**Проект
«**Волшебные точки здоровья. Игровой самомассаж по методу А. Уманской».

**Актуальность**Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями, предъявленными к нему, условиями жизни и воспитании в детском саду и в семье.

На состояние здоровья дошкольника часто оказывают существенное влияние множество неблагоприятных социальных и экологических факторов.

Проблемы здоровьесбережения дошкольников непосредственно связаны и с нарастающей интенсификацией учебного процесса, поскольку в системе образования предусмотрена дошкольная подготовка будущих школьников.
Поэтому очень важно научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.
Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

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 точечный самомассаж по методике А. Уманской.
**Точечный массаж** - это воздействие на **биологически активные точки**, расположенные на коже человека.

Цель **массажа - профилактика** простудных заболеваний, повышение жизненного тонуса, улучшение самочувствия.

**Точечный массаж**, помогает развивать у детей умение устанавливать связь между совершаемым действием и организмом, а так же помогает формировать умение заботится о своём здоровье.

**Цель проекта**. Формирование у детей осознанно правильного отношения к своему здоровью. Создание положительной мотивации к применению детьми точечного самомассажа.

**Задачи проекта:**1. Формирование у детей знаний о здоровом образе жизни.

2. Знакомство детей с правилами гигиены и ухода за своим телом, с полезными продуктами, с принципами выполнения закаливающих процедур.
3. Знакомство детей с приемами самомассажа в игровой форме;

4. Осуществление просвещения родителей по вопросам охраны здоровья детей.

**Предполагаемые результаты:**

- снижение заболеваемости в группе и укрепление физического и психического здоровья;
- позитивные изменения в развитии детей;
- познание себя через окружающий мир;
- формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья;
- знакомство с правилами здорового образа жизни.

**Сроки и этапы реализации проекта:** проект долгосрочный (октябрь - апрель).

**I. Организационный этап:**

-определение цели и задач проекта,
- предварительная работа по сбору информации;
- изучение методики точечного массажа биологически активных точек по системе профессора Аллы Алексеевны Уманской, разработанный в Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова**;**

- составление плана мероприятий;
- оформление уголка для родителей.

**II. Основной этап:**

- обучение детей приемам точечного самомассажа в игровой форме;
- консультации для родителей;
- выпуск буклетов по теме «Точечный массаж по методу А. А. Уманской»;

- формирование здорового образа жизни у детей, родителей и педагогов.

**III. Заключительный этап:**

Анализ проведенной деятельности, анкетирование удовлетворенности родителей.
Обобщение опыта.

**Участники проекта**:
 дети подготовительной группы «А», родители, педагоги.

**Тип проекта:**
по доминирующему методу (игровой), по количеству участников (групповой), продолжительности (долгосрочный)

**План мероприятий.**Работа над реализацией проекта ведется по трем направлениям:

1.Формирование знаний о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и ухода за своим телом, о правильном питании.

2. Непосредственная работа по ознакомлению детей с приемами точечного самомасажа по методу Аллы Алексеевны Уманской. **Применять ежедневно 3 раза в день.**3. Воспитание осознанно правильного отношения к своему здоровью.

Октябрь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  | Литература | Сроки |
| 1.  | Изучение методики точечного массажа биологически активных точек по системе профессора Аллы Алексеевны Уманской, разработанный в Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова. |  | 1 -3 недели |
| 2.  | Опрос и анкетирование родителей. |  | 4 неделя |
| 3. | Составление плана мероприятий. |  | 4 неделя |

Ноябрь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цель | Литература | Сроки |
| 1. | Беседа «Мое тело, мой организм ». | Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании. Воспитание осознанно правильного отношения к своему здоровью. | Н.О. Сизова«Валеология» | 1неделя |
| 2. | Беседа «Нос и уход за ним».Практические упражнения для развития носового дыхания. | Расширить знания детей об одном из важнейших органов чувств – обонянии;  | Н.О. Сизова«Валеология» | 2неделя |
| 3. | Знакомство детей с приемами самомассажа по методу А. А. Уманской (точки 1,2, 3, 4, 5,6,7,8,9). | Учить практическому применению точечного самомасссажа ежедневно3 раза в день.Упражнять в развитии тактильной чувствительности, развивать образную память на ощущения от прикосновений. | Интернет-ресурс. | 3неделяЕжедневно |
| 4. | Д/и «Волшебные точки здоровья».Сделаем точечный массаж кукле Маше. | Упражнять детей в умении находить точки для оздоровительного самомассажа. | Проект | 4 неделя |

Декабрь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цель | Литература | Сроки |
| 1. | Самомассаж по методу А. А. Уманской (точки 1,2, 3, 4, 5,6,7,8,9). | Учить практическому применению точечного самомасссажа ежедневно3 раза в день.Упражнять в развитии тактильной чувствительности, развивать образную память на ощущения от прикосновений. | Проект | Ежедневно |
| 2. | Беседа «Самая быстрая улитка в мире». | Дать детям расширенные знания об одном из важнейших органов чувств – слухе.Приучать беречь слух, соблюдать правила гигиены по уходу за ушами. | Н.О. Сизова«Валеология» | 1неделя |
| 3. | «Кожа»№1 | Продолжать знакомить детей с организмом человека. Дать сведения о коже человека, о ее назначении. | Н.О. Сизова«Валеология» | 2 неделя  |
| 4. | «Кожа»№2 | Продолжать учить детей заботиться о своей коже. | Н.О. Сизова«Валеология» | 3 неделя |
| 5. | Чтение сказки «Рождественская история». | Развивать эмоциональный мир детей.Учит работать над корректировкой негативного поведения. | Н.О. Сизова«Валеология» | 4 неделя |

Январь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цель | Литература | Сроки |
| 1. | Самомассаж по методу А. А. Уманской (точки 1,2, 3, 4, 5.6,7,8,9). | Учить практическому применению точечного самомасссажа ежедневно3 раза в день.Упражнять в развитии тактильной чувствительности, развивать образную память на ощущения от прикосновений. | Проект | Ежедневно |
| 2. | Беседа «Береги зубы» | Дать детям представление о необходимой части организма – зубы. | Н.О. Сизова«Валеология» | 2неделя |
| 3. | Досуг «Мы мороза не боимся». | Формировать у детей положительный эмоциональный настрой. Развивать положительную самооценка, уверенность в себе, в своих возможностях; умеет проявлять инициативу и творчество в детских видах деятельности. | Проект | 3 неделя |
| 4. | Развивающая игра «Дружим с водой». | Формирование знаний о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и ухода за своим телом, о правильном питании. | Н.О. Сизова«Валеология» | 4 неделя |

Февраль

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цель | Литература | Сроки |
| 1. | Самомассаж по методу А. А. Уманской (точки 1,2, 3, 4, 5,6,7,8,9). | Автоматизировать навыки точечного массажа (ежедневно3 раза в день). | Проект | Ежедневно |
| 2. | Беседа «Глаза – зеркало души».Гимнастика для глаз. | Дать детям расширенные знания об одном из важнейших органов чувств – зрении.Приучать беречь зрение, соблюдать правила гигиены по уходу за глазами. | Н.О. Сизова«Валеология» | 1 неделя |
| 3. | Развивающая игра «Доктора Природы». | Формирование знаний о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и ухода за своим телом, о правильном питании. | Н.О. Сизова«Валеология» | 2 неделя |
| 4. | Спортивный праздник «Подрастающая смена»  | Формировать у детей положительный эмоциональный настрой. Развивать положительную самооценка, уверенность в себе, в своих возможностях; умеет проявлять инициативу и творчество в детских видах деятельности. | Проект | 3 неделя |
| 5. | Просмотр мультфильма «Великий Нехочуха».Рефлексия. | Формирование знаний о здоровом образе жизни, о правильном питании.Воспитание осознанно правильного отношения к своему здоровью. | Мосфильм | 4 неделя |

Март

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цель | Литература | Сроки |
| 1. | Самомассаж по методу А. А. Уманской (точки 1,2, 3, 4, 5,6,7,8,9). | Автоматизировать навыки точечного массажа (ежедневно3 раза в день). | Проект | Ежедневно |
| 2. | Беседа «Господин Желудок».Диагностическое задание «Мои предпочтения еде». | Расширить знания детей об одном из важнейших органов – желудке;формировать осознанно правильного отношения к своему питанию. | Н.О. Сизова«Валеология» | 1н еделя |
| 3. | Развивающая игра «Где живут витамины?» | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Закрепить понятие о пользе фруктов и овощей. Воспитывать культуру питания. | Проект | 2 неделя |
| 4. | Просмотр мультфильма «Спортания: ЗОЖ» (1 серия). Рефлексия. | Знакомство детей с понятием ЗОЖ. |  | 3 неделя |
| 5. | Развивающая игра «Хорошее настроение – польза здоровью». | Развивать эмоциональный мир детей.Учить детей работать над корректировкой своего негативного поведения. | Н.О. Сизова«Валеология» | 4 неделя |

Апрель

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Цель | Литература | Сроки |
| 1. | Самомассаж по методу А. А. Уманской (точки 1,2, 3, 4, 5, 6,7,8,9). | Автоматизировать навыки точечного массажа (ежедневно3 раза в день). | Проект | Ежедневно |
| 2.  | Развлечение «День смеха». | Развивать эмоциональный мир детей.Учить детей работать над корректировкой своего негативного поведения. | Проект | 1 неделя |
| 3. | Чтение валеологической сказки «Бабушкина аптека». | Расширить знания детей о лекарственных растениях. | Н.О. Сизова«Валеология» | 2 неделя |
| 4. | Операция «Чистый дворик».Трудовой десант. | Сформировать у детей понимание что от чистоты окружающей среды зависит здоровье людей. |  | 3неделя |
| 5. | Итоговое мероприятие по проекту «Волшебные точки здоровья « Жил на свете человек скрюченные ножки» по мотивам стихотворения Корней Чуковский«Скрюченная песня». | Формировать у детей положительный эмоциональный настрой. Развивать положительную самооценка, уверенность в себе, в своих возможностях; умеет проявлять инициативу и творчество в детских видах деятельности. Воспитание осознанно правильного отношения к своему здоровью. |  | 4неделя |

**Работа с родителями.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Сроки |
| 1. | Опрос и анкетирование родителей. | Октябрь4 неделя |
| 2. | Консультация «Точечный массаж по методу А. А. Уманской: рекомендации для родителей». Изготовление буклетов. | Ноябрь |
| 3. | Консультация «Режим дня – залог здоровья и успеха в жизни ребёнка». | Ноябрь |
| 4. | Родительское собрание «Круглый стол «Воспитываем добротой». | Декабрь |
| 5. | Консультация «Роль семьи в воспитании ребенка». | Январь |
| 6. | Родительское собрание. Тема: «Здоровый образ жизни. Советы доброго доктора | Февраль |
| 7. | Консультация для родителей «Консультация «Выходной день». | Апрель |
| 8. | Организация родителей по благоустройству участка детского сада, цветочной клумбы. | Апрель |

**Риски и пути преодоления рисков.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Возможные риски | Возможное исправление ситуации  |
| 1. | Противоречие между потребностью в реализации данного проекта в условиях ДОУ и недостаточной информационной компетентности педагога. | Создание условий для участников проекта в сфере самообразования. |
| 2. | Снижение интереса у детей в процессе длительного проекта. | Мотивировать детей через разные виды деятельности, применяя различные средства, методы и приемы. |
| 3. | Малая активность родителей в участии совместных мероприятий в ходе реализации проекта. | Пути преодоления рисков: Провести беседу с родителями и попросить их принимать активное участие в мероприятиях. Только совместная работа родителей и педагогов может дать положительный результат. |

**Литература**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, 2000, №2 - С.21 – 28.

2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007

3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей детского сада. Москва 2003.
 4. Кузнецова М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ.

5. Сизова Н.О. Валеология. Когспекты компоексных занятий в детском саду 9от3 до7)-

6. Шорыгина Т.А. “Беседы о здоровье”. Москва, 2004.

 Интернет-ресурсы:
1. [Уманская А.А.](https://www.koob.ru/umanskaya_alla/) Щит от всех болезней. Книга 1,  [Здоровье](https://www.koob.ru/health/)

# https://www.koob.ru/

**umanskaya\_alla/schit\_ot\_bolezney\_1**

2. Алла Алексеевна в передаче "Детский час"1989год

# <https://www.youtube.com/watch?v=QOgyq7ATEgo&list=PLgbdEWqA-nsafhYowKFzzyGmCcTerkcev&index=1>3. Биологически активные зоны на теле человека.

Передача "Школа здоровья". Эфир 05.06.2005. Алла Уманская. Образование для всех. Первый образовательный канал. © Телекомпания СГУ ТВ. Другие передачи "Школа здоровья"  **https://www.youtube.com/watch?v=VvoyAYsf3uI&list=PLgbdEWqA-nsafhYowKFzzyGmCcTerkcev&index=2**