

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад комбинированного вида № 125 города Сочи.

Проект для средней группы.

Тема

Стопотерапия -- как метод укрепления здоровья ребенка.

Учитель- логопед

Игумнова А.Г.

2019г.

Актуальность. Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно, для каждой мамы, здоровье её ребёнка. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, его физического развития и культуры движений. Стопотерапия – это отличный способ укрепить детский иммунитет, раскрыв потайные резервы организма. Стимуляция стоп представляет собой комплекс несложных и полезных упражнений для всей семьи, но именно для малышей она играет особую роль, являясь хорошей профилактикой плоскостопия и других заболеваний опорно – двигательного аппарата. Кроме того, эти упражнения стимулируют центры, отвечающие за развитие речи ребёнка.

Цель: повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Объект. Ребенок и его организм.

Предмет исследования. Основной из целей физической культуры в дошкольном учреждении является развитие и совершенствование двигательных навыков, формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, так как уплотнение свода **стопы** вызывает болезненные симптомы, быструю утомляемость и боли в ногах, приводит к возникновению различных заболеваний.

Гипотеза. Активизация сенсорно-моторных функций, необходимых для успешного взаимодействия с окружающим миром. Массаж кистей и стоп также активизирует жизненно важные центры организма, особую ценность они представляют для малышей, потому как не только укрепляют организм в целом, но и являются профилактикой плоскостопия и лечением серьезных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Еще один плюс физкультуры для стоп заключается в том, что она влияет на центры, отвечающие за развитие речи.

Задачи: 1. Целенаправленно стимулировать на стопах биологически активные точки и зоны (их около 70!), каждая из которых отвечает за определенный орган.

2. Повысить выносливость стопы к нагрузкам;

3. Укреплять мышцы, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы;
4. Разрабатывать голеностопный сустав, суставы пальцев ног;
5. Улучшить кровообращение;
6. Оказать стимулирующий, закаливающий и повышающий иммунитет эффект на организм.
7. Стимулировать центры, отвечающие за развитие речи ребёнка.

Методы.

- Постановка перед родителями проблемного вопроса: «А что бы мы могли сделать для того, чтобы дети не болели? Помочь им –это значит стимулировать физическое и психическое развитие.
- Беседа с родителями, направленная на совместный с педагогом отбор методов воздействия на организм детей. Обсуждение с родителями степени их участия в данном мини-исследовании.
- Проведение цикла целевых наблюдений, мониторинг заболеваний за прошлый год с медсестрой, консультация с врачом и инструктором по физкультуре.
- Подбор игр-экспериментов, бесед-рассуждений с целью поиска методов воздействия.
- Фиксация детьми и воспитателем результатов наблюдений в виде творческих развлечений, фотографий, видеозаписей.

Диагностика.

Сводная таблица заболеваний за полгода.

Новизна. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, его физического развития и культуры движений.

Предполагаемый результат:

- - дети получают представления о функции некоторых органов тела человека, о возможных последствиях нарушения здорового образа жизни;
- - сформировать умения правильно развивать умение массировать стопы ног и кисти рук, соответствующие возрасту;
- - овладеют моделью правильного поведения, осознают необходимость беречь здоровье.
- -Вовлечение родителей в участие исследований.

Этапы. План реализации

I этап - подготовительный (декабрь-январь)

- Мониторинг отсутствия детей в саду из-за болезней, знакомство с проблемой отсутствия крепкого здоровья у детей, выяснить отношение к этой проблеме и степени заинтересованности детей данной темой, наблюдение за поведением детей по отношению к двигательной активности на прогулке.
- Информирование родителей о проекте, определение роли родителей в данном проекте.
- Сбор литературы, содержащей информацию о стопотерапии и ее роли в среде дошкольного учреждения: Подбор иллюстраций к информационным встречам, подбор художественной литературы, подготовка игрового материала.

II этап - основной (январь-март)

1 Введение стопотерапии в режим группы, (хождение по резиновым коврикам перед сном и после сна).

2.Включение элементов стопотерапии в занятия по развитию физической культуры.

3. Беседы. «Мы разные, возможности нашего организма тоже отличаются»
Консультации для родителей ««Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне можно»

4.Продолжение работы по освоению детьми способов самомассажа и артикуляционной гимнастики.

5. Обсуждение здоровьесберегающих технологий (обсуждение детьми здорового образа человека, в сказках, мультфильмах, детских художественных фильмах (с предварительным просмотром), в художественных картинах; - оказать посильную практическую помощь;

III этап - заключительный. (апрель- май)

- 1.Проведение спортивного праздника с участием родителей.
- 2.Презентация проекта и его результатов педагогам ДОУ
- 3.Проведение диагностики детей с целью выявления изменений в мониторинге заболеваемости, изменений в поведении дошкольников в отношении к себе.
- 4.Анализ полученных диагностических данных, подведение итогов реализации проекта.
- 5.Обсуждение с воспитателями, детьми, родителями перспектив дальнейшего развития данного проекта.

Отчет по проекту «Стопотерапия -- как метод укрепления здоровья ребенка»

В средней группе реализовывался оздоровительный проект «Стопотерапия - как метод укрепления здоровья ребенка», начиная с декабря 2018 года. Как способ укрепить детский иммунитет, раскрыв потайные резервы организма, а так же стимуляция стоп представляет собой комплекс несложных и полезных упражнений являясь хорошей профилактикой плоскостопия и других заболеваний опорно – двигательного аппарата. Кроме того, эти упражнения стимулируют центры, отвечающие за развитие речи ребёнка.

На начало учебного года по болезни пропускали 32% - сентябрь и 40 % октябрь.

Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен проект: дети получают представления о функции некоторых органов тела человека, о возможных последствиях нарушения здорового образа жизни; овладевают моделью правильного поведения, осознают необходимость беречь здоровье.

Целью проекта было: повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями

Задачи ставились: 1.Целенаправленно стимулировать на стопах биологически активные точки и зоны (их около 70!), каждая из которых отвечает за определенный орган. 2.Повысить выносливость стопы к нагрузкам; 3. Укреплять мышцы, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы; 4. Разрабатывать голеностопный сустав, суставы пальцев ног; 5. Улучшить кровообращение;6. Оказать стимулирующий, закаливающий и повышающий иммунитет эффект на организм.7. Стимулировать центры, отвечающие за развитие речи ребёнка.

Во время работы над проектом мною был разработан план совместных мероприятий с детьми и родителями. **Все проведённые мероприятия нацелены на:** развитие и совершенствование двигательных навыков, формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, повышению иммунитета, развитию правильной речи.

В октябре-ноябре прошлого года мониторинг отсутствия детей в саду из-за болезней, который выявил, что 40% детей пропускают детский сад по болезни. После сбора информации по этой проблеме, подготовке доклада познакомила родителей с проектом.

СТОПОТЕРАПИЯ

Стопотерапия – это отличный способ укрепить детский иммунитет, раскрыв потайные резервы организма.

До того, как люди изобрели обувь и это изобретение приобрело массовый характер, природа предоставляла босоному человеку массу натуральных тренажёров для ног: мягкую траву, камешки, песок, щепки, снег, тёплые и холодные источники воды, которые воздействуют на биологически активные точки на ступнях, оказывали стимулирующий, закаливающий и повышающий иммунитет эффект на организм человека. Стимуляция стоп представляет собой комплекс несложных и полезных упражнений для всей семьи, но именно для малышей она играет особую роль, являясь хорошей профилактикой плоскостопия и других заболеваний опорно – двигательного аппарата. Кроме того, эти упражнения стимулируют центры, отвечающие за развитие речи ребёнка. для воздействия на активные точки, расположенные на стопах, хорошо потоптаться на «бабушкином» коврике – самовязанном ковре из грубых нитей. Если такого снаряда нет – сгодится покупной коврик с жёсткой щетиной или изготовленный из силикона. В дело пойдут деревянные массажёры с круглыми шипами и даже деревянная скалка, которой не просто полезно, но и весело раскатывать детские ступни. Сотворите у себя дома маленький кусочек морского берега – насыпьте в пластиковый контейнер обычной гальки, которая продаётся в любом зоомагазине. Пусть малыш «походит» по бережку по паре минуток – утром и вечером.

Если у ребёнка потеют ножки, по делу поможет тёплая вода и равное количество масла лаванды, кипариса, можжевельника и шалфея. Воспалённую кожу успокоит настой ромашки и календулы. Так же очень хороши ванночки с содой и контрастный душ для ножек. А если ножки очень устали, то помогут ванночки с розмарином и лавандой.

Домашняя стопотерапия - действенное средство для укрепления иммунитета ребёнка. А ещё – это замечательный повод поиграть и повеселиться вместе с малышом.

Найдя время на сеансы домашней стопотерапии для детей, вы сэкономите время, силы и средства, которые бы потратили на лечение детей. Защитите детишек от зимних простуд, укрепите их иммунитет и добавьте положительных эмоций.

Предложила заполнить анкету с пожеланиями и предложениями в осуществлении проекта. Родители своими руками решили изготовить коврики из пуговиц, принести специальные резиновые массажные коврики. Дружно записать детей на занятия ритмикой. Начиная с января 2018 года проходило введение стопотерапии в режим группы.

1. Хождение по резиновым коврикам и пуговичным тренажерам перед сном и после сна.



2. Включение элементов стопотерапии в занятия по развитию физической культуры.



3. Беседы. «Мы разные, возможности нашего организма тоже отличаются»
Консультации для родителей ««Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне можно»

4.Продолжение работы по освоению детьми способов самомассажа и артикуляционной гимнастики. Кинезиологической зарядки.

5.Посещение тренажерного кабинета.



5. Обсуждение здоровьесберегающих технологий (обсуждение детьми здорового образа человека, в сказках, мультфильмах, детских художественных фильмах (с предварительным просмотром), в художественных картинах; - оказать посильную практическую помощь.



Проведение диагностики детей с целью выявления изменений в мониторинге заболеваемости, изменений в поведении дошкольников в отношении к себе показало, что уровень заболеваемости снизился до 21%. Показатели речевого развития тоже повысились - высокий уровень у детей от 28% до 40%.

И так, можно предположить, что проект достиг цели. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, его физического развития и культуры движений.

