

Проект
«Дорожка здоровья»
в средней группе «Капельки»

Выполнили:

Яковлева Е. О.

г. Калининград

2019

Проект «Дорожка здоровья» в средней группе

Воспитатель: Яковлева Е.О.

Актуальность.

В наше время дети большую часть времени проводят в сидячем положении, смотрят часто мультфильмы, играют в компьютер — что приводит к нарушению осанки, дети утомляются, происходит деформация стопы, ног, позвоночника.

Поэтому появилась идея использования нестандартного метода профилактики плоскостопия и развития двигательной активности — сделать для детей «дорожку здоровья».

Цель: проводить профилактику развития плоскостопия у детей; создать условия для развития двигательной активности каждого ребёнка.

Задачи:

- постепенно закаливать организм;
- повышать защитные силы организма путем воздействия на стопу различных раздражителей через самомассаж («дорожка здоровья»);
- приобщить родителей к работе по профилактике и предупреждению плоскостопия у детей;
- воспитывать самостоятельность, активность, желание заниматься чтобы быть здоровыми.

Тип проекта: долгосрочный

Участники: воспитатели, дети группы и родители.

Ожидаемый результат:

- снижение усталости
- эстетическая привлекательность
- игровая направленность
- снижение развития плоскостопия
- улучшение осанки
- развитие тактильных (кожных) ощущений стоп
- расслабление организма.

Формы работы:

с детьми: - объяснение

- беседы
- разучивание комплексов оздоровительных по профилактике плоскостопия
- заучивание стихов, пословиц о ЗОЖ
- разучивание игр
- индивидуальная работа с детьми
- самостоятельная деятельность детей

с родителями: - анкетирование

-консультации

-показ

-индивидуальные беседы.

Этапы проекта:

1. Подготовительный (определение цели, задач, изучение литературы, подбор материала) .

2. Основной:

- разучить новые комплексы упражнений на стопу и мышцы ног; новые комплексы дыхательной гимнастики, игры с бегом, прыжками.

- сделать «дорожку здоровья» (дорожку здоровья, подобрать материал (работа с родителями)
 - провести беседы
 - консультации «Что такое плоскостопие, причины развития»
 - игры для профилактики плоскостопия:
 - 1). катание палочек стопами ног (шариков)
 - 2). ходьба по камушкам
 - 3). ходьба по ребристой доске
 - 4). разучивание стихов, поговорок о здоровье
 - 5). беседы: «прогулка босиком»
 - «самомассаж и закаливание стоп у детей в домашних условиях»
 - 6). собирание пальцами ног: шишек, мелких игрушек.
3. Заключительный (показ готового оборудования и использование его в работе) .

Литература:

Антонов, Кузнецова М. Н. «Здоровый дошкольник», М. 1983 г.

Богина Т. Л. «Охрана здоровья детей в дошкольном учреждении», М. 2005 г.

Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия у детей.

«Здоровые ножки шагают по дорожке»

1. Ходьба на носочках, на пяточках, по-медвежьи, перекатом с пятки на носок, ходьба на месте, не отрывая носков ног от пола, только высоко поднимая пятки.

«Выросли» - и. п. : стоя приподнимание на носках с упором на наружный край стопы.

«Паучки» - и. п. : стоя на ногах, шевелить пальцами ног.

«Канатоходец» - и. п. : стоя поперек палки продвигаться по ней.

«Передай мяч» - и. п. : сидя, захватить мяч обеими стопами, приподнять его с пола и передать другому ребенку.