«Солевые дорожки» как средство закаливания детей»

Проект выполнили воспитатели средней группы «Бемби»

Егорова Алена Константиновна
Федорова Альбина Дмитриевна

проблема

Количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза. Из общей заболеваемости дошкольников 75% приходится на острые респираторно-вирусные инфекции или грипп.

Цель проекта:

- повысить выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывать способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Задача:

- организация рационального режима дня;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

Методы эксперимента:

- Диагностика;
- дыхательная гимнастика;
- фитотерапия
- босохождение.

Основные принципы:

- систематичность;
- постепенность;
- индивидуальный подход к ребенку;
- комплексность закаливания.

Ожидаемый результата:

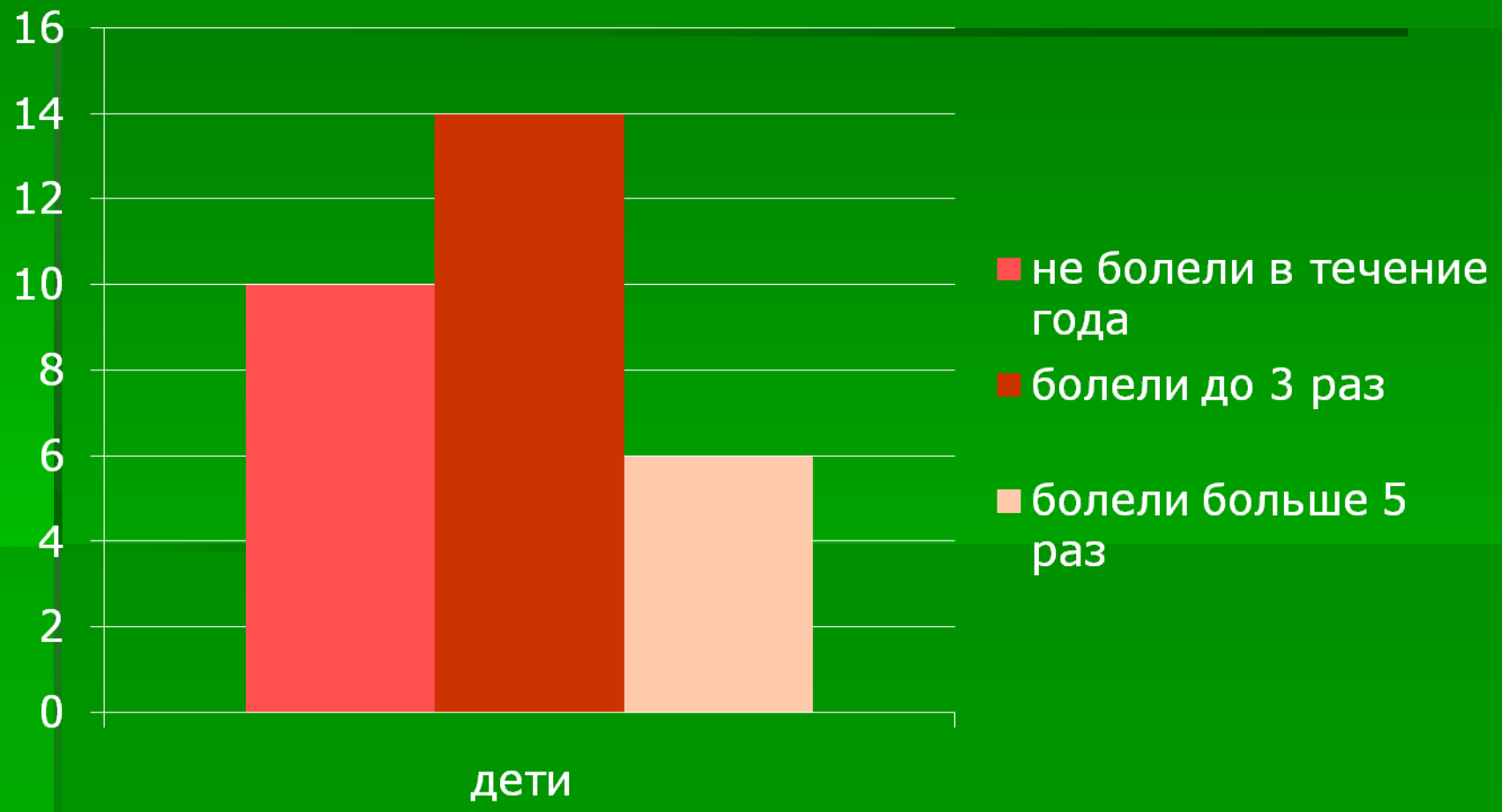
- Снижения уровня заболеваемости;
- Повысить резистентность детского организма и уменьшить число часто болеющих детей

На первом этапе:

Дети в зависимости от состояния здоровья подразделяются на следующие группы:

I группа здоровья. Здоровые, с нормальным физическим развитием и нормальным функциональным состоянием.

II группа здоровья. Здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям.


16
14
12
10
8
6
4
2
0
дети
не болели в течение года
болели до 3 раз
болели больше 5 раз

закаливающее средство для детей

- Солевая дорожка, представляет собой, коврик их холстины длиной 5 метров, пропитанный солевым раствором (на 5 л воды 220 г соли и 5-10 г йода, или 250 г морской йодированной соли). Возможен и другой вариант солевой дорожки: 4 -6 холстяных мешочков шириной 15 см. и длиной 30 см.,

На втором этапе:

Комплекс занятий по закаливанию всех групп поточным способом.

I. Легкий бег по корригирующим, массажным дорожкам, босиком (разогревание стоп) под веселую музыку;

II. Элементы самомассажа БАТ малыми массажными мячиками и дыхательная гимнастика.

1. Массаж ладоней, плеч, груди, живота, ступней.
2. Дыхательные упражнения по методу Стрельниковой «Погончики», «Ладошки», «Большой маятник» и «Вдохи жизни» по П. Иванову.

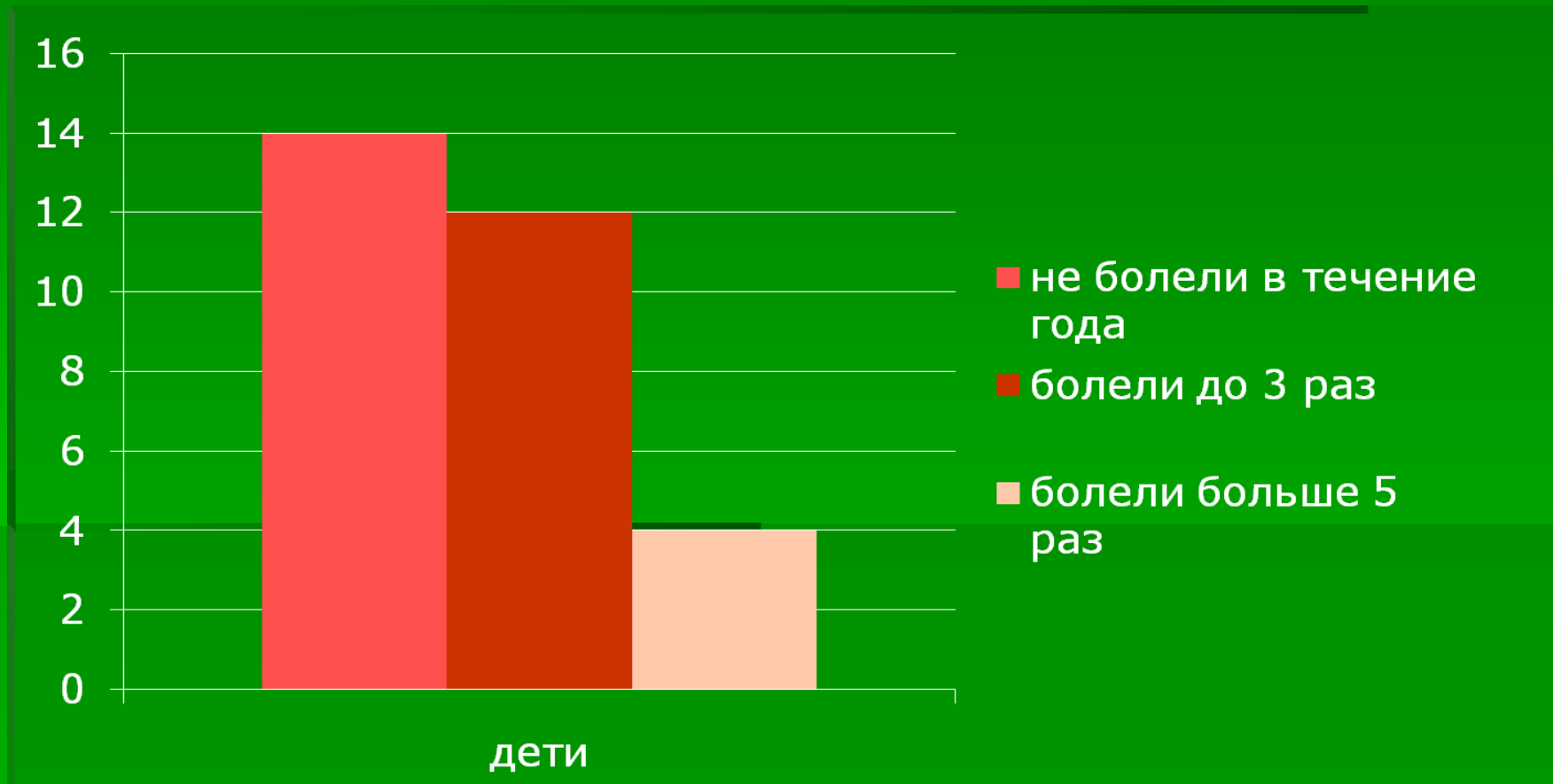
III. Ритмическая гимнастика под знакомую мелодию (1 раз в неделю).

Комплекс занятий по закаливанию.

- I. Легкий бег по корригирующим, массажным дорожкам, босиком (разогревание стоп) под веселую музыку, со второго полугодия добавляется солевое закаливание – ходьба по мокрой солевой дорожке (холщевая ткань, пропитанная солевым раствором, 500 г морской соли на ведро воды), после которой дети наступают на сухое чистое полотенце.
  II. Дыхательная гимнастика.
  III. Ритмическая гимнастика под знакомую мелодию (1 раз в неделю).

Третий этап:

- Анализ результатов.
- Мониторинг детей.
- Выводы и предложения.


16
14
12
10
8
6
4
2
0
дети
не болели в течение года
болели до 3 раз
болели больше 5 раз

Выводы:

- Все подходы к оздоровлению детей оказались обоснованными, но, по нашим данным, наиболее эффективным является применение комплекса мер, включающих как обязательный компонент систематическое контрастное воздушное и водное закаливание должны быть встроены в систему обучения ребенка рациональной физической культуры.