

**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.