

# «За здоровьем в лето!»

(Пескотерапия для предотвращения плоскостопия)



Разработала воспитатель  
старшей группы  
компенсирующей  
направленности:  
Комиссарова Н.Е.  
МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 50»



# Актуальность

Наши дети живут в условиях многочисленных ограничений. Научно доказано, что если стопы постоянно находятся в неудобной – тесной, узкой обуви, то общее утомление организма наступает значительно быстрее. На подошве людей имеются чувствительные зоны, рефлекторно связанные с определёнными зонами тела: желудком, глазами, сердцем, кишечником и т. п., и массаж этих зон может благотворно влиять на функции организма. Массаж стоп может преодолеть стойкие расстройства сна, снять головную боль, повышает работоспособность. Контакт ребенка с песком вдыхает в него природную энергию, жизненные силы. Песок и вода «заземляют» отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с детьми. В помощью песочной терапии успешно решаются задачи по разработке тактильно – кинетической чувствительности рук, стоп, развитие, укрепление рефлекторных зон. Песочная терапия положительно влияет на предупреждение плоскостопия у дошкольников.



## **Цель работы:**

Изучив влияние пескотерапии на предупреждение и лечение плоскостопия у старших дошкольников, укреплять свод стопы у дошкольников в профилактических целях.

## **Задачи работы:**

- Разработать систему работы по предупреждению и лечению плоскостопия (песочная терапия) со старшими дошкольниками;
- Выявление влияния пескотерапии на развитие тактильно – кинетической чувствительности стоп в предупреждении и лечении плоскостопия;
- Изучение методики организации пескотерапии в дошкольном учреждении;
- Установление преемственности с семьей в организации работы по предупреждению плоскостопия.

# Содержание работы

- ❖ *Разработка перспективного плана по предупреждению плоскостопия у дошкольников*
- ❖ *Подбор методических приемов организации и проведения профилактической работы*
- ❖ *Работа по созданию условий для организации работы по профилактике плоскостопия*



# Этапы профилактической работы по коррекции плоскостопия

- ❖ Подготовка оборудования для профилактической работы (ящик с песком, массажные коврики);
- ❖ Рассмотрение, изучение схем рефлекторных зон стоп;
- ❖ Классический массаж стоп (с помощью массажных ковриков);
- ❖ Упражнения по предупреждению плоскостопия (песочная терапия).



# Этапы работы по профилактике плоскостопия

**1 этап:** Организационно – подготовительный этап

**Цель:** Сбор информации о влиянии песочной терапии на предупреждение и лечение плоскостопия. Изготовление оборудования для лечения и профилактики плоскостопия с помощью песочной терапии.



**2 этап:** Основной этап – лечение и профилактика плоскостопия

**Цель:** Организация песочной терапии направленной на предупреждение плоскостопия у старших дошкольников, развитие тактильно – кинетической чувствительности стоп.



### **3 этап:** Заключительный этап

**Цель:** Подведение итогов влияния песочной терапии на предупреждение и лечение плоскостопия у старших дошкольников.



# Условия организации работы по лечению и профилактики плоскостопия

- ❖ Сотрудничество с семьёй;
- ❖ Создание развивающей среды;
- ❖ Взаимодействие с социумом.



# Методы и приёмы работы

Словесные

Беседа

Объяснение

Напоминание

Чтение худ.  
литературы

Слушание  
музыки

Практические

Показ способа  
действия

Самомассаж

Самостоятельная  
деятельность

Нетрадиционная  
техника  
рисования

Проблемные  
задания

Наглядные

Моделиро  
вание

Рассматри  
вание план  
- схем

Игровая  
познавательная  
мотивация

Демонстрация  
видеофильмов

Показ способа  
действия

# Формы работы с родителями

Общие  
групповые  
родительские  
собрания

Индивидуальные  
беседы

Анкетирование

Консультации с  
врачом

Консультации  
для родителей



# Схема реализации содержания через образовательные области

Физическое  
развитие

Познавательн  
ое развитие

Художественно  
– эстетическое  
развитие

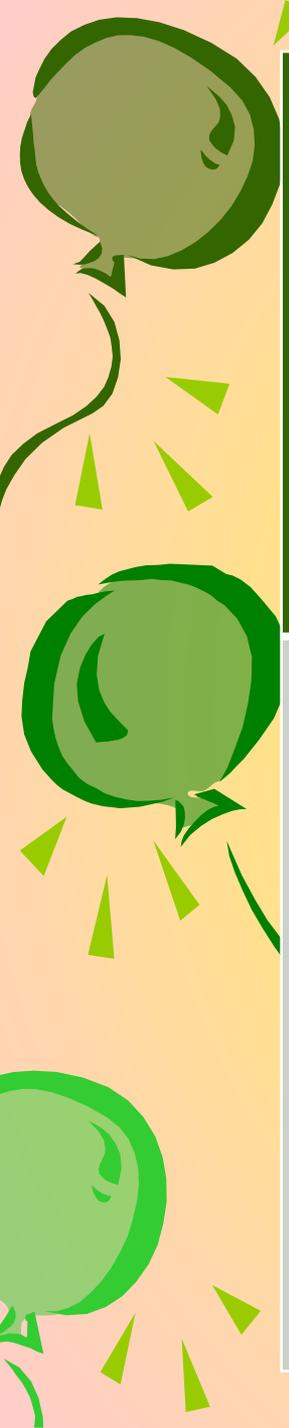
**Профилактика  
и лечение  
плоскостопия**

Социально –  
коммуникативн  
ое развитие

Речевое  
развитие

# Реализация образовательного содержания

Образовательные области	Содержание работы
Физическое развитие	<p><b>Закаливающие процедуры</b> (солнцем, воздухом, водой)</p> <p><b>Утренняя гимнастика</b> на свежем воздухе</p> <p><b>Беседа:</b> «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Смогут ли люди жить на Земле, если круглый год будет зима?», «Почему люди, которые ходят босиком реже болеют?»</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Ловишки», «Весёлые ребята», «Удочка», «С кочки на кочку»...</p> <p><b>Дидактические пособия:</b> массажные дорожки, массажные тапочки, массажные мячики, массажоры, схемы выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастическая стенка, верёвочные лестницы, ходьба по канату...</p>



## **Социально - коммуникативная**

**Сюжетные ролевые и режиссёрские игры:** «Семья», «Космонавты», «Олимпиада», «Больница - массажист»...

**Дидактические игры:** «Я начну, а ты продолжи», «Узнай по следу», «Виды спорта»

**Беседы:** «Почему говорят: медведь – косолапый, переваливается как уточка?», «Что будет, если?..», «Почему болят ноги?»...

## **Речевое развитие**

**Чтение детской литературы о спорте, здоровом образе жизни:** «Будь спортивным и здоровым» А. Жаброва, «Утренняя зарядка» А.Данилина, «Гимнастика» Н.Лубянка, Спорт для жизни очень важен» Н.Сабри, «Я с детства очень спорт люблю» С. Олегова...

**Беседа:** Как понять смысл пословиц: «Кто любит спорт, тот смел и бодр?», «Отдай порту время, а взамен получи здоровье», «Пешком ходить – долго жить», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Физкультура - лечит, спорт - калечит»



## Познавательное развитие

**Чтение детской литературы** о спорте, здоровом образе жизни: «Будь спортивным и здоровым» А.Жаброва, «Утренняя зарядка» А.Данилина, «Гимнастика» Н.Лубянка, «Спорт для жизни очень важен» Н.Сабри, «Я с детства очень спорт люблю» С.Олегова...

**Беседа:** Как понять смысл пословиц: «Кто любит спорт, тот смел и бодр?», «Отдай порту время, а взамен получи здоровье», «Пешком ходить – долго жить», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Физкультура - лечит, спорт - калечит»

## Художественно – эстетическое развитие

**Рисование** ногой (ТРИЗ)

**Слушание музыки** - релаксация

**Музыка:** подвижные музыкальные игры



**Вывод:** В условиях детского сада не только психолог может использовать песок для работы с детьми. Развивающие занятия на песке эффективнее, чем стандартные приемы обучения. Песочная терапия замечательно развивает моторику рук, ног. Работа с песком успокаивает (особенно гипер активных детей) – в нём как будто содержится живительная солнечная энергия, которая подзаряжает всех позитивными эмоциями. Музыкальное сопровождение, проводимых с помощью песка профилактических мероприятий по предупреждению плоскостопия, является сильнейшим стимулом для развития эмоционального мира ребёнка. Песочная терапия поднимает эмоциональный настрой детей, на песочных занятиях дети раскованы, веселы и воодушевлены. Целенаправленная работа проводимая по предупреждению, лечению плоскостопия значительно расширила кругозор детей, они узнали о причинах плоскостопия, как можно «бороться» с плоскостопием (обувь, упражнения). Ребята узнали какие основные рефлекторные зоны есть у нас на стопе, какие зоны можно массажировать для улучшения кровообмена в них. В ходе проводимой работы дети узнали новые художественные произведения современных поэтов и писателей о спорте, здоровом образе жизни. Ситуативные беседы о ЗОЖ способствовали умению поддерживать доверительные, дружеские отношения с собеседником, развитию монологической и диалогической речи старших дошкольников. Изготовленный нами ящик с песком можно использовать как в летний период на улице, в зимний – в помещении, для профилактической работы по предупреждению плоскостопия у дошкольников.

# Методическое обеспечение

- ❖ Аленькин П.Ф. «Массаж и движения». – Екатеринбург, Средне-Уральское книжное издательство, 1992 год.
- ❖ Вавилова Е.Н. «Укрепление здоровья детей». М. 1995 г.
- ❖ Зайцев А.А., Копеева Е.П. Полищук Н.К. Самугуб С.А. «Физическое воспитание дошкольников». – Калининград, 1997 г.
- ❖ Грабенко Т. М., Зинкевич – Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной игротерапии. – СПб.: Речь, 2010.
- ❖ Епанчинцева О. Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Картотека игр. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
- ❖ Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб.: Речь, 2008.
- ❖ Шевелёва Елена Витальевна. Песочная психотерапия в практике психолога ПМПС школы. Ссылка: [www.all-psy.com](http://www.all-psy.com)
- ❖ Песочная терапия для детей. "Эрудит" © 2010. E-mail: [info@eruditclub.ru](mailto:info@eruditclub.ru)

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

