие осуществляется на поверхности кожи, так и более глубокое защипывание, при котором формируется валик из кожи и подкожных тканей, в некоторых случаях применяется с захватом мышцы для снятия сильного спазма.

III. Организационный раздел

1. Требования, предъявляемые к массажисту

- руки должны быть чистыми непосредственно перед сеансом;
- кожа рук не должна иметь грибковых и воспалительных повреждений;
- все украшения (кольца, браслет) непременно должны быть сняты;
- ногти коротко подстрижены;
- одежда массажиста должна быть чистой и опрятной;
- руки должны быть мягкими, теплыми и приятными;

- немаловажную роль играет доброжелательный настрой массажиста, располагающий к общению с ребенком.

2. Требования к массируемому ребенку

- Ребёнок должен иметь чистое тело, об этом должны заботиться родители, ежедневно соблюдая правила гигиены;
- Кожные покровы должны быть чистым. Если кожа повреждена, место повреждения должно быть обработано антисептиком, и заклеено пластырем;
- Если на кожных покровах, присутствует какая либо инфекция (грибковое заболевание, лишай, экзема, гнойничковые высыпания), массажист в праве отказать в проведении процедуры массажа.

3. Оснащение массажного кабинета

Массажный кабинет представляет собой отдельное помещение, с температурой воздуха 22–23 С.

Имеется специальная массажная кушетка, с регулируемым подъемом, выемкой для лица и валиком под ноги. Ступеньки для детей делают удобным и безопасным расположение на массажном стуле.

Оформление кабинета должно нравиться детям, чтобы отвлекло внимание ребенка при настроженности на первом сеансе массажа.

4. Учебный план Программы

Направление развития	Название детского объединения	Форма занятий	Наполняемость	Неделя	Месяц	Год
				Возраст детей 2 – 7 лет		
Физическое развитие (коррекция физ.развития средствами медиц. Массаж)	«Массаж»	Индивидуально	по 3 человек каждый день	Организация массажа циклами по 10 занятий		

5. Санитарно-просветительская работа с родителями

Ежемесячная организация бесед с родителями о пользе проведения оздоровительного массажа, разъяснительной работы о совместимости массажа с другими методами лечения, психологических аспектах проведения лечебных процедур.