

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №394 комбинированного вида с татарским языком
воспитания и обучения» Советского района г. Казани**

ПРИНЯТО

Педагогический совет
МАДОУ «Детский сад № 394»
Протокол № 1 от 27.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
МАДОУ «Детский сад № 394»
Л.З. Ганиева
Приказ № 39/ПД от 27.08.2025г.г.

Ганиева Лейсан
Закиржановна

Подписан: Ганиева Лейсан
Закиржановна
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2025-08-27 11:32:49

ПЛАТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ УСЛУГА
оздоровительной направленности

«ДЕТСКИЙ МАССАЖ»
(для детей 3-7 лет)

Срок реализации программы: 1 года



Руководитель ПОУ:
Пикалева А.Ф.
старшая мед.сестра

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи реализации программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	3
1.3.1. Возрастные особенности детей	4
1.4. Планируемые результаты освоения программы	5
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	5
2.1. Показания для оздоровительного и лечебного массажа	5
2.2. Противопоказания к проведению массажа	6
2.3. Приемы оздоровительного и лечебного массажа	6
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	7
3.1. Требования, предъявляемые к массажисту	7
3.2. Требования к массируемому ребенку	7
3.3. Оснащение массажного кабинета	7
3.4. Учебный план программы	8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	8

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа направлена на комплексное воздействие детского массажа на организм ребенка в целях профилактики и укрепления здоровья.

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

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 лечебных, так и в профилактических целях. Любой из видов массажа выполняет большое количество задач. Результативность массажа подкрепляется очень высокой чувствительностью организма ребенка. 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 (увеличивается 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 функций легких);
- на сердечно-сосудистую систему (ускоряется кровоток, который влияет на работу сердечной мышцы).

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель массажа – повышение защитных функций организма, качественного формирования иммунной системы ребенка и его гармонического развития.

Общие задачи:

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

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

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

○ Принцип постепенного и последовательного повышения 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 беспокоящих отклонений, которым и уделяется внимание в первую очередь.

○ Принцип выбора последовательности или техники массажа.

○ Вариативность и избирательность. Варьируются: разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние ребенка.

○ Принцип коррекции. Генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности ребенка и создание оптимальных условий для ориентировки ребенка в конкретной ситуации.

1.3.1. Возрастные особенности детей

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

Дети 3-4 лет:

○ Рост и масса тела: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

○ Опорно-двигательный аппарат: физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвержены деформации под воздействием неблагоприятных факторов. Длительное сохранение одной позы может вызвать деформацию осанки.

○ Органы дыхания: просветы воздухоносных путей (гортани, носа, бронхов) у ребенка значительно уже, слизистая оболочка уязвима, склонна к раздражениям.

○ Сердце: абсолютный вес сердца равен примерно 83,7 грамма, частота пульса 105 ударов в минуту, среднее артериальное давление 95/58 мм рт. ст.

○ Центральная нервная система: в 3-4 года дети обладают способностью к концентрации внимания, но она легко отвлекается при изменениях внешней среды.

Дети 4-5 лет:

○ Рост и масса тела: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в весе – 1,5-2 кг.

○ Опорно-двигательный аппарат: пропорции тела ребенка приближаются к пропорциям взрослого, позвоночные изгибы стабилизируются, кости продолжают укрепляться, растет мышечная масса.

○ Органы дыхания: начинается переход от брюшного типа дыхания к грудному типу, легочная вентиляция усиливается.

○ Сердце: пульс замедляется до 99 ударов в минуту, систолическое давление увеличивается до 98 мм рт. ст.

○ Центральная нервная система: устойчивость нервных процессов увеличивается, повышается концентрация внимания, улучшается произвольное управление поведением.

Дети 5-6 лет:

○ Рост и масса тела: в среднем рост мальчика – 106 см, девочки – 106,1 см, масса тела – 17,8 и 17,5 кг соответственно.

○ Опорно-двигательный аппарат: заканчивается созревание позвоночника, мышцы становятся сильнее, появляется способность удерживать правильную осанку.

○ Органы дыхания: дышат глубже, переход от грудного к смешанному типу дыхания завершается.

○ Сердце: размер сердца увеличивается в 4 раза по сравнению с периодом новорожденного, частота пульса снижается до 92-95 ударов в минуту.

○ Центральная нервная система: улучшается произвольное внимание, появляются признаки осознанного контроля поведения.

Дети 6-7 лет:

○ Рост и масса тела: удлинение конечностей, ширина таза и плеч увеличивается одинаково у обоих полов.

○ Опорно-двигательный аппарат: процесс окостенения еще не завершен, возможен риск искривления позвоночника при избыточной нагрузке.

○ Органы дыхания: глубина дыхания увеличивается, дыхательный объем остается маленьким.

○ Сердце: среднее давление равно 98/60 мм рт. ст., частота пульса – 85-90 ударов в минуту.

○ Центральная нервная система: основные нервные процессы достигают значительной зрелости, ребенок способен усваивать новый материал и контролировать собственное поведение.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.4. Показания для оздоровительного и лечебного массажа

Оздоровительный массаж показан при:

- гиперактивности;
- апатии, вялости;
- низкой подвижности;
- отсутствии аппетита;
- слабой иммунной системе;
- плохом сне;
- высокой подверженности простудам и инфекциям.

Лечебный массаж показан при:

- различных травмах;
- нарушениях мышечного тонуса (повышенном, пониженном, асимметричном);
- искривлениях позвоночника, осанки (остеохондроз, сколиоз);
- деформации ножек (варусная, вальгусная);
- нарушениях в развитии ступней (косопласть, плоскостопие, деформация и прочие);
- преждевременном появлении на свет;
- параличах, в том числе детском церебральном;
- рахите;
- отставании в психомоторном развитии;
- дисфункции центральной нервной системы;
- заболеваниях органов дыхания;
- осложнениях после ОРВИ;
- кривошее;
- дисплазии тазобедренного сустава;
- гипотрофии;
- неправильном обмене веществ.

2.2. Противопоказания к проведению массажа

- болезни, сопровождающиеся нагноениями в любых органах и тканях;
- наличие тромбов;
- обострение нефрита;
- аневризма;
- воспаление вен и тканей;
- злокачественные опухоли;
- обострения артритов, туберкулеза костей и суставов;
- тяжелые формы гепатита;
- лихорадочные состояния, сопровождающиеся повышенной температурой тела;
- врожденный сердечный порок с нарушением компенсации и выраженным цианозом;
- геморрагический диатез;
- туберкулез в активной фазе;
- грыжи, при которых возможно ущемление.

2.3. Приемы оздоровительного и лечебного массажа

В детском массаже выделяют четыре основных приема: поглаживание, растирание, разминание и вибрацию.

I. Поглаживание

Манипуляция, при которой массирующий, выполняя прием руками, скользит по коже ребенка, не сдвигая ее в складки, но с различной степенью надавливания. Выбор метода поглаживания зависит от исходного состояния ребенка. Так, при угнетённом, вялом состоянии поглаживание способствует повышению уровня нервных процессов, приводя к возбуждению, оживлению, тогда как при повышенной возбудимости – действует успокаивающе.

поверхности бедра.

II. Растирание

Манипуляция, при которой рука массажиста не скользит по коже ребенка, а, смещая подлежащие ткани, производит сдвигание, растяжение в различных направлениях. У детей раннего возраста растирание способствует усилению процессов рассасывания, служит подготовкой к гимнастическим упражнениям, усиливает обменные процессы, устраняет рубцы, инфильтраты.

Особенности растирания:

- Прямолинейное (продольное, поперечное);
- Кругообразное;
- Спиралевидное;
- Зигзагообразное.

III Разминание

Манипуляция, при которой массируемая рука выполняет три фазы:

первая — фиксация, захват массируемой части тела ребенка; вторая — сдавление, сжатие, сжимание; третья — раскатывание, раздавливание, движение всегда от себя, напоминающее разминание теста на столе, раскатывая его серединой ладони.

Разминание используется реже по сравнению с предыдущими приемами, так как оно более интенсивно по воздействию и проводится энергичнее. Однако мышцы при нем становятся наиболее эластичными, мягкими, в них усиливается сократительная функция, обменные процессы.

IV. Вибрация

Манипуляция, при которой массажист передает массируемому ребенку различные колебательные движения. Чаще всего применяются из приемов вибрации похлопывание, поколачивание, рубление, точечная вибрация. Вибрации приводят к улучшению сократительной функции отдельных групп мышц, воздействию на состояние кровеносных сосудов, обменные процессы, происходящие в массируемом участке тела ребенка.

Продолжительность оздоровительного массажа — 30 минут.

Для зонального массажа продолжительность такова:

- Спина — 30 минут
- Шейный отдел позвоночника — 10 минут
- Воротниковая зона — 15 минут
- Грудной отдел — 20 минут
- Пояснично-крестцовая зона — 20 минут
- Верхние и нижние конечности (руки, ноги) — 10 минут
- Голова — 15 минут

Время можно корректировать. Главное — самочувствие ребенка и психологическое состояние.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Требования, предъявляемые к массажисту

- Руки должны быть чистыми непосредственно перед сеансом;
- Кожа рук не должна иметь грибковых и воспалительных повреждений;
- Все украшения (кольца, браслеты) непременно должны быть сняты;
- Ногти коротко подстрижены;
- Одежда массажиста должна быть чистой и опрятной;
- Руки должны быть мягкими, теплыми и приятными;
- Не маловажную роль играет доброжелательный настрой массажиста, располагающий к общению с ребенком.

3.2. Требования к массируемому ребенку

- Ребенок должен иметь чистое тело, об этом должны заботиться родители, ежедневно соблюдая правила гигиены;
- Кожные покровы должны быть чистыми. Если кожа повреждена, место повреждение 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.
- Массаж проводится за 30 минут до еды и через 30 минут после еды.

3.3. 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 столе. Оформление кабинета должно нравиться детям, чтобы отвлекало внимание ребенка при настороженности на первом сеансе массажа.

3.4. Учебный план программы

Направление развития	Название детского объединений	Форма занятий	Наполняемость	Неделя	Месяц	Год
				Возраст детей 3-7 лет		
Физическое развитие (коррекция физ.развития средствами массажа)	Детский массаж»	Индивидуально	по 3 чел. каждый день	Организация массажа циклами 5-10 сеансов		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Красикова Ирина Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет/ Ирина Красикова. – М.: Корона-Век,2011
2. Максимова А. детский массаж/А. Максимова. М.: Феникс,2012 Мельник А.В. Детский массаж.
3. Массажные комплексы для детей разных возрастов/ А.В. Мельник – М.: Рипол Классик,2016
4. Васичкин В.И. Справочник по массажу- Изд. Медицина,1991 Вейцман В.В. Детский массаж. – М.: Наука,2001г.