Автономное учреждение социального обслуживания Удмуртской Республики

"Комплексный центр социального обслуживания населения города Сарапула"

Отделение профилактики безнадзорности детей и подростков (с приютом)

Проект по профилактике простудных заболеваний

Тема: "Волшебные точки"

 Медицинские сестры:

Шилова Мария Леонидовна

Останина Любовь Егоровна

**Оглавление.**

1. Введение

2. Основная часть

3. Цель проекта
4. Задачи проекта

5. Предполагаемые результаты

6. Ожидаемые результаты реализации проекта

7. Реализация основного этапа проекта

8. Заключение

**Введение**

**Актуальность проекта**

Многочисленные изучения показывают: неблагоприятная экологическая обстановка и сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет наклонность к ухудшению. И поэтому, профилактическая работа с воспитанниками в последние годы приобрела особую важность. В настоящее время одной из важных решений является сберечь и укрепить здоровье детей.

Укрепление здоровья в детском возрасте важно начинать с правильного примера, который подают в семье, но дети из неблагополучных семей не всегда видят этот пример. В младшем возрасте дети лучше усваивают информацию, и полученные знания для них во многом становятся образцом во взрослой жизни. Поэтому важно начинать с детства воспитывать у них активное отношение к своему здоровью. Дети должны понимать, что здоровье – это самое великая ценность, данная человеку природой. У детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны нервные расстройства.

Тысячи лет назад тибетские врачеватели знали, что на ладонях рук и подошвах ног есть сигнальные точки почти всех органов нашего организма. Именно поэтому дети любят хлопать в ладоши и ходить босиком, посылая позитивные импульсы в сердце, желудок, печень, легкие и другие органы.

Особо современным считается применение точечного массажа в периоды межсезонья, когда возрастает всеобщая заболеваемость гриппом и простудой. В условиях отделения профилактики безнадзорности детей и подростков (с приютом) создается возможность использования точечного самомассажа.

Опыт показывает, что дети легко и просто усваивают знания о строении организма, если это представлять в доступной и занимательной форме. В связи с этим прорабатываются новые профилактические методики с использованием их на практике. Одной из таких форм профилактической работы с детьми является игровой самомассаж. Овладеть основными приемами самомассажа — для воспитанников один из способов приобщения их к здоровому образу жизни.

**Основная часть.**

Результаты опроса родителей наших воспитанников свидетельствуют о том, что большинство мам и пап не уделяют должного внимания физическим занятиям и закаливанию. Так, многие дети не делают дома зарядку и не закаляются. В сложившейся ситуации одним из важнейших направлений нашей работы был выбран точечный массаж. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к физическому и психическому здоровью детей. Без сомнения, все родители хотят, чтобы их чадо выросло здоровым и физически крепким.

Точечный массаж (акупрессура) – один из древнейших естественных целительных методов, суть которого заключается в воздействии на биологически активные точки, расположенные на коже человека. Эти точки – как кнопки на пульте, управляют всем организмом. Во время проведения пальцевого самомассажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, импульсы от которых проходят в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Самомассаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов.

В нашем отделении ежедневно проходят занятия с детьми по самомассажу в игровой форме, в стихах, с использованием массажных мячиков, с использованием карандашей и даже бумаги. Это хороший способ для наших воспитанников расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения. Для того чтобы выработать у детей умение делать массаж постоянно, он не должен быть для них трудным. Процесс самомассажа не должен причинять неприятных ощущений, должен быть для детей в удовольствие и вызывать положительные эмоции, а его элементы выполнения легко запоминаться.

При выполнении самомассажа должны выполняться правила:

- Руки и тело должны быть чистыми,

- Мышцы — расслаблены,

- Массажные движения — аккуратными и скользящими.

Параллельно с физическим развитием идёт работа по приобретению начальных представлений о здоровом образе жизни.

Цель проекта:

1. Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранение и укрепление психического и физического здоровья, приобщение воспитанников к основам ЗОЖ через точечный самомассаж.

2. Обучение детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.

3. Привитие навыков элементарного самомассажа рук, лица, головы.

**Задачи проекта**:

1. Обучение детей приемам самомассажа в игровой форме.

2. Общеукрепляющее воздействие на функциональные системы ребенка.

3. Обучение снятию эмоционального и мышечного напряжения.

4. Мобилизация защитных сил ребенка.

5. Улучшение функционального состояния ЦНС.

6. Укрепление здоровья воспитанников ОПБДиП (с приютом).

Предполагаемые результаты

1. Снижение заболеваемости в группах и укрепление физического и психического здоровья.

2. Позитивные изменения в развитии детей.

3. Формирование желания заботится о сохранении своего здоровья.

4. Знакомство с правилами здорового образа жизни.

5. Познания себя через окружающий мир.

Продолжительность проекта: 4 месяца

Ожидаемые результаты реализации проекта:

1. Овладение детьми простейшими приемами самoмассажа;

2. Повышение сопротивляемости организма детей к инфекционным заболеваниям;

3. Улучшение состояния нервной системы у детей;

4. Благоприятное воздействие на развитие опорно-двигательного аппарата детей, формирование правильной осанки;

5. Укрепление тонуса мышц;

6. Развитие положительных эмоций

7. Повышение уровня знаний для успешного физического развития.

**Реализация основного этапа проекта**

**В рамках данного проекта медицинским персоналом был проведен ряд мероприятий таких, как:**

- Беседа с детьми о пользе массажа.

- Знакомство с названиями частей тела (кисть, ладонь, мочка и т.д.).

- Обучение приемам самомассажа.

- Беседа с детьми "Сам себе массажист".

- Игра «найди и обведи волшебные точки».

- "Наши ушки"- массаж ушных раковин.

- "Белый мельник"- самомассаж для профилактики простудных заболеваний.

- "Кто пасется на лугу"- массаж спины друг другу.

- "Дождик"- массаж спины друг другу.

- "Ириски и киски"- самомассаж глаз.

- "Дедушка Егор"- гимнастика для ног (профилактика плоскостопия).

- "Озорные шишки"- самомассаж рук с помощью шестигранного карандаша.

- "Мы устали"- упражнения при усталости или пере возбудимости.

- Памятка для родителей "Самомассаж — профилактика простудных заболеваний".

- "Шары-шалуны"- воздушные шары с наполнением (песка, соли, муки).

- Самомассаж рук с помощью бумаги.

- «Сорока — ворона кашу варила» - самомассаж рук

Мероприятия проводились в соответствии с режимом.

**Заключение**

По окончании реализации проекта можно сказать, что цель проекта «Волшебные точки» была достигнута. Поставленные задачи выполнены. Проектная деятельность показала, что организация работы с детьми по физическому воспитанию может быть занятной и увлекательной. Дети легко и просто усвоили знания о строении человека и получили первичные навыки ЗОЖ. В результате проведенной работы, было отмечено улучшение знаний детей о здоровом образе жизни и важности применения самомассажа. Так как работа проводилась в игровой форме, дети без труда овладели приемами самомассажа. Надеемся, что проводимая работа будет способствовать становлению интереса детей к навыкам и правилам здоровья сберегающих технологий.