

МБДОУ Саянский детский сад «Волшебный град»

Первые шаги к здоровью

(педагогический проект)

Исполнитель:

Долгих Н.Г. воспитатель МБДОУ «Детский сад «Волшебный град», п.Саянский

Содержание

Введение.....	3
Цель и задачи проекта.....	4
Этапы осуществления проекта.....	5
Ожидаемый результат.....	8
Список литературы.....	9
Пособия по профилактике плоскостопия.....	10
Физические упражнения по профилактике плоскостопия.....	12
Физкультминутки по профилактике плоскостопия.....	15
Подвижные игры по профилактике плоскостопия.....	16

Введение.

Актуальность:

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Медицинские работники, родители и педагоги констатируют нарушения, отклонения и несоответствия нормам в развитии детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

Большое влияние на формирование осанки ребёнка оказывает состояние его стоп. Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья. Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания благоприятных условий для воспитания здорового ребёнка.

В дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму.

Профилактика плоскостопия в детском саду и направлена на укрепление связочного аппарата – нагрузка распределяется равномерно, исключая деформацию стопы.

Одним из самых эффективных методов профилактики плоскостопия у детей являются специальные физические упражнения. Все упражнения выполняются босиком.

Каждодневная утренняя гимнастика, занятия физической культурой – отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться. Разнообразные упражнения (ходьба на носках, на пятках, приседания, бег, прыжки и т. п.) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей.

Крайне важно сформировать у ребенка правильный навык стояния и ходьбы.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем. В связи с этим я решили разработать проект «Первые шаги к здоровью».

Цель проекта: Создать оптимальную здоровьесберегающую среду в ДООУ для детей старшего дошкольного возраста, родителей и педагогов.

Задачи проекта:

- углублять представления родителей и детей о значении профилактических мероприятий по предупреждению плоскостопия;
- укреплять мышцы стоп;
- формировать умения и навыки правильного выполнения профилактических упражнений;
- развивать умение использовать полученные знания и навыки в практической деятельности детей;
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Продолжительность проекта: 4 месяца

Направленность проекта: познавательно - оздоровительная.

Образовательная область: «физическая культура».

Области интеграции: «познание», «здоровье», «коммуникация», «социализация», «безопасность», «труд», «музыка», «чтение художественной литературы», «художественное творчество».

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста, родители воспитанников, педагоги.

Этапы осуществления проекта:

Этапы	Мероприятия
1 этап <u>Организационно-подготовительный</u>	• Обсуждение целей и задач проекта. • Составление плана работы. • Изучение компетентности родителей по теме проекта (анкетирование «О здоровье всерьез»). • Вызвать интерес к проекту всех его участников, дать представление о том, как можно участвовать в нем. • Подбор видео, фотоматериалов, иллюстраций, художественной литературы по соответствующей тематике. • Оказание информационной и методической помощи родителям. • Совместный поиск информации по теме проекта. • Разработка тематического занятия. • Изготовление нестандартного оборудования по профилактике плоскостопия. • Изготовление дидактических игр по теме проекта. • Составление картотеки упражнений и игр по профилактике плоскостопия.
2 этап	• Беседы с детьми «Сохраним стопы здоровыми», «Здоровье глазами ребенка».

Основной

- Чтение энциклопедии «Азбука здоровья» раздел «Наши ноги» автор К. Люcie.
- Познавательное чтение «Букварь здоровья», «Уроки Знайки. Воспитай себя».
- НОД «Стопа как орган»; «Пусть будут здоровыми наши ножки»
- Консультации для родителей: «Самомассаж и закаливание стоп у детей в домашних условиях», «Развитие и укрепление физического здоровья дошкольников», «Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья детей», «Двигательная активность и здоровье ребенка», «Профилактика плоскостопия», «Подбираем правильную обувь своему ребенку».
- Оформление уголка здоровья в группе.
- Использование дидактических игр: «Собери фигуру человека», «Пирамида здоровья», «Вредно – полезно».
- Совместное художественное творчество детей «Красивая, здоровая стопа», «Следы на дорожке».
- Проведение ежедневной утренней гимнастики в облегченной одежде, босиком.
- Проведение корректирующей гимнастики с использованием физкультурного оборудования (ребристая доска, палка гимнастическая, канат, теннисный шарик).
- Проведение физкультурных досугов и развлечений с использованием нестандартного оборудования.

	• Обучение детей и родителей упражнениям для профилактики плоскостопия.
3 этап <u>Заключительный</u>	• Презентация материалов проекта. • Выставка работ детей «Красивая, здоровая стопа». • Фотовыставка «Мы растем здоровыми» • Проведение родительского собрания на тему «Все вместе о здоровье ребенка печемся». • Выставка нестандартного оборудования по профилактике плоскостопия. • Анкетирование родителей об удовлетворенности реализации проекта и их результатов. • Презентация проекта на педагогическом совете.

Ожидаемые результаты:

- улучшение показателя физического здоровья детей;

- повышение заинтересованности педагогов и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
- проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- стремления всех участников проекта к постоянному физическому самосовершенствованию и повышению ответственности за своё здоровье;
- повышение интереса родителей к физкультурно - оздоровительным мероприятиям;

Литература:

Волков М.В. «Детская ортопедия» М. 1980г.;

- Голицына Н.С. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» М. 2008г.;
- Козырева О. В. “Лечебная физкультура для дошкольников” – Москва, изд. “Просвещение”. 2005г.;
- Козырева О.В. “Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников”, М., Просвещение, 2007г.;
- Клюева М.Н. “Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада”, Санк-Петербург “Детство - Пресс”, 2007г.;
- Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» Волгоград 2009г.;
- Назарова А.Г. “Игровой стретчинг” , Санк-Петербург 2005г.;
- Никанорова Т. С. “Здоровячок” система оздоровления дошкольников, Воронеж, 2007г.;
- Чабовская А.П. «Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста» М. Просвещение 1980г

Пособия по профилактике плоскостопия





Физические упражнения по профилактике плоскостопия

(выполнять их следует босиком)

- Стоя прямо за спиной стула, носки и пятки сомкнуть, руками опереться о спинку стула. Медленно подняться на пальцы, сохранить такое положение на некоторое время. Опуститься на всю ступню, перенести тяжесть тела на внешнюю сторону стопы.
- Сидя на стуле, опереться ступнями в пол, ступни параллельно друг другу на ширине плеч. Пальцами ног, захватить какой –нибудь предмет (кусочек ткани, носовой платок, спичечный коробок и т.д.) и, не отрывая пяток от пола, передвигать этот предмет справа налево, пока обе стопы не повернутся пальцами внутрь.
- Положить на пол деревянный брусок (толщиной со среднюю книгу). Встать на края бруска так, чтобы пятки упирались в него, а пальцы – в пол. Медленно подниматься на носки и также опускаться в и.п.
- Сидя на стуле, поднимать с пола пальцами ноги мячик (для настольного тенниса или меньше).
- Походить 1-2 минуты на носочках, перенести всю тяжесть тела на переднюю часть стопы.
- Сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты. Разводить колени в стороны, поднимая пятки от пола и поворачивая подошвы внутрь, сжать ступни.
- Стоя, попробуйте развести пальцы как можно шире (растопырить) или попробуйте сыграть гамму. Это сложное, но очень полезное упражнение.
- Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед (6-8 раз)
- Ходьба на наружных сводах стоп, руки на поясе (30-60 с).
- Стоя в основной стойке, руки на поясе. Поднять пальцы кверху, вернуться в и.п. (10-15 раз).
- Стоя носками внутрь, пятками наружу. Подняться на носки, вернуться в и.п. (10 раз).
- Стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Выполнить присед, не отрывая ступней от пола. Встать в и.п. (6-8раз).
- Стоя, правая (левая) нога впереди носка левой (правой) (след в след). Подняться на носки (8-10 раз).
- Стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь (8-10 раз).
- Стоя на носках, повернуть пятки к наружи и вернуться в и.п. (8-10 раз).

- Стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8-10 раз).
- Стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях, вернуться в и.п. (6-8раз)
- Упор, стоя на четвереньках. Передвигаться небольшими шагами вперёд (10-15 с). Тоже прыжками “зайчиком”.
- Ходьба в полуприседе (30-40 с).
- Стоя, поднять левую (правую) ногу. Разгибать и сгибать стопу (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10-12 раз каждой ногой.
- Стоя, поднять левую (правую) ногу, повернуть стопу кнаружи, затем внутрь. Повторить 4-6 раз.
- Стоя, поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.
- Стоя (под каждой стопой теннисный мяч), подкатывать мяч пальцами ног к пятке, не понимая её.
- Ходьба на носках “крадучись” (в полуприседе), носки внутрь.
- Ходьба “гусиным” шагом.
- Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходить (30-40с).
- Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, упираются в пол. Активно разводить пятки с возвращением в и.п.
- Лёжа на спине, поочерёдно оттягивать носки (подошвенное сгибание) с одновременным поворотом стопы внутрь.
- И.п. – то же, но оттягивать носки одновременно.
- Лёжа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень, пальцы сгибать).
- То же, но другой ногой.
- Лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол. Поочерёдно отрывать пятки от пола.
- То же, но отрывать пятки от пола одновременно (передний отдел стопы касается пола).
- Лёжа на правом боку, Ноги вытянуты. Сгибать левую ногу в коленном суставе. Оттягивать носок (подошвенное сгибание в голеностопном суставе), усиливать сгибание с помощью руки.
- То же, но в положении на левом боку.

- Лёжа на животе, руки на полу, носки повёрнуты внутрь. Поднимать голову и туловище (как при упражнениях для мышц спины) с поворотом стоп внутрь.
- Лёжа на животе, руки в пол, ноги вместе, носки оттянуты и повёрнуты внутрь. Перейти в упор, лёжа с опорой на тыльную поверхность стоп и наклоном туловища вперёд.
- Сидя на полу (без тапочек), колени подтянуты. Захватить пальцами ног скомканную бумажку и переложить её влево, затем вправо.
- Сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширину ладони. Носки и пальцы ног взять “на себя” и повернуть наружу.

Физкультминутки по профилактике плоскостопия

- У нас славная осанка,

Мы свели лопатки

Мы походим на носках

А потом на пятках

Пойдём мягко, как лисята

Ну, а если надоест, то пойдём все косолапо,

Как медведи ходят в лес

- На носочки поднимайся

Приседай и выпрямляйся

Ножки в стороны

Ножки вкось

Ножки вместе

Ножки врозь

- Мы проверим все осанку

И сведём свои лопатки

Все походим мы на пятках

И красиво на носках

Пойдём тихо как зайчата

И как мишка косолапый

И как рыжие лисята

И как серый волк –волчишко.

Подвижные игры по профилактике плоскостопия

«Карусель»

Цель: продолжать укреплять мышцы стоп у детей;

Развивать интерес к подвижным играм

Физ. оборудование: обручи.

Ход. Дети делятся на группы по количеству обручей; встают стопами ног на обруч, взявшись за руки медленно, а потом быстрее идут по кругу.

Слова «Еле – еле закружились карусели, а потом, всё бегом, всё быстрее, вот так (прибавляют скорость)

Тише, тише, не спешите.

Карусель остановите

Раз – два, вот и кончилась игра.

«Кошкины повадки»

Цель: продолжать развивать координацию движений; укреплять мышцы стоп; поддерживать интерес к физ. культуре

Физ. оборудование: скакалки.

Ход. 3 скакалки выкладывается в линию, дети строятся друг за другом и идут друг за другом, говоря слова

Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка. Еле слышно: топ-топ-топ, хвостик книзу: оп-оп-оп

Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой

(ходьба ёлочкой по скакалке)

А потом опять идёт, еле слышно: топ- топ-топ

(ходьба приставным шагом по скакалке)

«Через ручеёк»

Цель: продолжать развивать координацию движений; укреплять мышцы стопы, прививать интерес к подвижным играм

Физ. оборудование кружки со следами, две верёвки

Ход. На площадке выкладывается две верёвки на расстоянии 2м одна от другой – это ручеёк.

Играющие стоят у верёвки – на берегу ручейка, они должны перейти его по кружкам со следами, не намочив ног, те, кто оступились намочили ноги, идут сушить их – садятся на скамейку.

