

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Голдыревская средняя общеобразовательная школа»  
структурное подразделение для детей дошкольного возраста**

# **Проект «Здоровье начинается со СТОПЫ»**

**Вид проекта:** долгосрочный

**Тип проекта:** практико-оздоровительный

**Тема:** Здоровье начинается со стопы

**Авторы:**

**Чернова Елена Борисовна, старший  
воспитатель**

**Маленчук Оксана Александровна,  
воспитатель**

**Сычева Татьяна Борисовна,  
воспитатель**

### **Актуальность:**

Здоровье детей, полноценное развитие детского организма -одна из основных проблем в современном обществе. Учитывая высокий рост ортопедической патологии, в частности деформации стоп у детей, необходимо организовать двигательную активность целенаправленно, использовать как традиционные, так и нетрадиционные формы работы.

Стопа является опорой, фундаментом тела. Она осуществляет не только опорную, но и рессорную и локомоторную функции.

Деформация стопы – плоскостопие неблагоприятно влияет на развитие всего организма. Следствием плоскостопия является быстрое утомление при ходьбе, боли в стопах, бедрах, пояснице. Плоскостопие является причиной искривления позвоночника, серьёзных нарушений осанки. Именно из-за плоскостопия страдают голеностопы: коленный и тазобедренный суставы.

На стопе расположено множество биологических точек, отвечающих за работу всего организма. Поэтому так важно во время организовать работу по профилактике плоскостопия, которая позволит избежать или скорректировать имеющиеся проблемы. Важно сформировать у родителей и детей знания о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, нацелить их на сохранение и укрепление своего здоровья.

### **Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

### **Задачи:**

научить детей практическим навыкам сохранения здоровья стоп, укрепить мышцы стоп;

закалять организм путем босохождения;

развивать двигательную активность детей, вызвать желание быть здоровыми;

обогатить знания родителей о профилактических мерах по предупреждению плоскостопия;

вовлечь родителей в деятельность по профилактике плоскостопия и обогатить их знания о профилактических мерах;

создать в детском саду нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия.

### **Участники проекта:**

Педагоги, дети разновозрастной группы, родители воспитанников.

## Этапы осуществления проекта:

### Подготовительный этап:

- Анкетирование родителей «Путь к здоровью ребенка лежит через семью».
- Изучение литературы по проблеме «Плоскостопие у детей».
- Подбор и оформление комплексов гимнастики, игр и упражнений для профилактики плоскостопия.
- Выявление плоскостопия у детей (осмотр детей медицинским работником).
- Составление плана мероприятий с детьми и родителями.

### Основной этап:

№	Формы работы	Срок
1.	Физкультурно –оздоровительные занятия	3 раза в неделю
2.	Ходьба босиком по тренажерным дорожкам (перед сном и после сна)	Ежедневно
3.	Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье.	В течение года
4.	Физкультурные досуги с включением игр и упражнений для профилактики плоскостопия	2 раза в месяц
5.	Беседа «Что значит здоровые ноги»	Октябрь, 2018
6.	Информация для родителей «Профилактика плоскостопия у детей»	Октябрь, 2018
7.	Семейный клуб «Здоровый малыш». Тема «Неровные дорожки – здоровым ножкам»	Ноябрь, 2018
8.	Изготовление нестандартного оборудования (массажные коврики, дорожки) для профилактики плоскостопия.	Ноябрь, 2018
9.	Буклеты для родителей «Здоровье начинается со стопы»	Декабрь, 2018
10.	Поход в зимний лес «Два березовых коня по снегам несут меня»	Январь, 2019
11.	Чтение детям «Азбука здоровья»	Февраль, 2019
12.	Мастер - класс для детей и родителей «Самомассажи и закаливание стоп у детей»	Февраль, 2019
13.	Неделя здоровья «Лучший прыгун, лучший бегун, лучший ходун»	Февраль, 2019
14.	Заседание семейного клуба «Здоровый малыш». Тема: «Игры бодрячков – здоровячков»	Февраль, 2019

15.	Валеолого-физкультурное занятие «Звуки весны»	Март, 2019
16.	Фотовыставка «Был я малышом, вырос крепышом»	Апрель, 2019
17.	Валеологическое занятие «По тропинке, по дорожке скачут чьи, скажите ножки?»	Май, 2019

**Заключительный этап.**

- Анкетирование родителей.
- Диагностика.
- Оформление фотовыставки «Я расту здоровым».

**Ожидаемые результаты.**

- Обогащение и активизация двигательного опыта детей.
- Укрепление здоровья детей. Формирование у них осознанного желания сохранять и приумножать свое здоровье.
- Повышение родительской компетентности по вопросам здоровьесбережения.
- Участие родителей.

### **Список используемой литературы.**

- Ахутина Т.В. «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход», 2000г.
- Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии»- М.
- Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ».
- Токаева Т.Э. «Технология физического развития».
- Федоров Ф.А. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей».
- Интернет ресурсы.

## Организация, методы и результаты обследования детей.

Для обследования детей были приглашены специалисты местной поликлиники.

Метод - беседы позволил получить сведения о пациенте, его физических ощущениях. При беседе присутствовали воспитатели.

### Вопросы для ребенка:

- Есть ли жалобы на боли в ногах, позвоночнике?
- Были ли случаи, когда при ходьбе или беге ты подворачивал ногу?
- Если да, то часто ли это бывает?

### Вопросы для воспитателей:

- Бывают ли у ребенка во время занятий жалобы на боли в ногах, в области позвоночника?
- Каковы жилищно-бытовые условия у ребенка?
- Получает ли ребенок дома полноценное питание?

В ходе бесед выяснилось, что большинство детей жаловались на боли в ногах (в основном в голеностопном суставе и мышцах голени). У некоторых детей были отмечены боли в области позвоночника.

Для выявления плоскостопия специалисты использовали метод «Штритера». Этот метод основан на математических вычислениях с использованием отпечатков стоп.



На основе полученных данных степень плоскостопия определяется, как

- 1 степень - 50-60%
- 2 степень - 60-70%
- 3 степень - более 70%

Было обследовано 14 детей: 8 мальчиков и 6 девочек. В течение года с этими детьми проводилась физкультурно-оздоровительная, коррекционная работа по профилактике плоскостопия.

### Данные полученные при обследовании детей (сентябрь).

№	Ф.И ребенка	Левая стопа %	Правая стопа %	Степень плоскостопия
1.	Батуева Влада	69,3	55,5	2
2.	Вертипрахов Алеша	32,7	50,7	1
3.	Гимплюк Ярослава	58,3	62,9	2
4.	Ермакова Вика	58,8	75,4	3
5.	Ерохин Иван	70,1	82,1	3
6.	Иванова Полина	56,6	44,1	1
7.	Калачев Дима	54,2	71,9	3
8.	Калинин Данил	31,3	53,8	1
9.	Красильникова Арина	45,5	53,4	1
10.	Минякин Макар	52,7	42,3	1
11.	Сычева Вика	54,8	56,6	1
12.	Узаков Тимур	52,8	36,3	1
13.	Шишков Павел	61,6	68,9	2
14.	Штраух Глеб	62,5	59,6	2

Из таблицы результатов обследования видно: 1 степень плоскостопия имеют -7 детей, 2 степень – 4 человека, 3 степень -3 человека.

### Динамика изменений состояния свода стопы после реабилитационной работы, направленной на коррекцию плоскостопия (май).

№	Ф.И ребенка	Левая стопа %	Правая стопа %	Степень плоскостопия
1.	Батуева Влада	49,2	50,1	-
2.	Вертипрахов Леша	32,5	45,7	-
3.	Гимплюк Ярослава	50,1	50,2	1
4.	Ермакова Вика	55,4	56,2	1
5.	Ерохин Иван	61,3	65,8	2
6.	Иванова Полина	49,3	43,5	-
7.	Калачев Дима	53,1	60,5	2
8.	Калинин Данил	30	49,1	-
9.	Красильникова Арина	45,5	49,3	-
10.	Минякин Макар	49,3	42,3	-
11.	Сычева Вика	50,9	50	-
12.	Узаков Тимур	45,8	36,1	-

13.	Шишков Павел	56,3	57,8	1
14.	Штраух Глеб	50,6	53,8	1

В результате проведения мероприятий, направленных на коррекцию плоскостопия видно, что у 8 детей плоскостопия не обнаружено, у 4 детей плоскостопие 1 степени (было у 7), плоскостопие 2 степени, у 2 детей (было у 4), плоскостопие 3 степени нет (было у 3 детей).



**Анкета для родителей**

1. Как определить что у ребенка плоскостопие? \_\_\_\_\_
2. Знаете ли вы что такое плоскостопие? \_\_\_\_\_
3. Какие меры вы предпринимаете для профилактики плоскостопия? \_\_\_\_\_
4. Занимаетесь ли Вы лечебной гимнастикой при плоскостопии? \_\_\_\_\_
5. Знаете ли Вы методику лечебной гимнастики? \_\_\_\_\_
6. Какие специальные упражнения для профилактики плоскостопия Вы используете? \_\_\_\_\_

## Анкета

### «Путь к здоровью ребенка лежит через семью»

Уважаемые родители! Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе дошкольного учреждения.

Просим вас ответить на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семье. Заранее благодарим Вас!

1. Как вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?:  
плохое, удовлетворительное, хорошее? (нужно подчеркнуть).
2. Сколько раз болел Ваш ребенок за прошедший календарный год?

---

3. Существует ли в Вашей семье традиции по физическому воспитанию?

Если «да», то какие? \_\_\_\_\_

4. Укажите меры, которые вы предпринимаете в семье с целью укрепления здоровья ребенка (отметьте любым значком)

#### **Меры по укреплению здоровья:**

Регулярно, не регулярно, вообще нет; посещение врачей; прием лекарств; соблюдение режима дня; соблюдение санитарно-гигиенических норм; занятия физическими упражнениями; правильное питание; прогулки на свежем воздухе; закаливание; немедикаментозные средства оздоровления.

5. Ваши пожелания: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. родителя \_\_\_\_\_

## **Игры и упражнения для профилактики плоскостопия**

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

### **Эстафета «Загрузи машину».**

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

### **Эстафета «Построим лесенку»**

Оборудование: то же

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

### **Эстафета с машиной**

Оборудование: машина с веревкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подвигает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не отпуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

### **Игра –имитация «Перейди вброд».**

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки от счет).

Дети имитируют движения мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

### **Игра «Нарисуй картину»**

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

### **Игра «Сложи узор»**

Оборудование: то же и образец – схема. рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

### **Игра «Рисуем кистью»**

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п).

### **Игра «Поймай рыбку» (« Достань жемчужину»)**

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыб» (пробки) и достают со дна «жемчужины» (камешки).

### **Игра «Найди клад»**

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и перебирая камушки ищет спрятанный предмет.

### **Игра «Стирка»**

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

**«На роликовых коньках»** - катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

**«Пылесос»** собирают кусочки бумаги или мелкие предметы пальцами ног.

**«Белочки берут орешки»** - захват малого мяча ступнями ног.

**«Обезьянки читают газету»** - пальчиками ног рвать газету на мелкие части.

**«Обезьянки – художники»** - фломастером, зажать между пальцами рисовать на листе бумаги, лежащем на полу рисунок (солнце, дом и т.д.).

**«Утята»- ходьба на пятках.**

**«Лисички»** - ходьба на носочках.

**«Мышки»** - ходьба на внешней стороне стопы.

### **« Загрузи машину»**

Оборудование: машина, карандаши, фломастеры (разных размеров)

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут карандаши и передают их друг другу по цепочке, последний складывают в машину).

В результате проведения ортопедических игр и коррекционной работы с детьми, на основании диагностических карт ЛФК и осмотра врача-ортопеда, выявлена положительная динамика в укреплении мышечного корсета и формировании правильной осанки. Но мы убеждены, что проблема оздоровления детей – это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОУ и родителей на длительный период. Именно такая форма совместной деятельности позволяет устанавливать единство требований к физическому воспитанию детей в ДОУ и семье.

## **Гимнастика при плоскостопии**

### **Комплекс 1.**

Исходное положение – сидя на стуле, ступни на полу. Поджимать пальцы стоп. Повторить 3-5 раз, не отрывая пяток от пола. Поочередно приподнимать ступни на себя (3-5 раз). Одновременно разворачивать ступни на внешнее ребро (3-5 раз). Поочередно приподнимать только большие пальцы стоп (3-5 раз). Поочередно приподнимать все пальцы, ступни при этом слегка повернуты внутрь, пятки не отрывать от пола (3-5 раз).

### **Комплекс 2.**

Исходное положение - сидя на стуле, ступни на полу. Большим пальцем прямой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх (3-5 раз). Повторить то же самое большим пальцем левой ноги (3-5 раз). Можно усложнить упражнение и пытаться большим пальцем правой ноги натянуть гольф на голень левой ноги. Затем поменять ноги.

### **Комплекс 3.**

Исходное положение – сидя на стуле. Одна ступня – на мяче, другая на полу. Ступней, находящейся на мяче, покачивать его влево- вправо, вперед – назад, (3-5 раз). Ноги поменять и упражнение повторить. Далее – захватить мяч ногами и удерживать его несколько секунд на весу, опустить на пол, а затем опять поднять (3-5 раз).

### **Комплекс 4.**

Исходное положение – сидя на стуле. Под стопы или около них можно положить кусочек ткани, мелкие предметы (шашки, элементы детского конструктора, речную гальку и.т.п.), скалку.

Задачи: кончиками пальцев собрать ткань, захватить и переместить мелкие предметы, покатаь скалку, можно – всеми способами.

### **Комплекс 5.**

Исходное положение – стоя. Вставать на кончики пальцев ( приподниматься на носочках), (3-5 раз). Поворачивать стопы внутрь (3-5 раз). Совершать ходьбу на месте. Пройти вперед на внешних краях стоп. Пройти по черте.

### **Комплекс 6.**

Исходное положение – стоя. Приседать, не отрывая пяток от пола (3-5 раз). При возможности шагать по перекладным или ходить по неровной, бугристой поверхности. Также можно балансировать на мяче. (Внимание! Взрослые должны страховать ребенка!).

### **Комплекс 7.**

Исходное положение – стоя на бруске, положенном на пол. Приседать на бруске (3-5 раз). Стоять на бруске то на правой, то на левой ноге. Стопы при

этом, следует располагать поперек, а затем вдоль бруска. Также можно пройти несколько раз приставными шагами поперек бруска и пройти вдоль него.

### **Гимнастика для ног**

1. Стоя в положении ноги врозь, носки «смотрят» внутрь, делать попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
2. Ходьба с поджатыми, а затем с поднятыми пальцами ног.
3. Ходьба на носочках и на пятках.
4. Несколько раз в день по 10-15 минут ходить на наружных краях стопы, как «мишка косолапый».
5. Поднимать с пола пальцами ног какой-нибудь мелкий предмет: например, детали конструктора.
6. Лежа на полу, крутить стопами ног влево и вправо, вперед и назад, сгибая и разгибая пальцы.
7. Лежа, сгребать подошвами ног воображаемый песок.
8. Приподниматься на носочках и приседать, не отрывая пяток от пола.

## Конспект валеолого-физкультурного занятия «Звуки весны!»

### Задачи:

1. Оздоровительные:
  - 1.1. Продолжать развивать функцию равновесия;
  - 1.2. Продолжать укреплять мышцы и связки стоп.
2. Образовательные:
  - 2.1. Закрепить представление об изменениях в мире природы и повышении двигательной активности;
  - 2.2. Обогащать двигательный опыт детей за счет звуковых образов;
  - 2.3. Продолжать совершенствовать навык равновесия в ходьбе по бревну боком приставным шагом с дополнительным заданием. Добиваться правильной осанки;
  - 2.4. Продолжать закреплять навык мягкого приземления на полусогнутые ноги точно в обруч, сохраняя равновесие;
  - 2.5. Упражнять в подлезании по наклонной лестнице и гимнастической стенке переменным шагом, не пропуская реек;
  - 2.6. Продолжать развивать слуховое восприятие.
3. Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.
  - 3.1. Способствовать воспитанию положительного отношения к своему здоровью и физической культуре в весенний период;
  - 3.2. Способствовать накоплению эмоционального опыта детей;
  - 3.3. Приучать детей к элементарной оценке своих движений.

### Оснащение занятия:

1. «Лужи» (плоскостные: ширина 30 см) – 10 шт.
2. Линия – ориентир (для построения).
3. Султанчики – по 2 шт. на каждого ребенка.
4. Бревно мягкое – 2 шт. ( $d = 25$  см).
5. Камушки (мешочки) – по 3 шт. на каждого ребенка.
6. Гимнастическая стенка с наклонными лестницами ( $h = 25$  см).
7. Обручи – по количеству детей.
8. Запись: весенние шумы природы.

### Предварительная работа

1. Работа в «Центре здоровья»: внести новые кирпичики (или дорожку плоскостную) и письмо от весны. Игровое упражнение «Пройди – не упади!». Цель: упражнять в умении, сохранять равновесие в ходьбе по возвышенности, с дополнительными заданиями, закрепить умение строить мостик.

Части	Содержание физических	Темп, дози-	Организационно-методические способы	Примечание
-------	-----------------------	-------------	-------------------------------------	------------



	упражнений	ровка	и приемы	
I	<p>Вводная часть</p> <p>* Построение в шеренгу по росту с перестроением в колонну.</p> <p>* Ходьба в колонне по одному чередовать с ходьбой врассыпную, с ходьбой по кругу.</p> <p>* Бег в колонне по одному, чередовать с бегом врассыпную и по кругу.</p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Диалог.</p> <p>Воспитатель: – Дети, что вы заметили сегодня в зале? – ответы детей.</p> <p>Воспитатель: – Да, вы видите весенние лужи! А весну можно не только видеть, но и слышать! А вы хотите научиться слышать и различать звуки весны и выполнять разные весенние движения для здоровья, укрепить свой слух?</p> <p>Указание: – Стараемся ставить носки ровно, чтобы они были на одной линии!</p> <p>Повернулись в колонну за ведущим!</p> <p>Указание: – Н сигнал «лужи!» ходьба врассыпную между лужами. На сигнал «В колонну!» – построение в колонну, ходьба в колонне. На сигнал «Круг!» – строимся в круг, ходьба по кругу!</p> <p>Указание: – «Лужи!» – врассыпную! «В колонну!» – бег по краям зала. «Круг!» – бег по кругу вокруг луж!</p> <p>Указание: – После каждого перестроение находим свое место в</p>	<p>По всему залу разложены «Лужи!»</p> <p>Ходьба по периметру в колонне. Ходьба по кругу вокруг луж.</p> <p>Бег по большому кругу вокруг лужи.</p>

	<p>* Ходьба спокойная между ориентирами.</p> <p>* Построение в круг.</p>	25 сек.	<p>колонне, в круге!</p> <p>Указание: – гуляем спокойно между лужами, не наступая на них.</p>	
II	<p>Основная часть.</p> <p>а) ОРУ: комплекс №16 «Салют весне!» (с султанчиками)</p> <p>б) ОД: * Ходьба по бревну приставным шагом с предметом в руках. Игровое задание «Пройди не упади!» (h = 25 см).</p> <p>* Спрыгивание с высоты в обозначенное место. Игровое задание «Капель».</p>	<p>2 раза каждым боком</p> <p>I – II м-т – 4 раза III м-т – 3 раза</p>	<p>Воспитатель: – Порадуемся весне! Выполним упражнения с султанчиками.</p> <p>Воспитатель: – А сейчас приготовьтесь послушать звуки весны! Чья это песня, вы узнали? А какое движение вам хочется выполнить сейчас? – А через наш ручеек положено бревнышко! Указание: – Стараемся держать спину прямо, идем по скамейке с камушками, переносим их через ручеек!</p> <p>Воспитатель: – А сейчас чья песенка звучит? Какое движение вам хотелось бы выполнить под эту песенку? – ответы детей. Воспитатель: – На нашей скамейке тает снег, и капельки капаят – прыгают в лужу! Вы хотите попрыгать как</p>	<p>Дети берут по два султанчика по ходу движения и перестраиваются в круг. Запись «Шумы природы». Паточный способ. Одобрение, похвала. Дети переносят камушки мешочки.</p> <p>Фронтальный способ. Индивидуальная похвала. Вдоль скамеек на полу разложены обручи по количеству детей.</p>

\* лазание по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку. Игровое задание «Поднимись до птички!».

2 раза

капельки?

Объяснение: – Каждый занимает место на скамейке напротив обруча!

Указание: – При приземлении руки выносим вперед, сохраняя равновесие.

Легко, как капельки, приземляемся в обруч!

Воспитатель: – А как вы думаете это чья песенка? Ответы детей.

Воспитатель: – Птичка сидит высоко на дереве! Поднимаемся на высоту до птички по наклонной лестнице!

Указание: – Поднимаемся по наклонной лестнице, переходим на гимнастическую стенку и спускаемся с нее, не пропуская реек! Правая рука одновременно двигается с левой ногой, а левая рука с правой ногой.

Воспитатель: – Воробушки, воробушки Летят, куда хотят! Найти скорее гнездышки Воробушки хотят! Указание: – На сигнал «Птички летают!» – бегаем в рассыпную, не наталкиваемся друг на

Поточно- групповой способ по количеству пролетов. Индивидуальная похвала. Тактильная помощь.

в) Подвижная игра «Птички в гнездышках»

2 – 3  
раза

Обручи – гнезда расположены по краям зала.

			друга. На сигнал «Птички в гнездышки!» – каждый занимает свой обруч!	
III	<p>Заключительная часть</p> <p>а) Релаксация. Хороводная игра «Есть у солнышка друзья!»</p> <p>б) Рефлексия.</p>	1 мин.	<p>Воспитатель:- Птички улетели, а дети пошли на лужайку водить хоровод! (смотреть картотеку).</p> <p>Воспитатель: – Дети, получилось у вас сегодня позаботиться о своем здоровье – развить свой слух, выполнить разные движения, порадоваться весне? Докажите!</p>	

## Конспект занятия в зале

### «По тропинке, по дорожке скачут чьи, скажите, ножки?»

#### Задачи:

##### 1. Оздоровительные:

1.1. Развивать функцию равновесия;

1.2. Продолжать развивать опорно-двигательный аппарат.

##### 2. Образовательные:

2.1. Продолжать закреплять представление о изменениях в мире природы и животных с приходом весны;

2.2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку, добиваясь координации рук и ног и в умении вращать скакалку поворотами кисти;

2.3. Продолжать упражнять в прокатывании тяжелого мяча по доске, добиваясь его прямого направления;

2.4. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения ходьбы по ограниченной поверхности и умения разойтись вдвоем на ней;

2.5. Развивать слуховое внимание и ориентировку в пространстве.

##### 3. Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.

3.1. Воспитывать интерес и положительное отношение к животным в осенний период;

3.2. Продолжать развивать желание двигаться, получать удовольствие, Радость от каждого движения;

3.3. Приучать детей к оценке своих движений.

#### Оснащение занятия:

Грамзапись голоса лягушки.

Ориентиры – 8 шт.

Доски гимнастические (длина – 2- 2,5 м, ширина 20 см) – 2 шт.

Мячи тяжелые (0,5 кг) – на подгруппу детей.

Короткие скакалки – по количеству детей

Шапочка лягушки.

Шнур – длина 3 м

«Горы успеха» и модели оценок.

#### Предварительная работа

Работа в «Центре здоровья». Игра «Зеркало». Цель: упражнять детей в умении передавать движение поворотов кисти и перепрыгивать через переброшенную скакалку.

Чтение книги «Четыре времени года». Рассказ «Лягушонок» Составители С.А. Веретенникова, А.А. Клыков. –М, 1954.

Части	Содержание	Темп,	Организационно-	Примечание
-------	------------	-------	-----------------	------------

	<b>физических упражнений</b>	<b>дозировка</b>	<b>методические способы и приемы</b>	
I	<p>Вводная часть.</p> <p>* Построение по одному, в колонну по росту с перестроением в шеренгу по звуковому сигналу.</p> <p>* Ходьба в колонне по одному.</p> <p>* Ходьба в колонне по одному с приседанием на звуковой сигнал.</p> <p>Игровое задание «Поймай комарика!»</p> <p>* Ходьба в колонне по одному с перешагивание через предметы.</p> <p>Игровое задание «Перешагни</p>	<p>2 раза</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Диалог.</p> <p>Воспитатель: – В весеннем лесу на болоте на утренних и вечерних зорях можно услышать разные голоса. Закройте глаза, послушайте, кто поет на болоте? – ответы детей.</p> <p>Воспитатель: – А вы хотели бы узнать, чем лягушки весной занимаются? – ответы детей.</p> <p>Распоряжение: – Строимся в колонну по росту у шнура, встаем по свободнее, не касаясь, друг друга!</p> <p>Указание: – На сигнал «Ква!» – поворот в шеренгу к шнуру – к болотцу! На сигнал «Ква-ква!» – поворот в колонну.</p> <p>Указание: – Шагаем вокруг болотца! Идем бодрым шагом! Настроение хорошее, весеннее!</p> <p>Указание: – На сигнал «Поймай комарика!» – присесть, хлопнуть в ладоши!</p>	<p>Звучит запись или голос воспитателя, имитирующий кваканье лягушки.</p> <p>Дети строятся в колонну у шнура: вдоль него.</p>

	<p>через кочку!»</p> <p>* Бег в колонне по одному.</p> <p>30 сек.</p> <p>* Бег с остановкой, приседая на зрительный сигнал «Поймай комарика!»</p> <p>30 сек.</p> <p>* Ходьба «змейкой» с восстановлением дыхания.</p> <p>* Перестроение в две колонны.</p>		<p>Указание: – Лягушата любят перешагивать через кочки.</p> <p>Воспитатель: – лягушата очень быстрые ребята любят бегать!</p> <p>Указание: – Близо не подбегаем друг к другу!</p> <p>Воспитатель: – лягушата – очень зоркие ребята! Ловко ловят комариков!</p> <p>Указание: – Внимательно смотрим, увидев комарика, останавливаемся, быстро приседаем, хлопаем в ладоши!</p> <p>Указание: – Между кочками шагаем, ровно дышим, отдыхаем!</p> <p>Указание: – Строимся из колонны по одному в пару со своим соседом!</p>	<p>Дети перешагивают 6-8 предметов на расстоянии 20 см</p>
<p>II</p>	<p>Основная часть</p> <p>а) ОРУ: комплекс №15 «С физкультурой я дружу!» (без предметов)</p> <p>б) ОД</p> <p>2-3</p> <p>* Ходьба по ограниченной поверхности:</p> <p>по</p> <p>раза</p>		<p>Воспитатель: – Лягушата – задорные ребята!</p> <p>Они любят разные движения. И мы сейчас выполним разные движения.</p> <p>Воспитатель: – Две</p>	<p>Поточно-групповой</p>

<p>разойтись вдвоем по доске. Игровое задание «Встреча на мосту».</p> <p>* Прокатывание тяжелого мяча по ограниченной площади двумя руками. Игровое задание «Прокати – не урони!».</p> <p>* Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.</p> <p>в) Подвижная игра «Лягушка и комары»</p>	<p>По 3 раза</p> <p>I-II м-т: 10 раз III м-т: 6-8 раз</p> <p>3 раза</p>	<p>лягушки, две подружки повстречались на мосту! И одна другой сказала: «Вы позвольте, я пройду!»</p> <p>Объяснение: Идем по доске на встречу, друг к другу, на середине доски стараемся разойтись, не спускаясь на пол! Закончив движение, каждый встает последним в своей колонне. А движение начинает следующая пара.</p> <p>Воспитатель: – Дети, а сейчас поможем лягушатам – уберем камушки с берега, чтобы им удобно было прыгать.</p> <p>Указание: – стараемся прокатить мяч прямо по доске, не отпуская его далеко от рук, проходим рядом с доской.</p> <p>Воспитатель: – Лягушата – мастера прыгать! А вы хотите со скакалками попрыгать, как лягушата?</p> <p>Объяснение: – Перепрыгиваем через переброшенную из-за</p>	<p>способ.</p> <p>Индивидуальная похвала.</p> <p>Ширина доски 20 см, длина 2-2.5 м. дети стоят в двух колоннах на противоположных концах доски.</p> <p>Показывают два ребенка с объяснением воспитателя.</p> <p>Поточно-групповой способ. Длина доски 2 м. вес мяча 0,5 кг.</p> <p>Индивидуальная похвала.</p> <p>Фронтальный способ.</p> <p>Индивидуальная похвала.</p> <p>Индивидуальная тактильна помощь.</p>
---	---	---	--



			<p>спины скакалку обеими ногами одновременно.</p> <p>Указание: – Вращаем скакалку не всей рукой, а поворотом кисти!</p> <p>Воспитатель: –</p> <p>Лягушата – очень ловкие ребята, любят ловить комариков! И мы с вами тоже поиграем в игру «лягушка и комары». (смотрите картотеку)</p>	
III	<p>Заключительная часть.</p> <p>а) Релаксация. Игра малой подвижности «Тишина»</p> <p>б) Рефлексия.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Воспитатель: –</p> <p>Лягушата – малыши любят греться на солнышке, дремать! И мы как лягушата, поиграем в игру «Тишина!». (смотрите картотеку)</p> <p>Воспитатель: – Дети, интересно вам было узнать, чем лягушки весной занимаются? – ответы детей. – Почему? А что будет с лягушками, если они не будут двигаться, а будут только лежать на солнышке? А какие движения вам сегодня особенно понравились? Оцените их на «Горах успеха»!</p> <p>Обобщение: – Движения помогают не только</p>	

			людам, но и животным быть здоровыми, сильными, ловкими.	
--	--	--	---	--

## **Буклет для родителей** **«Здоровье начинается со стопы»**

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности.

Нарушение строения функций стопы приводит к развитию различных заболеваний. Чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию плоскостопия.

Мы предлагаем примерный комплекс упражнений при плоскостопии:

Сидя на стуле ноги выпрямлены. Сгибание и разгибание стоп попеременно и одновременно.

Ноги согнуты, стопы параллельно. Приподнимание пяток попеременно и одновременно.

Согнутую ногу положить на другую. Круговые движения стопой в одну и другую сторону. Сменить положение ног.

Ноги согнуты или выпрямлены. Сжимание и разжимание пальцев ног.

«Гусеница». Ноги согнуты, под ногами простынка. Захватывание её пальцами ног.

Стоя руки за голову. Подниматься на носки, спину держать прямо.

Приседание на носках, руки в стороны, спину держать прямо.

Ходьба по гимнастической палке (обруч, шест) прямо с установкой: всей стопой на палку боком – палка на середине стопы, пальцами и пятками касаться пола.

Сидя на стуле, ноги согнуты, под ногами палка. Перекатывание палки стопами (как руками по скалке).

Ноги согнуты, в стопах мяч, обхватить его стопами. Сгибать и разгибать ноги, удерживая мяч стопами.

Сидя на стуле, ноги согнуты. Положить на пол мелкие предметы. Захватывать их пальцами ног и перекладывать их к другой ноге (поочерёдно).

Стоя, руки на поясе. Перекатывание с пяток на носки и обратно (спину держать прямо).

Ходьба на носках, пятках, на наружном крае стопы, сжав пальцы в полуприсяде. Использовать тренажёры, массажёры для ног.

Каждое упражнение повторять 10 - 15 раз.

Упражнения для коррекции стопы.

Ходьба на носочках в среднем темпе в течение 1-3мин.

Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5мин.

Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.

Ходьба по палке.

Катание мяча поочерёдно одной и другой ногой.

Катание обруча пальцами ног (поочерёдно) в течение 2-4 минут.

Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.

Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (упражнения проводятся поочерёдно одной и другой ногой).

У детей дошкольного возраста плоскостопие встречается довольно часто – в 20 – 40% случаев. Это связано со слабостью мышечно – связочного аппарата и влиянием ряда неблагоприятных факторов, одним из которых является нерациональная обувь.

Обувь для детей дошкольного возраста должна:

соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носочной частью);

иметь достаточно гибкую (но не мягкую), высокую подошву, каблук высотой 5 – 10 мм, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы;

Конструкция обуви должна обеспечивать достаточный уровень воздухообмена.

## **Мудрые мысли**

Воспитывает всё:

Люди, вещи, явления, но прежде всего и дольше всего - люди.

Из них на первом месте родители и педагоги.

*А.С.Макаренко.*

**Ходьба босиком по тренажерным дорожкам (перед сном и после сна)**



## Хождение босиком в летний период





**Поход в зимний лес  
«Два березовых коня по снегам несут меня»**







**Заседание семейного клуба «Неровные дорожки здоровым ножкам»**



## «Обезьянки художники»





## Упражнение «Пылесос»



«Поймай рыбку»





**«Белочки берут орешки»**





## «Загрузи машину»



## Участники клуба



**«Лучший прыгун, лучший ходун, лучший бегун»**



**Самомассаж стоп**







# Стопа

