Краткосрочный проект в подготовительной по здоровьесбережению «Хочу расти здоровым» (Су-Джок терапия)

Воспитатель Сидорова Е.В.

**Актуальность**

Все родителя желают видеть своих детей крепкими и здоровыми. С этой целью все воспитатели нашего детского сада используют разнообразные здоровье сберегающие технологии, а также учат детей понимать значение здорового образа жизни.

В своей работе с детьми наряду с традиционными методами физкультурно – оздоровительной работы я решила попробовать и нетрадиционные методики. Одна из таких методик – Су-Джок терапия. Этот метод проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Он основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. В переводе с корейского Су – кисть, Джок – стопа. Метод Су – Джок так же направлен на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений, поскольку стимуляция биоэнергетических точек способствует созреванию нервных клеток и их активному функционированию.

Высокая эффективность Су-Джок-терапии в том что:

• не наносит вред, а при правильном и длительном применении наступает выраженный эффект;

• безопасность использования многократно в течении дня, включая самомассаж в различные режимные моменты в условиях ДОУ;

• включение самомассажа в любую образовательную деятельность (физкультминутки);

• легок в выполнении;

• проводится в игровой форме, что вызывает интерес детей.

**Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей, повышение иммунитета с помощью использования Су – Джок терапии и формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи проекта:**

Оздоровительные:

• Сохранить психофизическое здоровье ребенка;

• Формировать основы личной гигиены;

• Формировать потребность к поддержанию своего организма в естественном здоровом состоянии;

• Углубление воздействия на детей с отклонением в состоянии здоровья.

Образовательные:

• Осознанно воспринимать значение профилактико-оздоровительной системы Су Джок и использовать ее в практической деятельности;

• Сформировать в сознании ребенка чувство неразрывности с природой;

• Включить ребенка в процесс самооздоравливания на уровне знаний, умений, навыков;

• Дать элементарные анатомические и физиологические характеристики человека.

Воспитательные:

• Воспитывать привычку к здоровому образу жизни в ДОУ и семье;

• Воспитание культуры здоровья;

• Формирование нраственных качеств: забота об окружающих, родителях, умения во время прийти на помощь и оказать ее.

Целевая группа: дети средней группы (4-5 лет, воспитатель.

Сроки и место реализации проекта: долгосрочный с 09.2015 – 06.2016г.

**Ожидаемые результаты:**

• Произойдет воздействие на биологически активные точки по системе Су –Джок.

• Стимуляция речевых зон коры головного мозга.

• Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни.

• Видимый результат стойкости организма на простудные заболевания.

Формы взаимодействия педагога с детьми:

1. Пальчиковая гимнастика;

2. Рассказывание сказок;

3. Совершенствование навыков пространственной ориентации;

4. Использование массажора при выполнении гимнастики, ОРУ.

Формы взаимодействия педагога с родителями:

1. Консультация «Применение Су – Джок терапии»;

2. Индивидуальные консультации по применению Су – Джок терапии в домашних условиях;

3. Анкетирование родителей;

Формы взаимодействия с коллективом:

1. Презентация на педсовете.

Этапы проведения Су-Джок терапии:

1. Знакомство детей с массажером, правила его использования.

2. Закрепление знаний в упражнениях, играх.

3. Самостоятельное использование массажера в соответствии с потребностями и желаниями.



