Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Уральский детский сад «Одуванчик»

Проект для младшей группы
«Минутки здоровья»

воспитатель

Кольцова Вера Викторовна

Тип проекта.

Информационно-практико-ориентированный.

Вид проекта.

Групповой.

Участники.

Дети 3-4 лет, воспитатель группы, родители.

Продолжительность.

Долгосрочный (в течение учебного года).

Актуальность. Формирование здоровья детей - одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст наиболее ответственный этап в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья. В настоящее время идёт постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей в условиях дошкольных образовательных учреждений. Одним из таких методов является Су-Джок терапия.

Су-Джок в переводе с корейского дословно означает Су – кисть, Джок – стопа. Метод Су-Джок терапии разработан корейским профессором Пак Чже Ву в 1986 году, обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления.

Оздоровительный эффект предлагаемого метода основан на том, что на теле человека имеются системы соответствия - участки тела, куда проецируется анатомическое строение человека в уменьшенном виде. Организм и системы соответствия активно взаимодействуют. Малейшая патология в органе отражается в зоне его проекции, а стимуляция этой зоны оказывает нормализующее действие на орган. Иными словами на кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека. Например, тело человека имеет 5 условно отдельных частей: голова, две руки и две ноги. И у кисти руки, и у стопы ноги — по 5 пальцев, которые соответствуют 5 частям тела. Это сходство наглядно можно представить, рассмотрев собственную кисть. Максимально отставленный большой палец — это голова, мизинец и указательный пальцы — руки, а средний и безымянный — ноги.

Возвышение ладонной поверхности, расположенное под большим пальцем, — грудная клетка, остальная ее часть — брюшная полость. Тыльная сторона кисти — спина, а продольная линия, условно делящая кисть пополам, — позвоночник. (Приложение 2)

При каком-либо возникшем заболевании «сигнальная» волна из пораженного органа или участка направляется в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной.

При стимуляции этой точки возникает ответная, лечебная волна, нормализующая деятельность пораженного органа. Таким образом, кисть и стопа – своеобразные пульты управления организмом человека.

Регулярное воздействие на биологически активные точки рук и стоп способствует активации защитных функций организма.

Из предлагаемых Су-Джок терапией массажеров, наиболее приемлемым считается использование шариков с шипами и массажные металлические кольца, так как работа с

ними не требует специальной подготовки и доступна для самостоятельного использования массажера ребенком.

Су-Джок терапия активно используется в коррекционно-логопедической работе ДОУ, но практика показывает, что использование массажеров Су-Джок в обычных группах эффективно в качестве профилактики респираторных заболеваний и укрепления здоровья дошкольников.

Су-Джок массажеры в педагогической практике активно применяют на протяжении двух лет. За это время мною разработана картотека упражнений с применением шариков и колец Су-Джок.

Систематическое занятие с детьми Су-Джок положительно сказывается не только на здоровье и настроении ребят, но и способствует развитию мелкой моторики.

Массажеры имеются в группе, находятся в свободном доступе, что дает возможность детям самостоятельно выполнять упражнения, без вмешательства педагога.

Неоспоримыми **достоинствами** Су–Джок терапии являются:

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

Универсальность - Су–Джок терапию могут использовать как и педагоги в своей работе, так и родители с детьми в домашних условиях.

Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су–Джок шариков (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).

Занимаясь Су-Джок терапией в ДОУ, мы можем решить несколько **задач** одновременно:

- Воздействие на биологически активные точки организма ребенка.
- Лечение внутренних органов, нормализацию работы организма в целом.
- Развитие мелкой моторики рук;
- Развитие связной речи, автоматизировании звуков, стимулирование речевых зон коры головного мозга;
- Развитие памяти, внимания;
- Повышение иммунитета.

Что представляет собой этот чудо массажер?

Массажер «Ёжик» или «Каштан» — это полое сферическое изделие из пластмассы с шипиками на внешней поверхности. Изделие состоит из двух полусфер, которые открываются, как коробочка. Внутри полости может находиться массажер для пальцев рук – от одного до трех пружинных колечек.

Объект исследования.

Процесс воздействия на биологически активные точки организма ребенка.

Предмет исследования.

Су-Джок терапия, как нетрадиционная здоровье сберегающая технология.

Цель: 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 нравственных качеств: забота об окружающих, родителях, умения во время прийти на помощь и оказать ее.

Средства достижения поставленных задач:

- применение пальчиковой гимнастики во время досуга детей;
- использование пальчиковой гимнастики на занятиях, на прогулке и т.д.;
- информационные листы для родителей;
- разучивание стихов, потешек;
- использование атрибутов к пальчиковой гимнастике.

Проблемная ситуация.

Как укрепить здоровье, при помощи такой нетрадиционной здоровьесберегающей педагогической технологии, как Су-Джок терапия.

Принципы работы.

• Принцип природосообразности: необходимо учитывать природу ребенка - пол, возраст; строить деятельность в соответствии с интересами и потребностями.

• Принцип взаимодействия и сотрудничества детей и взрослых: участие в организации воспитательной работы педагогов, родителей и общественности.

Материалы и оборудование для организации проектной деятельности.

Набор Су-Джок массажеров: массажные шарики и эластичные кольца(пружинные колечки), картотека игр и сказок для проведения гимнастики.

Предполагаемый результат.

• 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.

Связь с другими видами деятельности.

Включение гимнастики в организацию образовательной деятельности, (физкультминутки, пальчиковые игры), речевое развитие, социально – коммуникативное развитие, физическое развитие.

Формы взаимодействия педагога с детьми:

1. Пальчиковая гимнастика;

2. Рассказывание сказок;

3. Совершенствование навыков пространственной ориентации;

4. Использование массажера при выполнении гимнастики, ОРУ.

Формы взаимодействия педагога с родителями:

1. Консультации «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 реализации проекта.

Этапы	**Деятельность педагога**	**Деятельность детей**	**Взаимодействие с родителями**
I. Подготовительный этап	1.Изучение методики «Су – Джок». 2.Создание условий для внедрения метода «Су – Джок». • 3.Подбор материала для внедрения данного метода. 4.Приобретение шариков «Су – Джок» и	1.Активное участие в беседах о здоровом образе жизни, играх, утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, гимнастике после сна, физкультмину	1.Изучение родителями методической литературы: Е. И. Чернова, Е. Ю. Тимофеева «Пальчиковые шаги» Санкт-Петербург Корона-Век

	эластичных колец. 5.Ознакомление родителей с методической литературой: Е. И. Чернова, Е. Ю. Тимофеева «Пальчиковые шаги» Санкт-Петербург Корона-Век 2007, Л. Г. Брозаускас «Развиваем пальчики» Санкт-Петербург Издательский дом Литера 2008 6.Составление картотеки пальчиковых игр, сказок. 7.Составление перспективного плана проведения пальчиковых игр для педагогов и родителей. 8.Включение пальчиковых игр с использованием Су-Джок терапии в конспекты разных видов занятий, в утреннюю гимнастику, физкультминутки, в свободную деятельность детей. 9.Рассказ родителям о системе работы, ответить на все интересующие их вопросы. 10.Обучение родителей правильному проведению дома пальчиковых игр. 11.Заинтересовывание родителей актуальностью данной темы, сделав их единомышленниками в осуществлении данного проекта.	тках, пальчиковых играх.	2007, Л. Г. Брозаускас «Развиваем пальчики» Санкт-Петербург Издательский дом Литера 2008 2.Анкетирование родителей. 3.Консультация «Применение Су – Джок терапии». 4.Индивидуальные консультации по применению Су – Джок терапии в домашних условиях 5.Анкетирование родителей

II. **Практический этап**	Месяц	Неделя	1.Составление консультаций для родителей (индивидуальные) на тему: «Пальчиковые шаги», «Речь и пальчики», «Здоровье детей и Су-Джок терапия» и последующее ознакомление с ними родителей. 2.Мастер-класс для родителей: «Волшебные пальчики». 3.Семинар-практикум для родителей на тему: «Чтобы чётко говорить – надо с пальцами дружить». 4.Консультации на стенде информации: «Почему с детьми надо проводить пальчиковые игры Су-Джок?», «Как проводить с ребенком пальчиковые игры». 5.Организация выставки для родителей дидактических игр и пособий по развитию мелкой моторики рук детей. 6.Создание мини-картотеки пальчиковых игр с Су-Джок массажерами для родителей. 7.Пополнение педагогического знания родителей, помочь им стать более информированными. 8.Акцентирование внимания родителей на значимости их помощи. Отметка успехов активных родителей, занимающихся с детьми	1.Активное участие в беседах о здоровом образе жизни, играх, утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, гимнастике после сна, физкультминутках, пальчиковых играх.	1.Консультация «Пальчиковые шаги», «Речь и пальчики», «Здоровье детей и Су-Джок терапия». 2.Индивидуальные консультации по применению Су – Джок терапии в домашних условиях. 3.Использование мини-картотеки пальчиковых игр с Су-Джок массажерами в домашних условиях с детьми. 4. Участие в мастер-классе для родителей: «Волшебные пальчики». 5.Участие в семинаре-практикуме для родителей на тему: «Чтобы чётко говорить – надо с пальцами дружить». 6.Изучение консультации на стенде информации: «Почему с детьми надо проводить

			пальчиковыми играми.		пальчиковые игры Су-Джок?», «Как проводить с ребенком пальчиковые игры». 7.Изучение на выставке для родителей дидактических игр и пособий по развитию мелкой моторики рук детей.
	Сентябрь	1-2 3-4	Организация пальчиковых игр «Черепаха», «Раз – два – три – четыре – пять» (кольцо), «Колючий еж», «Мячик», «Веселый счет», «Шарик», «Ладошки», «Каравай», «Мой ежик», «Я мячом круги катаю, «Последний трюк».	1.Активное участие в беседах о здоровом образе жизни, играх, утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, гимнастике после сна, физкультминутках, пальчиковых играх.	Использование мини-картотеки пальчиковых игр с Су-Джок массажерами в домашних условиях с детьми. Участие в мастер-классе для родителей: «Волшебные пальчики».
	Октябрь	1-2	Организация пальчиковых игр «Игрушки», «Мальчик-пальчик» (кольцо), «Ежик без головы и	1.Активное участие в беседах о здоровом образе жизни, играх, утренней гимнастике,	Использование мини-картотеки пальчиковых игр с Су-Джок массажерами

		3-4	ножек», «Орех», «Ежик и грибы», «Ежик и мышки», «Колкие иголки», «Лесной ежик», «Черепаха».	гимнастике пробуждения, гимнастике после сна, физкультминутках, пальчиковых играх.	в домашних условиях с детьми. Участие в мастер-классе для родителей: «Волшебные пальчики».
	Ноябрь	1-2 3-4	Организация пальчиковых игр «Капустка», «Пальчики» (кольцо), «Дождик», «В саду», «Урожай», «Колобок»	1.Активное участие в беседах о здоровом образе жизни, играх, утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, гимнастике после сна, физкультминутках, пальчиковых играх.	Использование мини-картотеки пальчиковых игр с Су-Джок массажерами в домашних условиях с детьми. Участие в мастер-классе для родителей: «Волшебные пальчики».
	Декабрь	1-2 3-4	Организация пальчиковых игр «Ёжик», «Семья» (кольцо), «Поздняя осень», «Ягоды», «Мебель», «Каравай», «Мои руки», «Овощи», «Фрукты», «Грибы».	1.Активное участие в беседах о здоровом образе жизни, играх, утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, гимнастике после сна, физкультминутках, пальчиковых играх.	Использование мини-картотеки пальчиковых игр с Су-Джок массажерами в домашних условиях с детьми. Участие в мастер-классе для родителей: «Волшебные пальчики».

	Январь	1-2 3-4	Организация пальчиковых игр «Одежда», «Посуда», «Дикие звери зимой», «Новый год», «Зимние забавы», «Транспорт», «Животные жарких стран», «Животные Севера».	1.Активное участие в беседах о здоровом образе жизни, играх, утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, гимнастике после сна, физкультминутках, пальчиковых играх.	Использование мини-картотеки пальчиковых игр с Су-Джок массажерами в домашних условиях с детьми. Участие в мастер-классе для родителей: «Волшебные пальчики».
	Февраль	1-2 3-4	Организация пальчиковых игр «Родные братья» (кольцо), «Пирожки», «Еж», «Насекомые», «Подводный мир», «Посмотри скорей вокруг!»	1.Активное участие в беседах о здоровом образе жизни, играх, утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, гимнастике после сна, физкультминутках, пальчиковых играх.	Использование мини-картотеки пальчиковых игр с Су-Джок массажерами в домашних условиях с детьми. Участие в мастер-классе для родителей: «Волшебные пальчики».
	Март	1-2 3-4	Организация пальчиковых игр «Ягодки», «Насекомые», «Зайцы», «На лужок», «Капустка», *СКАЗКА «ЁЖИК НА ПРОГУЛКЕ»* «Игрушки»,	1.Активное участие в беседах о здоровом образе жизни, играх, утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, гимнастике после сна, физкультминутках,	Использование мини-картотеки пальчиковых игр с Су-Джок массажерами в домашних условиях с детьми. Участие в мастер-классе для родителей: «Волшебные

			«Рыбки».	пальчиковых играх.	пальчики».
	Апрель	1-2 3-4	Организация пальчиковых игр «Дом животые», «Насекомые», «Лесные звери», «Пальчики», «Работники», «Моя семья», «Капустка», «На лужок», «Зайцы», «Еж», «Рыбки».	1.Активное участие в беседах о здоровом образе жизни, играх, утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, гимнастике после сна, физкультминутках, пальчиковых играх.	Использование мини-картотеки пальчиковых игр с Су-Джок массажерами в домашних условиях с детьми. Участие в мастер-классе для родителей: «Волшебные пальчики».
	Май	1-2 3-4	Повторение ранее изученных игр, любимые на выбор.	1.Активное участие в беседах о здоровом образе жизни, играх, утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, гимнастике после сна, физкультминутках, пальчиковых играх.	Использование мини-картотеки пальчиковых игр с Су-Джок массажерами в домашних условиях с детьми. Участие в мастер-классе для родителей: «Волшебные пальчики».
III. **Заключительный этап**			Совместное оформление презентации «Минутки здоровья с Су-Джок». Продолжать поддерживать интерес детей в потребности к	Помощь в оформлении презентации. Просмотр презентации на	Помощь в оформлении презентации. Просмотр презентации на

	поддержанию своего организма в естественном здоровом состоянии.	родительском собрании.	родительском собрании.

Вывод:

Таким образом, при регулярном использовании элементов Су-Джок терапии:

- дети проявляют интерес к пальчиковой гимнастике с использованием Су-Джок терапии;
- осуществляется благоприятное воздействие на весь организм;
- увеличился словарный запас детей, речь детей стала более эмоциональной и выразительной.
- возросла речевая активность детей в различных видах деятельности;
- дети используют пальчиковую гимнастику в повседневной жизни;
- отзывы родителей и педагогов;
- развиваются произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности.

После применения самомассажа шариками Су – Джок прослеживается снижение заболеваемости у детей.

Таким образом, Су – Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и плодотворно воздействует на весь организм в целом.

По данным анкеты родители положительно относятся к применению метода Су – Джок терапии в работе с детьми. Многие из родителей приобрели массажеры для использования этого метода в домашних условиях.

Используемая литература:

1. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. – СПб.: Дельта, 2001.
2. Вопросы терапии и практики Су–Джок терапии Серии книг по Су–Джок терапии (Пак Чжэ Ву, Су–Джок Академия,2009)
3. Ивчатова Л.А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38
4. Нетрадиционные методики в коррекционной педагогике (Составитель М.А.Поваляева, Ростов- на-Дону; Феникс, 2006)
5. Навицкая О. П. «Ум на кончиках пальцев» Москва: «Сова», 2006;
6. Су–Джок терапия в коррекционно – практической работе с детьми (Л.А.Ивчатова – Логопед – 2010, №1)
7. Лопухина И. С. Логопедия, 550 занимательных упражнений для развития речи: пособие для логопедов и родителей. – М.: Аквариум, 1995.

8. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. Издательство «Лань», 2002.
9. Шанина С. Е., Гаврилова А. М. «Играем пальчиками — развиваем речь» Москва, 2008.
10. Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 1983.