МКДОУ Детский сад г. Фатежа

« Золотой ключик»

Здоровье сберегающий проект

«Дорожка здоровья»

Воспитатель

ПОЛЯКОВА ГАЛИНА ВЯЧЕСЛАВОВНА

Здоровье сберегающий проект «Дорожка здоровья» в старшей группе.

Здоровье сберегающий проект «Дорожка здоровья» в старшей группе.

Слайд 1:**Здоровьесберегающий проект** *«****Дорожка здоровья****»*.

“Берегите **здоровье** смолоду” —эта народная мудрость отражает необходимость укрепления **здоровья** ребенка с первых дней его жизни. Растить детей **здоровыми**, сильными, эмоциональными — задача каждого ДОУ. Расширить взаимодействие с родителями, привлечь их к обсуждению и созданию детско-родительского творческого **проекта**.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие — смекалку, третьи — воображение и творчество, но объединяет их общее — воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника — это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребенка.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли **здоровыми**.

Основная образовательная область **проекта -это**

*«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»* Формирование начальных представлений о **здоровом образе жизни**. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы самостоятельности и творчества в двигательной активности.

- физминутки;

- подвижные игры;

- коррегирующая гимнастика;

- закаливание;

- утренняя гимнастика, массаж стоп.

При создании **проекта** учитывались интеграция с образовательными областями:

*«Социально-коммуникативное развитие»*

- Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, развитие умения самостоятельно объединяться для совместной игры и организации труда, заниматься самостоятельно выбранным делом, договариваться, помогать друг другу и взрослым.

- Привлекать детей к созданию развивающей среды дошкольного учреждения.

- Закреплять умение планировать трудовую деятельность, отбирать необходимые материалы, делать несложные заготовки.

*«Познавательное развитие»* -развивать **проектную деятельность**, Содействовать творческой **проектной** деятельности индивидуального и **группового характера**.

• создавать проблемные ситуации;

• использовать дидактические игры;

• просмотр презентации о строении человека.

• выставка "массажный коврик"

В работе над **проектом применялась О**. о. *«РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ»* ,где

поощерялось обсуждение детьми, соответствующих этим **проектам** ситуаций и отрицательных последствий, которые могут возникнуть при нарущении установленных норм.

- беседы "Для чего нужен массаж стопы»"; "Какое физкультурное оборудование мы используем в детском саду для массажа стопы».

- составление рассказа *«Мой коврик самый лучший»*, сказки *«Бабущка заболела»*.

- рассматривание энциклопедии *«тело человека»*.

*«ХУДОЖЕСТВЕННО- ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»* включила в себя такие задачи:

- Приобщение к конструированию; развитие интереса к конструктивной деятельности,

- рисование "Чудо - коврики", аппликация "Мой любимый коврик"; изготовление ковриков - совместно с родителями.

Закаливание детей– одно из основных направлений в **оздоровлении** детей нашего детского сада. Мы проводим комплекс закаливающих мероприятий, среди них и хождение босиком по массажным **дорожкам**. Как и все закаливающие процедуры, оно укрепят **здоровье детей**.

Хождение босиком - это технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при температуре пола не ниже +18. Вначале это можно осуществлять в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 8-10 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста.

Профилактика плоскостопия.

Существует мнение, что с приходом цивилизации частота возникновения плоскостопия у детей увеличилась. Для предотвращения развития плоскостопия, поверхность, по которой мы ходим босиком, должна быть неровной. Лучше всего – земля, песок или прибрежная галька. Применение массажных ковриков для профилактики плоскостопия даже лучше природных помощников. Они обеспечивают глубокий терапевтический эффект и незабываемое удовольствие малышам. Великолепный массаж стоп и профилактика различных заболеваний и хорошее настроение.

*«****Дорожка здоровья****»*

Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя которые можно положительно воздействовать на процессы, происходящие в организме.

Стопы — **проекция всех наших органов**. **Оздоровительный** массаж стоп улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях, повышает иммунитет, снижает усталость и утомление от умственной или физической нагрузки, восстанавливает трудоспособность. Регулярно делая массаж стоп, можно каждый день незаметно для себя улучшать свое **здоровье и здоровье своих детей**. Для формирования мотивации и повышения интереса к двигательной активности, профилактическим упражнениям, был разработан **проект***«****Дорожка здоровья****»*,где было изготовлено авторское нестандартное оборудование, которое способствует: общему укреплению организма, поддержанию психомоторного развития на возрастном уровне; профилактике нарушения осанки; исправлению имеющейся деформации стопы; укреплению мышц, формирующих свод стопы; формированию и закреплению навыка правильной ходьбы.

Сделать *«****дорожку здоровья****»* своими руками достаточно просто выбрали:

Коврик массажный с камнями – это ковровая **дорожка**, покрытая пластиковыми морскими гладкими камушками. Он отлично массажирует рефлексогенные зоны на ступнях ног, стимулируют обмен веществ и вывод шлаков из организма.

Комбинированный коврик с жёстким ворсинистым покрытием, пуговицами разного размера

Массируя стопу, мы оказываем **оздоровляющее** воздействие на наши внутренние органы. Благодаря рифленной поверхности, коврик обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает появление и развитие плоскостопия у детей.

Коврик с детскими следами, оформленный каштанами.

мы видим, что массажная **дорожка** может включать и мягкие элементы, например, материал разной структуры или поролоновые губки.

и пуговицами Комбинированный коврик, оформленный деревянными палочками, пластмассовыми крышками.. Такой массаж уменьшает боли, связанные с застарелыми Вашему вниманию представлен коврик из деревянных палочек. Спадают отеки ног и возникает приятное ощущение легкости.

Коврик из натуральных материалов: гороха, желудей, гречи. Как мы видим, наполняющими элементами этой *«****дорожки здоровья****»* являются обыкновенные файлы с наполнителям из круп гороха, гречи, а так же с природным материалом желудями. Коврик незаменим при профилактике варикозного расширения вен, артроза и артрита.

Применяем массажные коврики и **дорожки с целью**:

1. Закаливание организма детей.

2. Восполнение нехватки тактильных ощущений.

3. Профилактика и коррекция плоскостопия.

4. Развития чувства равновесия и координации движений.

5. Сохранение и укрепление **здоровья детей**, формирование привычки к **здоровому образу жизни**.

6. Представление каждому ребенку возможности радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Приобщение к миру физической культуры, **здоровому** образу жизни начинается с создания условий для достижения оптимального уровня двигательной активности детей. Эффективность реализации задач и содержания физического воспитания детей дошкольного возраста во многом зависит от наличия рациональной предметно-развивающей среды: спортивно-игрового материала, различных тренажеров, нестандартного оборудования. Интерес, игра, предметная среда являются главным побудительными стимулами для детей.

Основные принципы использования массажных ковриков и **дорожек**:

• Оборудование используется во время гимнастики после сна и в самостоятельной двигательной деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей и уровня их физической **подготовки**.

• Упражнения выполняются от простых к сложным, добавляются новые движения. Полезно использовать дыхательные упражнения на расслабления мышц.

• Развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стопы при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени; укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности суставов стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

• С целью развития воображения, памяти и речи необходимо предлагать детям самим придумывать упражнения и игры с нестандартным оборудованием.

Упражнения с массажными ковриками и **дорожками** создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.