муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка Детский сад «Планета детства»

**ПРОЕКТ**

**на тему**

Точечный массаж для укрепления иммунитета и профилактики простудных заболеваний по системе профессора А. А. Уманской

**Автор:**

воспитатель

Давыдова Л. В.

.

Калтанский городской округ

2018

1. **Введение**

Многочисленные педагогические наблюдения показывают, что за последние годы здоровье детей дошкольного возраста не улучшается, а наоборот, имеет тенденцию к ухудшению. Мониторинг уровня заболеваемости и посещаемости детей средней группы «Ягодки» выявил, что за два месяца 2018 учебного года увеличился рост простудных заболеваний. Причиной этой тенденции может быть как окружающая экологическая ситуация, так и сложная социально-экономическая ситуации. И поэтому, оздоровительная деятельность с дошкольниками приобрела в последнее время особую актуальность. В настоящее время одной из важнейших задач, стоящих перед педагогами является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование основ здорового образа жизни начинается уже с младшего дошкольного возраста и легко усваивается, если знания для детей преподносятся в доступной и увлекательной форме. В связи с этим в нашей группе разрабатываются новые оздоровительные методики и используются на практике. Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми является самомассаж. В настоящее время большое внимание уделяется игровому самомассажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики различных заболеваний, в т.ч. простудных. Самомассаж в игровой форме – это нетрадиционный вид упражнений, который помогает естественно развиваться и повышает защитные силы организма ребенка. Овладеть приемами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

**Задачи:**

- обучить детей приемам игрового самомассажа по системе А. А. Уманской;

- повысить защитные силы детского организма к воздействиям вирусов и устойчивость организма к внешним природным факторам (холоду, сырости и т.д.);

- формировать осознанное отношение детей к своему здоровью;

- развивать навыки собственного оздоровления.

**Участники проекта:** дети, педагоги, родители.

**Сроки реализации:** долгосрочный, 1 год (2018-2019 учебный год).

**Этапы реализации:**

*Организационный этап:*

- определение целей и задач проекта;

- предварительная работа по сбору информации;

- оформление информационного стенда для родителей «Игровой самомассаж по методике А. А. Уманской»;

- подписание соглашения с родителями на проведение игрового самомассажа по системе А. А. Уманской;

- консультация для родителей «Роль самомассажа в укреплении здоровья дошкольников»;

- беседа с воспитанниками «Здоровый образ жизни», «О здоровье всерьез»;

- совместная деятельность по оздоровлению «Мои заботливые помощники»;

- театрализованное представление «Сказка о здоровье»;

- чтение художественных произведений о здоровье (стихи и загадки).

*Основной этап:*

- выполнение точечного игрового самомассажа по системе А. А. Уманской;

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

*Заключительный этап:*

- анализ проведенной деятельности, подведение итогов;

- организация фотовыставки «Пальчиками мы играли и здоровье поправляли»;

- анкетирование удовлетворенности родителей.

**Предполагаемый результат:** снижение уровня заболеваемости детей.

**II. Основная часть**

**Суть игрового точечного самомассажа для укрепления иммунитета и профилактики гриппа и ОРЗ по системе А. А. Уманской**

Когда лет десять назад кандидат медицинских наук А.А. Уманская предложила свой метод проведения оздоровительного массажа для детей, среди ее коллег-врачей возникло немало споров о его эффективности. Многим этот метод показался слишком простым, не верилось, что, применяя его по несколько минут в день, можно существенно повысить устойчивость организма к холоду, сырости и прочим неблагоприятным факторам внешней среды, а также к вирусам и микробам. Прошли годы, и точечный массаж, разработанный доктором Уманской, вошел в практику педиатров как надежный и общедоступный метод профилактики и лечения респираторно-вирусных и гриппоподобных заболеваний. При систематическом и правильном применении он дает отличные результаты.

Точечный массаж по системе профессора Аллы Алексеевны Уманской **– важный способ** сохранения внутренней стабильности систем организма. Такая форма саморегуляции используется **для борьбы и профилактики**ОРЗ и гриппа, способствует восстановлению и нормализации функций организма, оказывает помощь в период реабилитации.

Для проведения массажа **не требуется специальных навыков**. Он может применяться человеком любой возрастной категории и любого уровня физической подготовки. Точечный массаж Уманской первоначально был разработан для младенцев. Позже уже стал применяться и для детей в возрасте 3-6 лет, так как усилилась тенденция ухудшения здоровья малышей дошкольного возраста. Он не сложен по выполнению, поэтому может свободно применяться в дошкольных учреждениях. Для того чтобы детки могли выполнять движения самостоятельно, к движениям были придуманы стихотворения, которые подсказывают очередность и правильность движений. Ее можно приметь вместо зарядки, которая пройдет весело и забавно. А также поспособствует дальнейшим занятиям, так как дети после него чувствуют прилив сил и энергии. Точечный массаж не имеет возрастных ограничений – делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребенку. Безвреден массаж для беременных и аллергиков. Детей дошкольного возраста родители могут научить проводить массаж самостоятельно.

Биоактивные точечные области на теле человека являются своеобразными рычагами управления всем организмом. Суть метода доктора Уманской заключается в**стимуляции девяти активных точек**посредством пальцев. Во время сеанса точечного массажа рецепторы кожи, мышц и мышечных связок, пальцев рук **подвергаются раздражению.** В результате исходящие от них импульсы поступают в спинной и головной мозг, способствуя **активизации деятельности** всех органов и систем. Процедура массажа **укрепляет** защитные свойства органов дыхательной системы: легких, носовой полости, трахеи, бронхов и гортани. При воздействии на точки в организме начинает вырабатываться важное звено защиты иммунитета – интерферон. Он образуется клетками крови и является природной противовирусной защитой.

**Биологически активные зоны – «Волшебные точки»**

Методика профессора Уманской подразумевает **воздействие на девять основных точек**, каждая из которых отвечает за функции определенного органа:

* **Зона 1.** Находится в районе грудной клетки (середина). Стимуляция точки усиливает защитную роль дыхательных оболочек: носоглотки, трахеи, гортани. Особенно рекомендуется воздействовать на эту область при сильном кашле.
* **Зона 2.** Яремная впадина, расположенная на передней части шеи под гортанью. Область отвечает за работу иммунной системы. Давление на точку помогает нормализовать деятельность тимуса (вилочковой железы) и улучшить качество его работы.
* **Зона 3.** Находится на передней плоскости шеи. Для обнаружения точек нужно поставить два пальца с двух сторон от кадыка, отчетливо ощущая пульс. Поднять пальцы вверх на 1 см – это и есть точки 3 зоны. Воздействие на область улучшает кровообращение и нормализует метаболизм.
* **Зона 4.** Сосредоточена в верхней задней области шеи, за ухом немного выше мочки. Активизация точек 4 зоны усиливает кровоток в голове и шее.
* **Зона 5.** Расположена между первым грудным позвонком и седьмым шейным. Найти точки можно следующим образом: наклонить вперед голову и нащупать на тыльной стороне шеи выступающий позвонок (7-й шейный). Расстояние между этим позвонком и следующим и есть 5 зона. Массаж точки дает оздоровительный эффект в виде улучшения кровообращения и деятельности головного мозга, снятия ушных, головных и шейных болей. Способствует снятию воспаления миндалин.
* **Зона 6.** Находится в носовой области по краям выпуклых боковых поверхностей носа, над зубами-клыками. Стимуляция зоны улучшает работу слизистой оболочки носовой полости, гайморовых пазух и нижнего мозгового придатка – гипофиза.
* **Зона 7.**Расположена чуть ниже начала роста бровей. Давление на точки нормализует функционирование лобных долей головного мозга и слизистой оболочки носовой полости.
* **Зона 8.** Сосредоточена на ушной раковине, в районе хрящевого выступа. Отвечает за деятельность органов слуха и вестибулярного аппарата.
* **Зона 9.** Находится в области кистей рук. Если прижать к ладони большой палец, то на верхней части появившегося выступа будет располагаться биоактивная точка 9 зоны, отвечающая за жизненно важные системы организма (например, головной мозг).

**Рекомендации от профессора А. А.Уманской по проведению точечного самомассажа**

* Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немног подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки и согреть их.
* Стимуляцию точек необходимо проводить последовательно, начиная от первой зоны и заканчивая девятой.
* Перемена точечных зон местами при массаже приводит к неполному результату от занятий. Каждую систему организма нужно активизировать в свое время, чтобы повлиять на остальные системы и органы.
* При использовании массажа как профилактического мероприятия от гриппа или ОРВИ желательно применять его до 6 раз за день, но не менее трех раз. Последний сеанс должен быть выполнен не менее чем за два часа до ночного отдыха.
* При использовании методики для лечения простудных заболеваний или гриппозного состояния перерыв между сеансами не должен превышать более двух часов. Лучше если массаж будет делаться каждые 40 минут до улучшения состояния больного. Дополнением к нему может стать ингаляция, закапывание носа или промывание (полоскание горла).
* Точечный массаж должен выполняться пальцами. Используют только кончики среднего и указательного пальцев обоих рук. Для профилактики надавливания должны быть слабыми, а для лечения – максимально сильными.
* Проводить вращение не более девяти раз по часовой стрелке и также против часовой стрелки. Движения делаются поочередно.
* Для воздействия на симметрические зоны допускается одновременно двумя руками.
* Точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования.

III. Заключение

Об окончательных результатах проекта говорить пока рано, т.к. проект рассчитан на весь 2018-2019 учебный год. Профессор академии РАЕН, директор Института проблем нейроэндокринного имунного дефицита А. А. Уманская отмечает, что ее методика проведения массажа не предполагает мгновенных результатов – она эффективна только при регулярном применении, когда становится такой же привычкои, как чистка зубов. Благотворное действие этого массажа начинает сказываться уже через месяц-два. Но стоит отметить достаточно высокий промежуточный результат. Массаж проводился в игровой форме, на протяжении нескольких календарных месяцев, 5-6 раз в день. Из моих педагогических наблюдений можно отметить, что после каждого выполнения самомассажа «Гномик здоровья», у детей повышалась активность, они были более подвижными и энергичными. Именно поэтому, точечный массаж мы выполняли не менее, чем за один час до дневного сна.

IV. Приложение

