

муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 29»

ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ

«Здоровые ножки».

(для детей в возрасте 4-7 лет)

Воспитатель выс.категории
Лобарева О.Г.

г. Красноярск, 2021г.

Проект-долгосрочный.

Участники проекта:

- *Воспитатели группы
- *Дети группы
- *Родители

Тип проекта: оздоровительно-обучающий

Срок реализации: долгосрочный, 3года

Актуальность.

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка здоровым и жизнерадостным. Но, к сожалению, состояние здоровья детей в наше время имеет тенденцию к ухудшению, несмотря на все достижения медицины. При этом индекс здоровья снижается, и уже у воспитанников детских садов врачи выявляют хронические заболевания. Это и неправильная осанка, и различные нарушения опорно-двигательного аппарата, плоскостопие, и многие другие заболевания. Большое влияние на правильное формирование осанки ребенка оказывает состояние его стоп. Поэтому, очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний, о значимости профилактических мероприятий по профилактике плоскостопия. Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

Цель проекта:

- *Формирование у детей и их родителей практических навыков по профилактике плоскостопия.
- *Создание условий для профилактики плоскостопия.

Задачи:

- *Углубить имеющиеся знания родителей о профилактических мероприятиях по предупреждению плоскостопия.
- *Обучить детей практическим навыкам сохранения здоровья стоп, укреплению мышц стоп и голени.
- *Организовать работу с детьми по сохранению и укреплению здоровья с использованием мячиков-ежиков, и шариков Су-джок.

*Приобщить родителей к коррекционной работе в домашних условиях с использованием массажного оборудования для профилактики плоскостопия.

*Создать в группе условия для занятий по профилактики плоскостопия.

* Вовлекать родителей в совместную работу, создавая нетрадиционное спортивное оборудование для профилактики плоскостопия.

Гипотеза: Мы с детьми предположили, что если тренировать мышцы стоп, правильно ухаживать за стопами, носить правильную обувь, то можно избавиться от плоскостопия и укрепить свое здоровье.

Ожидаемый результат:

*Родители знакомятся с профилактическими мероприятиями по предупреждению плоскостопия;

* Дети обучаются практическим навыкам сохранения здоровья ног, укреплению мышц стопы и голени.

*Организована работа по сохранению здоровья стоп.

*Родители приобщаются к коррекционной работе, в домашних условиях

*В группе созданы условия для профилактики плоскостопия у детей, изготовлено нестандартное физкультурное оборудование.

*Повышена степень двигательной активности, укрепление общего состояния организма детей путем создания в группе необходимых условий для профилактики плоскостопия.

Этапы проекта:

I этап. Подготовительный (Сентябрь)

*Подобрать и изучить необходимую литературу по данной теме. *Подбор методических пособий;

* Подбор информации о причинах возникновения плоскостопия и их устранение для ознакомления родителей.

*Разработать план на 3 года.

*Вовлечение всех участников в план совместной деятельности по оздоровлению детей.

*Провести анкетирование родителей «Есть ли у ваших детей плоскостопие?»

II этап. Основной(октябрь-апрель)

*Знакомство детей и родителей с профилактическими упражнениями и приемами для стимуляции биологически активных точек на стопе (буклеты, памятки)

*Оформление папки- передвижки «Плоскостопие-это опасно»

*Подбор и изготовление оборудования (массажные дорожки, мячики – ежики, шарики ,Су-джоки, тренажеры) .

*Овладение техникой массажа по укреплению стопы.

- *Буклеты-рекомендации о подборе специализированной, правильной обуви, исторические и медицинские факты.
- *Беседа с детьми «как сохранить здоровыми ножки».
- *Знакомство с различными видами массажного оборудования, массажными дорожками различной жесткости.
- *Мастер –класс для родителей «Сохраним стопы здоровыми»
- * Фотоколлаж «Массаж –это здорово»
- *Подбор корригирующих комплексов для укрепления свода стопы; укрепления мышц стопы и голени; упражнений с предметами; упражнений на ступельках.
- *Изготовление нестандартного оборудования.
- * Семинар-Практикум для родителей «Изготовление дорожек своими руками»
- *Практическое занятие с педагогами «Обучение самомассажу ног»
- *Выставка нетрадиционного оборудования воспитанников и родителей всех возрастных групп

III этап. Заключительный(май)

- *Фотоотчет о работе над проектом
- *Презентация оздоровительного проекта «Здоровые ножки» о проделанной работе за год.

План работы на 2021-2022учебный год (средняя группа)

Сентябрь

- *Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье
- *Беседа-рассуждение с детьми: «Чтобы ножки не болели, чтобы ножки здоровели»
- *Разучивание динамической разминки с движением:
У нас ровная спина, мы сведем лопатки.
Мы походим на носках, а потом на пятках
Все красиво мы пойдем как лиса красавица
Очень тихо мы пойдем как зайчишки маленькие
И пойдем все дружно мы ребята, как медведи –косолапо!!!
- *Анкетирование для родителей «Есть ли у вашего ребенка плоскостопие?»

Октябрь

- *Папка-передвижка: «Сохраним стопы здоровыми»
- *Памятки для родителей: «Что такое плоскостопие»
«Диагностика плоскостопия»
- *Разучивание комплекса корригирующих упражнений для стоп «Веселый зоопарк»

Ноябрь

*Пополнение центра физкультуры разными тренажерами для профилактики плоскостопия

*Индивидуальные консультации с родителями на тему: «Плоскостопие»

*Тематическое занятие «Стопа как орган»

Цель: показать детям функцию стопы: опора фундамент тела, воспитывать навыки правильной ходьбы

*Утренняя гимнастика в игровой форме «К мишке -топтышке в гости мы пойдем»

Декабрь

*Разучивание комплексов «Пальчики», «Ленточки»

*Консультация на стенд «Массаж ног-эффективный вид закаливания»
«Пальчиковая гимнастика для ног»

*Спортивное развлечение «В гости к бабушке Яге» с использованием массажных дорожек и корригирующих упражнений.

Январь

*Изготовление дорожки «Здоровье»

*Консультация для родителей «Правильно подобранная обувь-залог здоровья»

Февраль

*Семинар -практикум для педагогов «Полезьса самомассажа ног»
Зачем пальцы укреплять, чтобы насморк избежать. Серединку на стопе? Не будет боли в животе! Тренируем пятку-спина всегда в порядке. (рассказ о важных точках на стопе, которые отвечают за весь организм.)

*Досуговое спортивное мероприятие «Веселые ежики» (босиком с использованием оборудования-массажных дорожек, ребристой доски, комплекса упражнений)

*Консультация на стенд «Как избавиться от плоскостопия»

Март

*Папка-передвижка «Плоскостопие, болезнь легче предупредить, чем лечить»

*Выполнение комплекса упражнений с крышечками

*Хождение по массажным корригирующим дорожкам различной жесткости.

Апрель

*Консультация-практикум для родителей «Упражнения и задания для профилактики плоскостопия»

* Создание творческой мастерской совместно с родителями по изготовлению нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия.

*Участие в выставке среди воспитанников и их родителей по изготовлению нестандартного оборудования.

Май

Отчет о проделанной работе(презентация)

Июнь, июль, август

- *Совместные вечерние прогулки с родителями с играми, эстафетами
- *Хожение по «Тропе Здоровья» на территории сада.
- *Катание на велосипеде.

План работы на 2022-2023учебный год (старшая группа)

Сентябрь

- *Продолжение изучение литературы по данной теме
- * Продолжить подбор и дополнение материала.

Октябрь

- *Продолжение работы в творческой мастерской совместно с родителями «Сохраним стопы здоровыми» по изготовлению нестандартного оборудования, новые идеи.
- *Коррекционные упражнения для сводов стоп «Палочки», «Шнурочки»

Ноябрь

- *Спортивное развлечение совместно с родителями «Очень важен спорт для всех-он здоровье и успех»
- *Комплекс упражнения с шишками.
- *Консультация для родителей «Стопа- фундамент организма»

Декабрь

- *Комплекс упражнений на скамейке для укрепления голени и свода стопы.
- * Спортивный вечер развлечения «Это наши ноги шагают по дороге»

Январь

- *Досуг «Забавы Зимушки-зимы». Коллективный поход с родителями на лыжную базу. Эстафеты, катание на лыжах.

Февраль

- *Комплекс упражнений на коврик с предметами
- *Буклет «Домашний спортзал», «Полезьа шведской стенки дома»

Март

- * Открытое мероприятие: «Озорное приключение в страну Здоровых ножек»
- *Упражнение с карандашами рисование ногами.

Апрель

- *Комплекс упражнения по профилактике плоскостопия «Ежики»
- *Музыкально спортивный досуг «Волшебная скакалка» с использованием элементов заданий по профилактике плоскостопия

Май

- *Отчет о проделанной работе (презентация)

Июнь, июль, август

- *Хождение по «Тропе здоровья» по поверхностям разной жесткости, гальке, песку, траве.
- *Катание на велосипедах
- *Лазание по гимнастическим снарядам на физкультурной площадке ДОУ.

План работы на 2023-2024 учебный год (подготовительная группа)

Сентябрь

- *Пополнение центра физической активности разными тренажерами, оборудованием.
- *Продолжение изучения литературы, методических пособий по данной теме.

Октябрь

- *Неделя- я спортивный волонтер». Дети волонтеры организуют и проводят оздоровительное мероприятие по профилактике плоскостопия в младших группах. Делятся опытом, что они умеют, чему научились.

Ноябрь

- *Продолжение работы в творческой мастерской по изготовлению нестандартного оборудования.
- *Разучивание комплексов упражнений с использованием оборудования (ребристая доска, гимнастическая палка, канат.)
- *Рисование пластилином «Красивая здоровая, спина» с использованием природного материала

Декабрь

- *Игра –эстафета «Загрузи машину пальцами»
- *Аппликация «Следы на дорожке»

Январь

- *Фотоколлаж «Как рисуют наши ножки» (рисование пальцами ног)
- *Чтение энциклопедии «Азбука здоровья» раздел «наши ноги», автор К.Люцие

Февраль

- *Консультация для родителей «Охрана жизни и здоровья детей во время прогулки»
- *Спортивный досуг с родителями «Мама, папа и Я-дружная семья»

Март

- *Досуговое развлечение «Волшебник Алладин» с использованием заданий и оборудования для профилактики плоскостопия.

Апрель

- *Определение результатов работы по профилактике плоскостопия с помощью отпечатков стоп, подведение результатов, сравнение отпечатков со средней группы.

Май

- *Отчет о проделанной работе (презентация).