Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Белочка».

Проект

«Самомассаж и точечный массаж для дошкольников»

Подготовительная группа

**Вид:** долгосрочный (1 год), групповой.

**Тип проекта**: познавательный.

**1 этап. Целеполагание.**

**Участники:** воспитатели подготовительной группы, физ.инструктор, родители, дети.

**Цель:** становление ценностей здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья.
2. Содействовать становлению культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.
3. Формировать у ребёнка необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.
4. Обучить детей элементарным приёмам самомассажа.
5. Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.
6. Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
7. Просветить родителей в области использования самомассажа и массажа, как способу приобщения к здоровому образу жизни.

**2 этап: Разработка проекта.**

Итоговое мероприятие: презентация проекта на педагогическом совещании.

Продукт проекта: создание картотеки: «Массаж с детьми старшего дошкольного возраста», «Поговорки, пословицы, загадки о здоровье».

Ожидаемый результат: у детей сформирована привычка к здоровому образу жизни, научились осознанно относиться к своему здоровью, ребята могут проводить элементарный массаж, укрепилось здоровье детей, родители стали приобщаться к здоровому образу жизни, используя разные приёмы массажа дома.

**3 этап. Выполнение проекта.**

План реализации проекта.

Мероприятия:

1. Подбор методической, справочной литературы и других материалов по теме проекта.
2. Проведение мероприятий по тематическим неделям: «Я вырасту здоровым», «Мой организм», «Безопасность».
3. Использование электронно-образовательных ресурсов для решения поставленных задач (презентации о здоровье, о зубах).
4. Использование приёмов самомассажа и массажа на занятиях по валеологии: «Волосы и уход за ними», «Цветик-семицветик», «Путешествие в страну здоровья», «Рецепт здоровья для Бабы Яги». Формирование здорового образа жизни на занятиях изобразительной деятельности: рисование («Портрет здоровья и болезни», «Лыжная прогулка»), лепка («Мы делаем зарядку», «Лыжники»).
5. Использование приёмов самомассажа и массажа в режимных моментах, в самостоятельной деятельности детей, во время оздоровительной гимнастике после дневного сна (комплексы: «Лепим Буратино», «Забавные художники», «Добрый день!, «Весёлые ребята»).
6. Беседы с детьми о здоровом образе жизни, о сохранности своего здоровья, об ответственном и осознанном отношении к своему здоровью.
7. Чтение художественной литературы: пословицы и поговорки о здоровье, загадывание загадок, Г.Остер «Вредные привычки».
8. Прослушивание песен о здоровье, спорте.
9. Дидактические игры; «Съедобное-несъедобное», «Вредная и здоровая пища», «Вершки-корешки» (полезные части растений), «Валеология».
10. Использование приёмов самомассажа и массажа в индивидуальной работе с детьми.
11. Создание картотеки: «Массаж для детей старшего дошкольного возраста», «Точечный массаж для детей старшего дошкольного возраста», «Поговорки, пословицы, загадки о здоровье».
12. Работа по книге «Поднимайтесь-ка, ребятки на весёлую зарядку» (игровые зарядки, массаж, дыхательная гимнастика в стихах для дошкольников).

Работа с родителями:

1. Консультации: «Самомассаж и точечный массаж для дошкольников», «Точечный массаж», «Комнатные цветы для вашего здоровья», «Семь родительских заблуждений о морозной погоде», «Формирование правильной осанки», памятка «Формирование здорового образа жизни».
2. Оформление картотеки «Гимнастика маленьких волшебников», «Поговорки, пословицы, загадки о здоровье».
3. Консультации физ.инструктора: «Точечный массаж при простуде», «Самомассаж от простуды», «Игровой точечный массаж».