

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №42»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 42» НМР РТ
Протокол № 10м 31.08.22.



ЗАТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 42» НМР РТ
/Л.В.Рушинцева/

Введено в действие приказом заведующего
№ 117 от 31.08.22 г.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Оздоровительный массаж»

Для детей 2-7 лет

Срок реализации программы: 10 дней

Автор: медсестра

Илларионова Ольга Николаевна

Нижнекамск

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

1.2 Новизна, актуальность программы

1.3 Задачи и цели оздоровительного массажа.

1.4 Научные принципы и направления программы

1.5 Оценка эффективности

1.6 Способы проверки результатов освоения программы

2. Перспективный план работы профессиональной деятельности

2.1 План работы при оздоровительном массаже

2.2 Приемы массажа

3. Содержание курса:

Раздел 1. Массаж при заболевании

3.1 Хронический бронхит, хроническая пневмония

3.2 Кривошея

3.3 Сколиоз

3.4 Плоскостопие

3.5 Косолапость

Раздел 2. Массаж при укреплении здоровья

IV. Список используемой литературы.

Приложение

1. Пояснительная записка

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Направленность программы

Программа "Оздоровительный массаж" позволяет не только укрепить здоровья, но и направлена на выявление некоторых заболеваний.

В данной программе представлено подходы к организации и проведения оздоровительного массажа в условия ДОУ № 42.

Массаж – это методика излечения и предостережение заболевания. Сущность методики состоит в механическом действии особыми способами на плоскость тела или определенного органа. Главным инструментом являются руки.

Новизна, актуальность программы

Новизна программы заключается в том, что при ее разработке были учтены сочетание возрастного и индивидуального подхода к ребенку при выполнении массажа.

Актуальность данной программы заключается в том, что её реализация позволяет комплексно решать все эти вопросы. Программа предусматривает не только укрепить здоровье, но и предупредить заболевания.

Основной задачей медицинской сестры по массажу, в том числе детскому, является овладение общими и частными методиками медицинского массажа и оказание на основе теоретических знаний и полученных практических навыков квалифицированной медицинской помощи пациентам с наиболее распространенными заболеваниями.

Решение этой задачи требует от медицинской сестры по массажу, в том числе детскому, хорошей специальной и общемедицинской подготовки.

Цель программы "Оздоровительный массаж"

Направлена на обеспечение укрепления или расслабления мышц.

Научные принципы

-подкрепление всех проводимых мероприятий направлена на укрепление здоровья, научно обоснованными практическими апробированными методиками.

Основные направления

-Профилактические (предупредить заболевание, проведение доврачебного обследования)

-Организационное - (определить показание физического развития, двигательной активности и физической подготовки).

Оценка эффективности

Направлена на ослабленных детей, осуществляющих на основе общепринятых критерий:

- Уменьшение случаев острых заболеваний
- Улучшение физического развития
- Повышение работоспособности
- Улучшение навыков самообслуживания.

Режим работы

Оздоровительный массаж проводится ежедневно по 15 минут.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
с10.30-11.30 ясли 11.30-13.00 сад	с10.30-11.30 ясли 11.30-13.00 сад	с10.30- 11.30 ясли 11.30- 13.00 сад	с10.30-11.30 ясли 11.30-13.00 сад	с10.30-11.30 ясли 11.30-13.00 сад

Время сеанса общего гигиенического массажа, как правило, 30—40 минут. Порядок массирования отдельных областей тела и время, затраченное на них, чаще всего бывают таким. Массаж:

спины и шеи — 7—8 минут;

верхних конечностей — 10—12 минут;

области таза — 3 минуты;

нижних конечностей — 12—14 минут;

груди и живота — 4—5 минут.

Распределение времени воздействия между отдельными приемами обычно планируют следующим образом: глубокое плоскостное и обхватывающее поглаживание — 20%, растирание — 15% , разминание — 60%, вибрация — 5%.

В гигиеническом массаже можно применять все приемы, но они проводятся с меньшей силой воздействия.

Срок реализации образовательной программы

Дополнительная программа «Оздоровительный массаж» рассчитана на 1 год обучения.

Ожидаемые результаты

По разделу 1 "Оздоровительный массаж" при заболевании

Уменьшение случаев острых заболеваний

- уменьшение рецидивов заболевания

По разделу 2 "укрепления здоровья"

- Уменьшение случаев острых заболеваний

- Улучшение физического развития

- Повышение работоспособности

- укрепления организма в целом,

-уменьшение случаев выявления заболевания

Способы проверки результатов освоения программы

Формы и методы контроля данной образовательной программы: наблюдение в ходе занятий, беседы с родителями, сравнение в прошлыми годами заболеваемости.

Перспективный план работы профессиональной деятельности

Планирование работы по оздоровительному массажу в дошкольном учреждении значительно отличается по своему содержанию от планирования по другим областям обучения и воспитания детей (музыкальные занятия,

рисование, лепка и т.п.). это обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическую подготовленность детей, их оздоровление и физическое развитие. В настоящей программе план работы представлен в форме отдельных подразделов.

План работы при оздоровительном массаже

П/н	Заболевание	Цели
1	Бронхит	Ускорить выздоровление или уменьшить вероятность развития осложнений.
2	Пневмония	Ускорить выздоровление или уменьшить вероятность развития осложнений.
3	Сколиоз	Укрепление мышечный корсет, улучшить кровообращение и лимфоотток.
4	Плоскостопие	Укрепление мышц стоп, восстановить и кровообращение в мышцах
5	Косолапость	Укрепление мышц стоп
6	Кривошея	Укрепление пораженной мышце
7	Укрепление здоровья	Укрепление всего организма

Приемы массажа

- **Поглаживание:**

Основные приемы: Плоскостное (поверхностное, глубокое)

Обхватывающее (непрерывное и прерывистое)

Вспомогательные приемы: Граблеобразное, щипцеобразное, глажение, крестообразное, гребнеобразное.

Физиологическое действие поглаживания:

Успокаивающее воздействие на нервную систему, расслабление мышц, улучшает тоническую и вазомоторную функцию сосудов.

Улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи

Поглаживание оказывает значительное действие на сосуды.

Методические указания

- Прием проводится на хорошо расслабленных мышцах.

- Прием проводится самостоятельно или в сочетании с другими приемами

- Поглаживание начинают и завершают массаж, а также чередуют с другими приемами.

- Вначале применяют поверхностное, а затем глубокое поглаживание.

- Для усиления лимфотока поглаживание проводится по движению лимфы.

- Прием поглаживания проводится медленно, ритмично, свободно соответственно медленному движению.

- Прием поглаживания проводится медленно 24-26 движений в минуту.

2. Растирание

Основные приемы: Прямолинейное, кругообразное, спиралевидное

Вспомогательные приемы: пересекание, граблеобразное, гребнеобразное, пиление, строгание, щипцеобразное, штрихование.

Физиологическое действие растирания:

- обладает успокаивающим действием на ЦНС.

- уменьшается боль

-прием способствует увеличению подвижности тканей. Разглаживание рубцов, спаек, при сращении кожи с подлежащими тканями вызывает усиленную гиперемиию.

Методические указания

- Прием подготавливает к разминанию.
- Прием проводится быстрее , чем поглаживание.
- Скорость приема движений 60-100 движений в минуту.
- Направление по току лимфы и венозной крови.
- Без необходимости при растяжении не задерживаться на одном участке более 8-10 секунд.

3.Разминание

Основные приемы: поперечное, продольное

Вспомогательные приемы: накатывае, валение, выжимание, сжатие, подергивание, сдвигание, ординарное, двойное кольцевание, щипцеобразное разминание (продольное, поперечное), надавливание, двойной гриф, растяжение.

Физиологическое действие разминания:

- Усиливает кровообращение массируемого участка.
- Разминание улучшает питание тканей и удаление продуктов их деятельности, повышает тонус, укрепляет мышцы, способствует регенератвным процессам, повышает работоспособность мышц, эластичность, усиливает сократительные функции мышечной ткани.

Методические указания

- Мышцы должны быть хорошо расслабленны, положение массируемых участков должно быть удобным с хорошей фиксацией.
- Разминание является основным для воздействия на мышцы.
- Прием проводится медленно, плавно, без рывков, не перескакивая, до 5000-60 движений в минуту.
- Прием необходимо начинать с места перехода сухожилия в брюшко мышц.

4.Вибрация

Основные приемы: прерывистая и непрерывистая

Вспомогательные приемы: подталкивание, сотрясение, покалачивание, потряхивание, пунктирование, встряхивание, строгание, рубление, похлопывание.

Физиологическое действие ивбрации:

-При определенной частоте оказывает обезболивающие действие ,
анестезирующие действие, рефлекторное действие, вызывая усиление и даже
восстановление угасших, глубоких рефлексов, улучшает трофику тканей,
активизирует регенеративные процессы, ускоряет заживление ран, сокращает
сроки образования костной мозоли при переломах.

-В мышцах усиливается кровообращение и лимфообращение.

Методические указания

-Прием не должен вызывать болезненные ощущение

-Интенсивность и сила при непрерывной вибрации зависит от угла
образования между пальцами и массируемой поверхности.

-Продолжительность выполнения ударных приемов одной области не более
10 секунд, частота нанесения ударов от 180-330 в минуту.

Содержание курса

Раздел 1.Оздоровительный массаж при заболевании

В данном разделе цели и задачи, а так же направления будут
различными, все зависит от того с каким заболеванием ребенок пришел на
массаж

При различных заболеваниях детей массаж является одной из
важнейших составляющих комплексного лечения. Хороший эффект дает
массаж в сочетании с гимнастикой при лечении детей с заболеваниями
центральной нервной системы, когда нарушаются функции движения и
трофика тканей.

При проведении детского лечебного массажа массажист должны быть более мягкими и осторожными, чем при выполнении тех же приемов на взрослых. Например, похлопывание следует выполнять тыльной стороной полусогнутого сначала одного пальца, а затем двух и более. Рука массажиста должна совершать движение только в лучезапястном суставе, а не в локтевом, чтобы на тело ребенка действовала только тяжесть кисти, а не предплечья.

Нельзя проводить массаж, если ребенок перевозбужден или капризничает, так как его нервозность приведет к гипертонусу сгибательных мышц и угнетению рефлексов. Следует прежде всего выяснить и устранить причину плохого настроения ребенка (голод, нарушение режима, страх при виде чужих) и только после этого приступать к процедуре, во время которой необходимо ласково разговаривать с ним, создавая положительный эмоциональный тонус.

3.1 Хронический бронхит, хроническая пневмония

Хронический бронхит - это хроническое воспаление бронхов с развитием дыхательной недостаточности.

Хроническая пневмония - хроническое воспаление участка или целой доли легкого.

Задачи массажа:

- укрепить дыхательную мускулатуру тонизирующим видом массажа;
- увеличить подвижность грудной клетки при помощи пассивного выдоха;
- улучшить отхождению мокроты.

Противопоказания - период обострения бронхита или пневмонии

Методика массажа: Применяют тонизирующий вид массажа. При наличии мокроты - используют небольшие вибрации, продолжительные по времени разнообразию в движении.

Комплекс приемов при бронхите:

Положение лежа на животе, валик подложен под голеностоп, руки вдоль туловища.

Приемы: Поглаживание (плоскостное растирание. (пилении, пересикание, граблеобразное, греблеобразное) Разминание(ординарное, двойное кольцевое, гребнеобразное, двойной гриф, растяжение, сдавливание)

Вибрация 9поколачивание, рубление, потряхивание.Проводят в течении 2-3 минут.

Критерии эффективности

Увеличивается ЖЕЛ, уменьшается кашель.

3.2 Врожденная мышечная кривошея

Врожденная мышечная кривошея- деформации шеи, характеризующая неправильным положением головы с наклоном в сторону пораженной мышцы. . При выраженной кривошее часто наблюдается асимметрия лица, черепа или надплечья (на пораженной стороне лопатка и ключица расположены выше). Причинами данного заболевания является недоразвитие грудино-ключично-сосцевидных мышц, при помощи которых человек выполняет различные движения головой, или родовая травма шейного отдела позвоночника.

Задачи массажа :улучшить трофику пораженной мышцы, способствовать уменьшению и ликвидации мышечной контрактуры, предупредить деформацию шеи.

Методика массажа:

Массаж начинают со здоровой мышцы.

Комплекс приемов при кривошеи:

Применяют все 4 приема массажа.

Поглаживание

Спиралевидное растирание

Щипцеобразное разминание

Поколачивание подушечками пальцев.

На больной мышце выполняют поглаживание и растирание. Расслабляющий вид массажа. После массажа выполняют пассивные упражнения.

Критерии эффективности: растягивается укороченная мышца, шея становится ровной, исчезает асимметрия лица.

3.3 Массаж при сколиозе

Задачи массажа: формирование правильной осанки; способствование укреплению мышц туловища, выработке мышечного корсета.

На линии талии спина разделена на 4 квадрата.

Комплекс приемов при сколиозе:

Массаж начинается с поглаживания всей спины с поверхностного затем глубокого.

1 квадрат приемы: разминание, растирание. Надавливание на выпуклость, поглаживание, вибрация.

2 квадрат приемы: Расслабить мышцы, растянуть, погладить, растереть.

3 квадрат приемы: Укрепление мышц.

4 квадрат приемы: Растяжение мышц.

Продолжительность 20-30 минут.

3.4 Плоскостопие

Плоскостопие- уплощение поперечного и продольного свода стопы.

Задачи массажа:

Укрепить мышцы стопы внутреннего свода.

Расслабить малоберцовые мышцы

Укрепить мышцы задней и передней поверхности голени.

Методика массажа:

Начинают массаж с области бедра, затем массируют голень и голеностопный сустав.

Комплекс приемов при плоскостопии:

Поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. На боковой поверхности массажа- тонизирующий вид.

Продолжительность массажа -10-15 минут.

3.5 Врожденная косолапость

Врожденная косолапость — это контрактура суставов стопы, в результате которой нарушается взаимоотношение костей, происходят грубые изменения в мышцах. Основными признаками косолапости считаются супинация стопы — поворот подошвы кнутри с подниманием внутреннего края стопы и опусканием наружного, приведение стопы в переднем отделе, подошвенное ее сгибание, значительное ограничение подвижности в голеностопном суставе. Косолапость чаще всего бывает двухсторонней. По статистике этот дефект чаще всего наблюдается у мальчиков.

Когда ребенок начинает ходить, опираясь на поврежденную стопу, деформация ее усиливается, нарушается форма и функция всей ноги. От этого ухудшаются осанка и походка. Только в раннем возрасте, когда мышцы и связки ребенка податливы и эластичны, наиболее высока вероятность приведения стопы в правильное положение. С этой целью применяется целый комплекс мероприятий, который включает в себя помимо ортопедического лечения массаж и лечебную гимнастику.

Методика проведения массажа и лечебной гимнастики при врожденной косолапости

1. Специальный массаж и коррегирующие упражнения должны выполняться на фоне общеукрепляющего массажа и гимнастики, соответствующих возрасту и развитию ребенка. Например, для расслабления внутренней и задней групп мышц голени, в которых отмечается повышенный тонус, нужно *применять поглаживание, потряхивание мышц, растяжение с вибрацией*. А для укрепления растянутых и ослабленных передней и наружной групп мышц голени следует использовать более энергичные приемы: *растирание, разминание, поколачивание*.

2. Все упражнения должны проводиться в сочетании с массажем, выполняться без нажима так, чтобы ребенок не чувствовал боли. Хороший

эффект дает проведение специальных лечебных упражнений после тепловых процедур.

3. В комплекс массажа и гимнастики должны входить следующие приемы:

— вращательные движения стопы кнаружи (вдоль продольной оси), которые следует проводить очень осторожно, постепенно опуская внутренний и поднимая наружный край стопы;

— для устранения приведения переднего отдела стопы следует одной рукой зафиксировать стопу ребенка в области голеностопного сустава, а другой рукой мягко произвести выпрямляющие движения, постепенно отводя передний отдел стопы кнаружи;

— для растяжения пяточного сухожилия и устранения подошвенного сгибания стопы, малыша следует положить на живот, согнуть его ножку в коленном суставе, одной рукой удерживая голень, ладонью другой мягко надавить на стопу ребенка, сгибая ее в тыльную сторону. Из и. п. — лежа на спине: одной рукой прижать голень ребенка к поверхности тела, фиксируя ее в области лодыжек, другой захватить стопу таким образом, чтобы ладонь упиралась в подошву, и осторожно сгибать стопу в тыльную сторону с одновременным давлением на ее наружный край (эффективно сочетание сгибания стопы с одновременным точечным массажем в ее те перехода тыла стопы в голень).

Раздел 2. Массаж на укрепление здоровья

Цели и задачи

В зависимости от цели массаж может быть тонизирующий или расслабляющий, тонизирующий массаж проводится в более быстром темпе, применяются все основные приёмы, но растирание и разминание выполняются более энергично, больше используется ударных приёмов. Расслабляющий массаж отличается плавностью и равномерным ритмом движений, применяется большое количество поглаживаний, расслабляющих вибраций (например, потряхивания), растирание и разминание- более

медленное и глубокое, ударных приёмов меньше. В любом случае массаж должен быть безболезненным, это, пожалуй, главное отличие детского массажа от взрослого, где допускаются некоторые болезненные воздействия (многие взрослые считают безболезненный массаж слишком слабым и, значит, неэффективным).

Местом проведения массажа может быть любая твёрдая поверхность, лучше всего специальный массажный стол, но в домашних условиях подойдёт топчан, широкая скамья, стол, можно делать массаж на полу или жёстком щите, положенном на мягкую мебель. Важнейшее условие - твёрдая опора, в противном случае усилия будут распространяться не только (и не столько) на тело ребёнка, но и на мягкий диван или кровать, желательно, чтобы была возможность подходить к ребёнку с разных сторон и менять свою опору (сидеть или стоять полчаса в одной и той же позе достаточно утомительно).

Воздух в комнате должен быть тёплым, но свежим, в тёплое время года можно проводить массаж при открытой форточке (окне) или на воздухе, сочетая его таким образом с закаливанием.

Руки массирующего должны быть идеально чистыми, сухими, мягкими и тёплыми, ногти коротко острижены, часы, кольца, всё, что мешает движениям пальцев и кистей, следует снять, одежда должна быть удобной и лёгкой, руки - открытыми до локтей.

Правильно проведённый массаж полезен всем, и повредить им практически невозможно. Показания к массажу очень широки, особенно в детской практике, где он является одним из основных методов лечения или входит в комплекс лечебных мер при самых разнообразных заболеваниях.

Особое внимание уделяется массажу при лечении заболеваний или нарушений развития нервной системы как периферической, так и центральной.

Действие массажа на весь организм в целом позволяет достигать хороших и устойчивых результатов, однако есть ряд состояний и заболеваний, при которых массаж противопоказан.

Оздоровительный массаж проводят при:

ослабленном иммунитете и частых инфекционных заболеваниях;
малоподвижности;
беспокойном, поверхностном сне;
плохом аппетите;
гипервозбудимости;
общей слабости и апатии.

Противопоказания к проведению массажа:

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

IV. Список используемой литературы.

- 1.Белая Н.А.Руководство по лечебному массажу. М,1983
- 2.Бирюков А.А.Лечебный массаж. М.2000
- 3.Васичкин В.И. Справочник по массажу.М., 1995
- 4.Вербов А.Ф.Основы лечебного массажа.СПб., 2002
- 5.Ибрагимова.Точечный массаж.М., 1983
- 6.Учебное пособие для практических занятий по лечебному массажу/сост Л.К.Архипова.-Нижекамск:НМК.2011-110с

Приложение

Мониторинг заболеваемости по программе «Оздоровительный массаж» Оздоровительный массаж при заболевании

№	Фамилия и имя ребенка	Частота заболеваний до массажа	Частота заболеваний после курса массажа
1			
2			
3			
4			
5			

Массаж на укрепление здоровья

№	Фамилия и имя ребенка	Частота заболеваний до массажа	Частота заболеваний после курса массажа
1			
2			
3			
4			
5			