***ПРОЕКТ***

*з впровадження у освітній процес здоров’язберігаючих технології оздоровчого масажу з використанням кульки Су-джок*

***«ЗДОРОВ'Я НА ДОЛОНІ»***



*Турбота про здоров'я - це найважливіший праця вихователя.*

*Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх*

*духовна життя, світогляд, розумове розвиток,*

*міцність знань, віра в свої сили»*

*Ст. А. Сухомлинський*

**Тип проекту:** інформаційно-практико-орієнтований.

**Вид проекту:** довгостроковий

**Терміни реалізації:** січень -травень 2019

**Учасники проекту:** вихованці, педагоги, батьки.

**Новизна:** Новий підхід у вирішенні проблеми поліпшення здоров'я дітей шляхом застосування здоров’язберігаючих технології оздоровчого масажу Су-Джок в освітньому процесі ДНЗ.

**Актуальність:** Одним з пріоритетних напрямів сучасної соціальної політики держави є збереження і зміцнення фізичної і психічного здоров'я дитини. Дошкільний вік є вирішальним етапом у формуванні фундаменту здоров’я дитини. В цей період йде інтенсивний розвиток органів і становлення функціональних систем організму.

Наш дитячий садок відвідують діти ослаблені і часто хворіючи. В зв'язку з цим в ДНЗ активно впроваджуються здоров’яформуючі і здоров’язберігаючі технології, спрямовані на рішення пріоритетною завдання сучасного дошкільного освіти – завдання збереження, підтримки та збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в дитячому саду: дітей, педагогів і батьків.

Вивчивши сучасні методики по збереження і зміцненню дитячого здоров'я, ми вирішили впровадити в педагогічний процес інноваційну педагогічну технологію оздоровчої спрямованості і використовувати у роботі з дітьми дошкільного віку нетрадиційний метод Су-Джок.

Даний метод базується на традиційній акупунктурі і східній медицині самооздоровлення. "Су" по-корейські - кисть, "Джок" - стопа.

  Розробив це напрям корейська професор Пак Чже Ву ( Park Jae Woo ), академік IAS( Berlin ), президент Корейської інституту Су-Джок , президент міжнародної асоціації лікарів Су-Джок (Лондон, 1991р.)

Су-Джок терапія - метод точкового впливу на кисть і стопу.

Оздоровчий ефект методу Су-Джок-терапії заснований на тому, що кожному органу людського тіла відповідають біоактивні точки, розташовані на кистях і стопах. Впливаючи на ці точки, можна позбутися від багатьох хвороб або запобігти їх розвиток. Су-джок - це метод, перевірений дослідженнями і довів свою ефективність і безпека. Ця система настільки проста і доступна, що освоїти її може навіть дитина.

Вся робота по даному методом проводиться за допомогою Су-Джок стимуляторів: це масажери типу «каштан». Всередині таких кульок – «каштанів», як в коробочці, знаходяться два спеціальних кільця, зроблених з металевою дроту так, що можна їх легко розтягувати, вільно проходити ними по пальцю вниз і вгору, створюючи приємне поколювання.

Використання масажних кульок "Каштан" в комплекті з двома металевими кільцями в роботі з дітьми дошкільного віку найбільш ефективно у мовному розвитку, корекції агресивного поведінки і гіперактивності, а також сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності дітей.

**Проблема:** зміцнення здоров'я часто хворіючих дітей

**Мета проекту:**запровадження інноваційних здоров’яформуючі і здоров’язберігаючі технологій у практику роботи ДНЗ.

**Завдання**:

1. Познайомити дітей з нетрадиційними способами оздоровлення;
2. Зберегти і зміцнити здоров'я дітей та інших учасників проекту за рахунок впливу на біологічно активні точки по системі Су-Джок;
3. Підвищити рівень компетентності педагогів і батьків питаннях оздоровлення та розвитку дітей по системі Су-Джок;
4. Формувати відповідальність у справі збереження власного здоров'я

**Очікувані результати:**

- Діти познайомились із способами самооздоровлення через вплив на активні точки по системі Су-джок;

- Всі учасники навчального процесу усвідомлено використовують профілактично-оздоровчий масаж по системі Су-Джок;

- Педагоги і батьки підвищили свої знання в даній області оздоровлення;

- Виховується звичка до здорового способу життя у ДНЗ і сім'ї;

- Збережено психофізичне здоров'я дітей, педагогів і батьків;

- Розвиваються довільна поведінка, увага, пам'ять, мова та інші психічні процеси;

- Розвивається координація рухів і дрібна моторика;

- Стимулюються мовні зони кори головного мозку;

- Здійснюється сприятливий вплив на весь організм.

**Форма організації:**індивідуальні, підгрупові і фронтальні заняття.

**Су-джок терапію для дітей проводимо поетапно.**

**I етап.**

Знайомство дітей з су-джок, правилами його використання.

**II етап.**

Закріплення знань у вправах, іграх.

**III етап.**

Самостійне використання кульки су-джок відповідно з потребами і бажаннями.

**Етапи реалізації проекту**

**Підготовчий:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Заходи*** | ***Терміни*** | ***Відповідальні*** |
| 1.Вивчення методики «Су – Джок»2.Створення умов для запровадження методу «Су – Джок»:*- Підбір матеріалу для впровадження даного методу**- Створення картотек**- Придбання кульок «Су – Джок»*3. Знайомство дітей з комплектом матеріалів Су-джок | Січень 2019гр.Січень - лютий 2019р.Березень 2019 | Вихователі: старших груп, психологВихователі, психолог |

**Основний етап:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Заходи*** | ***Терміни*** | ***Відповідальні*** |
| ***Форми взаємодії педагогів з дітьми*** |
| * Пальчикова гімнастика
* Розповідання казок
* Вдосконалення навичок просторової орієнтації
* Заучування віршів автоматизацію порушеного звуку
* Вдосконалення лексико – граматичних категорій
* Звуковий аналіз слів
* Використання массажора при виконанні гімнастики, ЗРВ.
 | В протягом усього проекту | Вихователі: старших групІнструктор з фізкультури |
| ***Форми взаємодії педагогів з батьками*** |
| Анкетування батьківПрактикум «Використання су-джок терапії у роботі з дітьми дошкільного віку»Консультація «Застосування Су – Джок терапії при корекції мовних порушень»Індивідуальні консультації по застосуванню Су – Джок терапії в домашніх умовахАнкетування батьків | Січень 2019р.Лютий 2019р.Березень2019р.В протягом усього проектуТравень2019р. | Вихователі: груп |
| ***Форми взаємодії з колективом*** |
| Практична консультація для педагогів «Впровадження Су – Джок - терапії в освітній процес ДНЗ»Рекомендації для вихователів ДОУ по використанню «Су-джок терапії» | Січень2019 р. | психолог |

**Завершальний етап:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Заходи*** | ***Терміни*** | ***Відповідальні*** |
| 1. Підведення підсумків роботи:
* Анкетування батьків
* Збір фотоматеріалів
* Узагальнення і структурування матеріалу
1. Моніторинг здоров'я
 | Квітень-травень 2019р. | Вихователі:Педагог-психолог:Вихователі |



 **Форми і прийоми Су – Джок терапії:**

*Масаж спеціальною кулькою.*Оскільки на долоні знаходиться безліч біологічно активних точок, ефективним способом їх стимуляції є масаж спеціальною кулькою. Прокочуючи кульку між долоньками, діти масажують м'язи рук. У кожній кульці є «чарівне» колечко.

І наступний прийом це:*Масаж еластичним кільцем,* яке допомагає стимулювати роботу внутрішніх органів. Так як все тіло людини проектується на кисть і стопу, а також на кожен палець кисті і стопи, ефективним спосіб профілактики і лікування хвороб є масаж пальців, кистей і стоп еластичним кільцем. Кільце треба надіти на палець і провести масаж зони відповідної ураженої частини тіла, до її почервоніння і появи відчуття тепла. Цю процедуру необхідно повторювати кілька разів в день.

За допомогою куль – «їжачків» з колечками дітям подобається масажувати пальці і долоні, що надає благотворний вплив на весь організм, а також на розвиток дрібної моторики пальців рук, тим самим, сприяючи розвитку мови.

 *Ручний масаж кистей і пальців рук.* Дуже корисний і ефективний масаж пальців і нігтьових пластин кистей. Ці ділянки відповідають головному мозку. Крім того на них проектується все тіло людини у вигляді міні-систем відповідності. Тому кінчики пальців необхідно масажувати до стійкого відчуття тепла. Це надає оздоровчий вплив на весь організм. Особливо важливо впливати на великий палець, що відповідає за голову людини.

У час корекційної діяльності відбувається стимулювання активних точок, розташованих на пальцях рук за допомогою різних пристосувань (кульки, масажні м'ячики, волоські горіхи, колючі валики).

*Масаж стоп*. Вплив на точки стоп здійснюється під час ходіння по ребристим доріжках, масажним килимкам, килимкам з гудзиками і т. д.

**Висновок:**

Після застосування самомасажу кульками Су – Джок простежується зниження захворюваності у дітей.

У них підвищилася мовленнєва активність - це проявилося під час вивчення віршів, потішок, пальчикової гімнастики, у розповіді коротких казок. Так само підвищився інтерес до дидактичних ігор лексико – граматичного змісту. Відзначається поліпшення координації мови з рухом, розвивається дрібна моторика.

Таким чином, Су – Джок терапія є одним з ефективних прийомів, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток пізнавальної, емоційно-вольову сфер дитини і плідно впливає на весь організм в цілому.

За даними анкети батьки позитивно відносяться до застосування методу Су – Джок терапії у роботі з дітьми. Багато хто з батьків придбали масажери для використання цього методу в домашніх умовах.

**Рекомендації для вихователів ДНЗ по використанню**

**«Су –Джок терапії»**

***Молодша група***

**Що:** масажні кульки з кільцями «Су – Джок» і шишки, килимок «Травичка».

**Коли і як:** для масажу активних точок з використанням фольклорного матеріалу у режимних моментах.

**Навіщо:** профілактика ГРВІ та грипу, розвиток дрібної моторики і стимуляція мовної зони кори головного мозку з метою мовної активізації дітей

**Матеріал:** кульки, шишки, горіхи, килимок «Травичка», підбірка мовного супроводу у вигляді віршів, пальчикових ігор, пісеньок.

**Діяльність:** спільно з вихователем

**Форма організації:** індивідуальна, підгрупова.

**Рекомендації для вихователів ДНЗ по використанню**

**«Су – Джок терапії»**

***Середня група***

**Що:** кульки «Су – Джок», прищіпки і шестигранні олівці, велике насіння: боби, горіхи середнього розміру.

**Коли і як:** для масажу активних точок з використанням віршів, ігрових ситуацій. В режимних моментах, під час гімнастики, фізкультхвилинках, на фізкультурному занятті.

**Навіщо:** профілактика грипу і ГРВІ, розвиток дрібної моторики, розвиток психічних процесів: мови, пам'яті, уваги.

**Матеріал:** кульки і 1 колечко «Су – Джок», шестигранні олівці, прищіпки, насіння середніх розмірів (боби, насіння, горіхи), підбірка мовного матеріалу: віршів, загадок, пальчикової гімнастики.

**Діяльність:** спільно з вихователем

**Форма організації:** фронтальна, підгрупова, індивідуальна

**Рекомендації для вихователів ДНЗ по використанню**

**«Су –Джок терапії»**

***Старша група***

**Що:**  2 колечка, кульки «Су - Джок», скріпки великі, сірники або палички, дрібне насіння (гречка, горох).

**Коли і як:** для масажу активних точок з використанням схем, плакатів і в режимних моменти, заняттях, іграх, гімнастики.

**Навіщо:** профілактика ГРВІ та грипу, підготовка руки до письма, навчання грамоті.

**Матеріал:** схеми, плакати, ілюстрації, сірники, комплект «Су - Джок», насіння і пластир.

**Діяльність:** спільно з вихователем і частково самостійно, моделювання.

**Форма організації:** фронтальна, підгрупа.