

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИВАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «БУРАТИНО»
г.о. СТУПИНО

Проект «Дорожка здоровья»

Автор проекта:
воспитатель Лебедева Юлия Владимировна
Участники проекта:
Дети подготовительной группы «Репка»



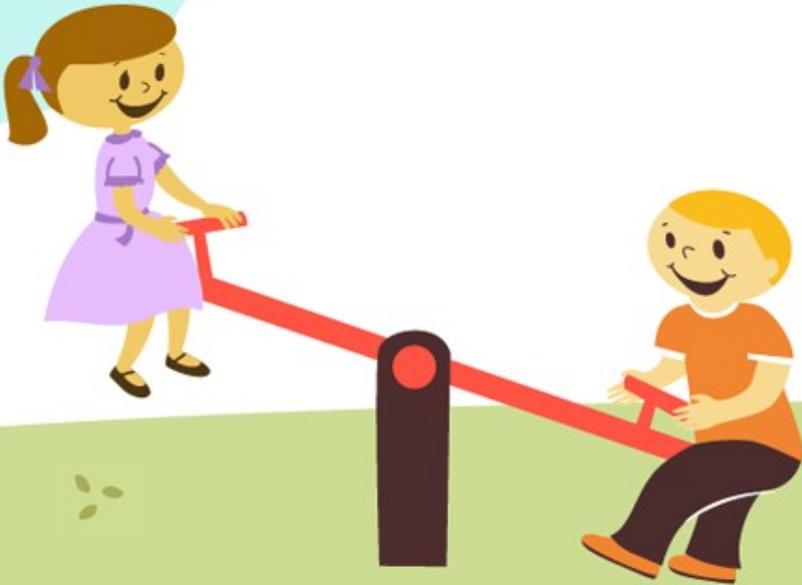
Актуальность проекта:

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов к оздоровительному процессу. Воспитателям и родителям необходимо уделять особое внимание укреплению здоровья ребенка и формированию привычки здорового образа жизни. А также создавать для детей условия, которые дали бы возможность для сохранения и укрепления физического, психического здоровья детей.



Цель проекта:

- Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей.
- Оздоровление организма ребенка при помощи массажной дорожки, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.



Задачи проекта:

1. Образовательные:

- Дать представление о здоровом образе жизни.
- Расширить знания детей о средствах и методах активного оздоровления организма.
- Уточнить понятия о строении организма человека.
- Развивать воображение и творческие конструктивные способности детей.

2. Воспитательные:

- Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
- Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье.



Предполагаемый результат реализации проекта:

Дети: расширение знаний детей о строении организма человека, о роли стопы для активного укрепления здоровья, о пользе массажных дорожек, ребристых дорожек.

Родители: появился интерес к образовательному процессу, здоровьесберегающей среде группы, желание общаться с педагогами,

участвовать в жизни группы; родители будут с детьми проводить больше времени, и уделять время для физических упражнений.



Этапы проекта

1
этап:
подг
отов
ител
ьный

2
этап
:
осно
вной

3
этап:
закл
ючит
ельн
ый



Подготовительный этап



-Для формирования каркаса решили использовать подручный материал- палетную доску (длину и ширину дорожки можно определить любую);

-Конструкция получается крепкая и неподвижная. Количество ячеек зависит от того, каким материалом вы хотите наполнить её. Мы решили сделать "Экологическую дорожку здоровья" и наполнили её натуральным экологическим материалом.



Подготовительный этап

Основой каждой ячейки является:

1 слой - гравий, 2 слой - песок;

1 ячейка - керамзит;

2 ячейка - рельефные донышки от пластиковых бутылок;

3 ячейка - галька морская разного размера;

4 ячейка - еловые шишки.



Основной этап

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным. Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия.



Основной этап

Хождение босыми ногами по неровной поверхности:

- благоприятно влияет на развитие стопы, ее правильное формирование, является профилактикой плоскостопия;*
- помогает правильно держать спину, что становится профилактикой сколиоза;*
- способствует укреплению иммунитета;*
- стимулирует нервные окончания;*
- кожа на стопе становится более плотной, поэтому уменьшается риск переохлаждения;*
- дает возможность конечностям отдохнуть от обуви;*
- тактильные ощущения будят нервные импульсы, отвечающие за настроение человека, поэтому босая прогулка может подарить хорошее настроение, снять нервное напряжение.*



Заключительный этап:

Ежедневное использование «дорожки здоровья» в летний оздоровительный период позволили добиться следующих результатов:

- *улучшение эмоционально-психического состояния дошкольников (увеличение посещаемости в летний период);*
- *улучшение и укрепление иммунной системы организма;*
- *снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период (снижение уровня заболеваемости на 15,2%);*
- *тренировка и качественное улучшение работы стопоназального рефлекса;*
- *предотвращение и уменьшение развития плоскостопия у дошкольников;*
- *положительная динамика роста - весовых показателей;*
- *формирование правильной осанки, улучшение ее у детей с нарушением опорно - двигательного аппарата;*



Заключение

Использование «Дорожки здоровья» в летний оздоровительный период способствовало снижению психоэмоционального напряжения дошкольников: улучшению состояния вегетативной нервной системы, выходу всех негативных эмоций, формированию положительного эмоционального фона, способствующего появлению эмоций радости и ощущения общего спокойствия; стабильно повышая настроение и обеспечивая с

школьников.



Спасибо за внимание!

