

Проект «Здоровые ножки»

Автор: воспитатель Полада Елена Георгиевна

Участники: дети средней группы, воспитатель по физической культуре, родители воспитанников, воспитатель группы

Актуальность проблемы

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Уже в детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число нуждающихся в коррекционных группах для занятия физкультурой, часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. Создание единого здоровьесберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни детей.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- укреплять мышцы стоп детей на специальных занятиях;
- закалять организм путем босохождения;
- учить правильно выполнять физические упражнения;
- развивать двигательную активность детей;
- вовлекать родителей в совместную деятельность в вопросах повышения двигательной активности детей;
- воспитывать у детей стремление быть здоровыми;
- воспитывать желание заниматься спортом, играть в подвижные игры.

Сроки реализации: 11.10.2022 г. – 11.11.2022 г.

Итоговые продукты:

- Создание картотеки игр «Укрепляем ножки»
- Создание картотеки по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста
- Мастер – класс для родителей: «Профилактика плоскостопия в домашних условиях»
- Изготовление массажных дорожек для профилактики плоскостопия.
- Спортивный досуг «Здоровые ножки»

Этапы проектной деятельности:

Организационный этап (исследовательский):

- Планирование мероприятий по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни;
- изучение литературы по проблеме;
- опрос детей;
- проведение консультаций с родителями;
- создание в группе физкультурно-оздоровительного центра
- изготовление массажных дорожек.

Практический этап

- Работа по плану проекта, выполнение запланированных мероприятий
- Проведение занятий по предупреждению плоскостопия.
- Проведение работы с родителями.
- Создание картотеки по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста
- Совместно с родителями сделать нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия (массажные коврики, дорожки для профилактики плоскостопия)

Заключительный этап

Содержание работы – сбор и обработка методических и практических материалов. Соотнесение поставленных целей и задач с прогнозируемыми результатами проекта. Прогнозирование дальнейшей деятельности в данном направлении.

Ожидаемый результат:

- Повышение уровня физической подготовленности.
- Укрепление мышц стопы и голени ног.
- У детей будут сформированы представления о значении гимнастики для ног;
- Дети научатся выполнять упражнения для стоп с различным оборудованием;
- Дети научатся правильно выполнять комплексы упражнений по профилактике плоскостопия;
- Ребята узнают много интересных подвижных игр;
- Дети смогут самостоятельно заниматься профилактикой в домашних условиях;
- Многие родители заинтересуются здоровьесберегающей технологией и будут готовы сотрудничать.

План проекта:

- Изучение методической литературы.
- Подбор комплексов по ФИЗО
- Подготовка методических материалов для родителей: Тема: «Здоровые ножки!»
- Разработать комплекс по самомассажу стопы детьми.
- Проведение с детьми комплекса самомассажа.
- Создание картотеки «Укрепляем ножки»
- Подборка комплексов утренней гимнастики с корригирующими элементами
- Разработка спортивного досуга «Здоровые ножки»
- Заметка для родителей «Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием».
- Консультация для воспитателей: «Как сформировать представления у детей о значении гимнастики для стоп ног»
- Беседа воспитателей с детьми на тему: «Здоровые ножки! Это важно!»
- Практикум по изготовлению воспитателями с детьми массажных ковриков; участие родителей: сбор бросового материала (крышки от пластмассовых бутылок).
- Проведение досуга «Здоровые ножки»
- Подведение итогов

ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА: СТРАТЕГИЯ И МЕХАНИЗМ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1 этап – подготовительный Содержание работы – теоретическое исследование проблемы, постановка целей и задач.

2 этап – исследовательский Содержание работы о обследовании детей, изучение и анализ полученного результата.

3 этап – основной Содержание работы – организация основных видов деятельности по направлениям проекта

4 этап – итоговый Содержание работы – сбор и обработка методических и практических материалов. Анализ полученных данных. Соотнесение поставленных целей и задач с прогнозируемыми результатами проекта. Прогнозирование дальнейшей деятельности в данном направлении.

Причины плоскостопия:

- Слабый мышечно-связочный аппарат
- Избыток массы тела
- Частые простуды
- Хронические болезни
- Недостаточная двигательная активность

Изучение методической литературы.

Подготовка методических материалов для родителей.

Подбор комплексов по ФИЗО

Изучение диагностических карт и методики обследования.

ПРОФИЛАКТИКА – очень эффективный путь предотвращения проблем. Данный проект способствует сплочению семьи и взаимодействию педагогов и родителей в общем деле.

Участие родителей: Сбор бросового материала (крышки от пластмассовых бутылок) для изготовления детьми под руководством педагога массажных ковриков, изготовление нестандартного оборудования для коррекции плоскостопия, организация встреч с инструкторами по физическому воспитанию.

Участники: родители педагоги, инструктор по физической культуре, медицинские работники); практикум для родителей «Изготовим оборудование своими руками»; создание картотеки игр «Укрепляем ножки»; подборка комплексов утренней гимнастики с корригирующими элементами; разработка сценариев праздников и досугов; создание предметно-развивающей среды

Информация для родителей

Тема. Здоровые ножки.

Для чего нужна специальная обувь

Как развивать физические качества «Закаливание»

Почему ноги сгибаются

Как развивать правильную походку

Как сделать ноги здоровыми

ЗАМЕТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием.
 - Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тапике, наполненном раскрытыми еловыми шишками, – мощный фактор предупреждения плоскостопия.
 - Собирания пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования; кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или, кто больше соберет шариков в миску и т.д.
 - Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
 - Хождение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.
 - Хождение на внешней стороне стопы.
 - «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед) ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.
 - «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.
 - «Утюжки». Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами ног по голеним, затем круговые движения.

- Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) по полу в течение трех минут.

Консультация для воспитателей: Как сформировать представления у детей о значении гимнастики для стоп ног.

Здоровые ножки

Самомассаж.

Спортивные игры и упражнения залог здоровья

Массажные приспособления

Как вырастить здоровыми «Закаливание»

ОБУВЬ ДОШКОЛЬНИКА

Говоря о сменной обуви дошкольника, следует обращать внимание и на развитие мышц стопы. Она включает в себя ежедневные гигиенические ванночки для ног с использованием эфирных масел: сосны, пихты, эвкалипта, лаванды и морской соли; расслабляющий массаж мышц голени и стопы; босохождение по мягкой поверхности; гимнастику для мышц голени и стоп с включением физических упражнений и массаж подошвы ног.

Этот этап включает в себя:

1. Осмотр детей врачом.
2. Изучение медицинского обследования детей за последние 3 года.
3. Анкетирование родителей.
4. Разработка методического сопровождения.

ЭТАП - ОСНОВНОЙ

- Создание материально-технической базы
- Организация работы профилактики плоскостопия.
- Беседы с родителями.
- Практическая консультация. «Тренируйтесь вместе с нами».
- Досуги и развлечения цикла «Здоровые ножки».

Мероприятия, проводимые в детском саду для укрепления мышц стопы.

Какие же мероприятия проводятся в детском саду для укрепления мышц стопы?

1. Утренняя гимнастика.
2. Физкультурные занятия.
3. Корректирующая гимнастика по профилактике плоскостопия.
4. Упражнения для снятия физического напряжения.
5. "Тропа здоровья»
6. «Правильные минутки»
7. Массаж стопы (проводит специалист)
8. Самомассаж

Массажные приспособления.

Подготовка оборудования для корректирующей дорожки – массажные коврики. Нестандартное оборудование. Это не только полезное занятие для детей, но еще и очень увлекательное! Дети с удовольствием выстраивали

различные орнаменты и узоры на ковриках с помощью бросового материала, которые собирали всей семьей.

Результат занятия:

Дети почувствовали, что они могут делать настоящие полезные и красивые вещи. Коврики долго будут служить для занятий в детском саду. Собственный труд вызвал желание у детей испробовать коврики в деле!

Массажные коврики (занимаемся с удовольствием!)

ВОПРОСЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ. ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ.

Работа воспитателя с воспитанниками группы.

Воспитание основ здорового образа жизни у детей.

Главные задачи массажа при плоскостопии — это снижение имеющегося утомления в определенных мышечных группах, снятие болевого синдрома и восстановление рессорных функций стопы. Кроме того, массаж помогает восстановить нормальное лимфо- и кровоснабжение стопы и голени, а также придает тонус мышцам.

Если нет возможности посетить массажиста, можно практиковать самомассаж. Это опять же поглаживание, разминание, растирание и поколачивание голени. Стопу следует массировать растирающими и поглаживающими движениями тыльной стороной согнутых пальцев. Внутренней поверхности голени следует уделить особое внимание.

Самомассаж – что это такое?

Укрепляет не только мышечно-связочный аппарат стоп и голеней, но и весь организм в целом. Увеличивает общую и силовую выносливость мышц, повышает физическую работоспособность, формирует правильную осанку улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп

Гимнастика для стоп – основное средство профилактики плоскостопия

Профилактическая работа на занятиях.

Массажные шарики.

Массаж ног при плоскостопии можно выполнять с помощью специальных массажных приспособлений: массажных шариков, роликов и массажных ковриков. По степени эффективности они не превзойдут руки массажиста, но все же имеют положительное терапевтическое воздействие

Веселые упражнения

Инструктором по физической культуре был подобран ряд комплексов упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Упражнения использовались как в работе с группой, так и индивидуально.

Комплекс упражнений «Веселый зоосад». Для родителей изготовлены брошюры с подбором всех комплексов, которые проводились в детском саду и были направлены на профилактику плоскостопия.

Забавная игра – перекладывание пальцами ног каштанов. Интересно и полезно.

ИТОГОВЫЙ ЭТАП

1. Повторное обследование детей.
2. Проведение сравнительного анализа.
3. Подведение результатов работы.

**Знакомим родителей с результатами совместной работы.
Рассматриваем планы на дальнейшую работу в этой области.
Результаты проведенной работы.**

- У детей сформированы представления о значении гимнастики для ног;
- Дети научились выполнять упражнения для стоп с различным оборудованием;
- Дети научились правильно выполнять комплексы упражнений по профилактике плоскостопия;
- Ребята узнали много интересных подвижных игр;
- Дети могут самостоятельно заниматься профилактикой в домашних условиях;
- Многие родители заинтересовались здоровьесберегающей технологией и готовы сотрудничать;
- Родители научились правильно подбирать обувь в соответствии с ее назначением;

Полезные ресурсы и использованная литература:

1. Сергеев И. Профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 1985, № 6, с. 58-60.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.
3. Фонарев М.И., Фонарева Т.А. Ортопедические болезни //Справочник по детской лечебной физкультуре /Под ред. М.И. Фонарева. - Л.: Медицина, 1983, с. 319-321.
4. В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Москва, «Линка – Пресс» 2000г.
5. Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 1999 г.
6. О. Б. Казина «Весёлая физкультура для детей и их родителей». Ярославль, «Академия развития» 2005 г.