**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №15 «Солнышко»**

**Проект здоровьесберегающей направленности**

**«Здоровые ножки»**

**в рамках социокультурного проекта «Тропа здоровья»**



МАДОУ г. Нижневартовска

ДС №15 «Солнышко»

Авторы проекта:

Файзуллина Р.М., воспитатель

г. Нижневартовск, 2019год

**Содержание проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | стр |
| 1 | **Паспорт проекта** | **3** |
| 2 | **Пояснительная записка** | **4** |
| 3 | **Принципы реализации проекта** | **7** |
| 4 | **Анализ условий реализации программы** | **9** |
| 5 | **Практическая значимость проекта** | **11** |
| 6 | **Механизм реализации проекта** | **12** |
| 7 | **Ожидаемый результат** | **14** |
| 8 | **Перспективное планирование занятий с детьми** | **15** |
|  | **3 – 4 лет** | **15** |
|  | **4 – 5 лет** | **18** |
|  | **5 – 6 лет** | **21** |
|  | **6 – 7 лет** | **24** |
|  | **Список литературы** | **26** |
|  | **Приложение** | **28** |

**1. Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование проекта | Проект здоровьесберегающей направленности «Здоровые ножки» |
| Основания для разработки проекта | - Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ;  - Устав МАДОУ ДС №15 «Солнышко»;  - ФГОС ДО;  - Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. |
| Заказчики | МАДОУ ДС №15 «Солнышко», родители (законные представители) |
| Цель | сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста через создание системы профилактики плоскостопия в детском саду |
| Задачи | 1. Пополнить развивающую предметно-пространственную среду «Тропы здоровья» на физкультурной площадке детского сада.  2.Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки профилактики плоскостопия.  3.Привлечь внимание родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия детей в условиях ДОУ, в домашних условиях. |
| Разработчики | Файзуллина Р.М., воспитатель  Мендаева Г.М., воспитатель  Вахитова Р.Р., воспитатель |
| Контроль за осуществлением проекта | Тарасенко О.С, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе |

**2. Пояснительная записка**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей. Анализ многочисленных литературных источников свидетельствует о недостаточной эффективности процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях, что подтверждается рядом фактов.

По данным научно-исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых (с 23,2 до15,1%) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и хронические заболевания (с 15,9 до 17,3%).

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медицинские работники, родители и педагоги повсеместно констатируют нарушения, отклонения и несоответствия нормам в развитии детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода.

Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Также плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки у детей.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся. Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников (профилактика плоскостопия) в летний период.

**Проблема**.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Также плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки у детей.

Недостаток знаний у детей о здоровом образе жизни, невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

**Ведущая педагогическая идея**.

Реализация системы педагогической работы по приобщению детей и их родителей к здоровому образу жизни с опорой на разнообразные методы и приёмы.

**Миссия сада - Детский сад №15 «Солнышко»** - это содружество детей, педагогов, родителей и представителей организаций города, совместно реализующих мероприятия по охране окружающей среды, воспитанию умению жить и развиваться в соответствии с законами природы, решению возникающих проблем с позиции партнерства и добровольчества.

**Наша миссия** – это сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста через создание системы профилактики плоскостопия в детском саду.

**Целью учреждения на 2018-2019 учебный год является:** реализация мероприятий, направленных на повышение престижности, привлекательности и конкурентоспособности учреждения как одно из условий для развития системы образования МАДОУ ДС №15 «Солнышко».

Одной из важных задач учреждения является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

**Целью проекта** является: сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста через создание системы профилактики плоскостопия в детском саду. Таким образом, реализация проекта направлена на выполнение цели, заданной МАДОУ.

Достижение данной цели предполагается в процессе решения следующих **задач**:

1. Пополнить развивающую предметно-пространственную среду «Тропы здоровья» на физкультурной площадке детского сада.

2.Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки профилактики плоскостопия.

3.Привлечь внимание родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия детей в условиях ДОУ, в домашних условиях.

**Сроки проведения проекта:** с 01.06.2019г по 31.08.2019г

**Проект ориентирован на детей** 3-7 лет

**Направленность проекта:** коррекционно-оздоровительная.

**Вид проекта:** здоровьесберегающая педагогическая технология.

В нашем дошкольном учреждении особое внимание уделяется здоровьесбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и сами дети. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов была организована «Тропа здоровья».

**3. Принципы реализации проекта**

**Принцип деятельности** (освоение детьми окружающего мира осуществляется путем получения детьми готовой информации через трансляционное объяснение, а через самостоятельное (под руководством взрослого) ее «открытие» и освоение в активной деятельности);

**Принцип целостности** (у ребенка формируется целостное представление об окружающем мире, о себе самом, о своем организме и здоровье);

**Принцип вариативности** (детям систематически предоставляется возможность собственного выбора, у них формируется умение осуществлять осознанный выбор информации, способа действия, оценки, поступка и др.);

**Принцип индивидуализации** (вся физическая деятельность строится с учётом сохранения здоровья, развития двигательных потребностей, способностей, двигательных предпочтений, двигательной подготовленности, половых различий детей);

**Принцип единства с семьёй** (единые подходы в вопросах ЗОЖ);

**Принцип синкретичности (объединение).** Объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребёнку наиболее полно и самостоятельно проявить себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

**Принцип творческой направленности (**развивать творческое воображение детей);

**Принцип психологической комфортности** (взаимоотношения с детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, уважительного отношения, моральной поддержки и взаимопомощи).

**4. Анализ условий реализации проекта**

«Тропа здоровья» начинает функционировать во второй половине июня, когда дневная температура воздуха устанавливается от +18°C и нет ветра, температура земли - не ниже 20ºС - 22ºС, и заканчивает свою работу во второй половине августа.

Тропа расположена в юго-восточной части территории МАДОУ. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке ДОУ, так как он пролегает в местности, хорошо освещаемой солнцем. Как известно солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, но под прямыми солнечными лучами малыши должны находиться под наблюдением медицинского персонала.

«Тропа здоровья» - это место, где ребенок активно укрепляет свое здоровье**.** Проходя по тропе, задается динамический темп. При этом вовлекаясь в игру, ребенок не остается равнодушным исполнителем физических упражнений. Он начинает лучше понимать возможности своего тела, а значит, относится к нему бережнее.

Тропа здоровья оборудована таким образом, чтобы детские босые ножки могли пройтись по разным на ощупь поверхностям, которые будут массировать ступни. Как известно, на ступнях человека расположено порядка шестидесяти активных зон, связанных с различными органами. Оказывая на них воздействие разной степени интенсивности, можно повысить иммунитет ребенка, энергетику, снять стресс и улучшить его общее психоэмоциональное состояние.

Длина тропы здоровья 28м и шириной от 1,5м, она делится на участки от 1м до 1,5м, которые имеют разное покрытие: большая часть поверхности представляет собой: песчаную поверхность; травяной покров; дорожка из искусственной травки, короба с песком, галькой, бутовым камнем, сосновыми шишками, пластиковыми пробками;

Занятия на «Тропе здоровья» проходят: ежедневно, с подгруппой детей 8-10 человек, продолжительность: в младшей группе – 10-15 минут, в средней группе – 15-20 минут, в старшей группе – 20-25 минут, в подготовительной – 25-30 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Андрей\Desktop\Тропа здоровья 2019гг\консультации родителям\IMG-6aa1d825d67ca8413f45f85419644178-V.jpg | C:\Users\Андрей\Desktop\Тропа здоровья 2019гг\консультации родителям\IMG-ce89974b8941b9a4b915e3f5a05334db-V.jpg |
| C:\Users\Андрей\Desktop\Тропа здоровья 2019гг\консультации родителям\IMG-def4b3425fa48ed02839fd5e6cc2d336-V.jpg | C:\Users\Андрей\Desktop\Безымянный.png |

**Режим функционирования «Тропы здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Мероприятие** | **Группа** | **Ответственный** |
| 07.00-07.50 | Индивидуальная работа с детьми | Все группы | Воспитатели групп |
| Игры малой подвижности | Все группы | Воспитатели групп |
| 07.50-8.30 | Утренняя гимнастика  (с элементами корригирующей гимнастики на «Тропе здоровья») | Средняя, старшая, подготовительная группы | Инструктор по физическому воспитанию, старшая медсестра |
| 9.00-12.00 | Физическое воспитание (физкультурные занятия) | Все группы | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели |
| Профилактические упражнения на «Тропе здоровья» | Все группы | воспитатели |
| 16.00-17.00 | Индивидуальная работа с детьми (по профилактике плоскостопия: самомассаж стоп, босохождение) | Средняя, старшая, подготовительная группы | воспитатели |
| Встреча с родителями | Все группы | воспитатели |

**5. Практическая значимость проекта**

Данный проект дополняет общесадовый социокультурный проект «Тропа здоровья», раскрывая узконаправленную задачу по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста. Способствует формированию у детей стойкого и осознанного желания сохранять и приумножать свое здоровье, расширять кругозор, развитию компетентности дошкольников в вопросах профилактики плоскостопия.

Данный проект может быть использован в любом дошкольном учреждении для реализации здоровьесберегающей работы с детьми дошкольного возраста.

**6. Механизм реализации проекта**.

1.Подготовительный этап.

2.Основной этап.

-Работа с детьми.

-Работа с родителями.

-Работа с педагогами.

3.Заключительный.

**Этапы осуществления проекта:**

***Подготовительный:***

- Анкетирование родителей, педагогов об актуальности мероприятия.

- Изучение специальной литературы. Подбор информации о причинах возникновения плоскостопия и их устранении.

- Вовлечение всех участников проекта в план совместной деятельности по оздоровлению детей.

- Подбор комплексов гимнастики для профилактики плоскостопия в разные режимные моменты.

- Создание развивающей предметно-пространственной среды «Тропы здоровья) на физкультурном участке ДОУ (подбор и изготовление нестандартного оборудования, наполнение сегментов тропы природным материалом).

- Подбор рекомендаций для родителей.

- Создание картотеки упражнений по профилактики плоскостопия.

***Основной***

**Работа с детьми:**

1. Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье.

2. Беседы - рассуждения с детьми: «Что значит здоровые ноги?», «Прогулка босиком. Полезно или вредно?», «Как заботиться о ногах»,

«Как делать лечебную гимнастику?»

3. Чтение энциклопедии «Азбука здоровья».

4. Ознакомление детей с комплексами упражнений по профилактике плоскостопия.

5. Дидактические и сюжетно-ролевые игры по теме проекта («Больница», «Магазин обуви», «Моё тело», «Одежда», «Обувь», игры по ЗОЖ)

6. Творческая и самостоятельная деятельность детей (рисование, лепка, аппликация, театрализация)

**Формы работы с детьми:**

-показ;

-объяснение;

-разучивание комплексов упражнений;

-самостоятельная деятельность детей;

-индивидуальная работа с детьми.

**Работа с родителями**.

1.Консультации:

- «Что нужно знать родителям о профилактике плоскостопия!»

- «Профилактика плоскостопия в семье».

- «Профилактика и коррекция плоскостопия».

2.Папки-передвижки:

- «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста».

3.Совместная деятельность педагогов и родителей.

Творческая мастерская «Нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия, своими руками»

Совместная деятельность детей и родителей: «Папа, мама, я – спортивная семья».

**Работа с педагогами**.

Консультации:

- «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

- «Игры, которые лечат».

- «Комплексы оздоровительных мероприятий по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста».

***Заключительный***

-Итоги проекта (анкетирование педагогов и родителей; диагностика детей - справка)

-Презентация проекта для родителей и педагогов

-Трансляция опыта среди педагогов.

**7. Ожидаемые результаты:**

**Для детей и родителей.**

- Повышение родительской компетентности по вопросам здоровье сбережения. Включение их в процесс повышения степени мотивации и заинтересованности детей в положительном результате – 100%.

- Улучшение состояния здоровья детей посредством стимуляции биологически активных точек на стопе, укрепление свода стопы, повышение уровня общей работоспособности.

- Формирование у детей стойкого и осознанного желания сохранять и приумножать свое здоровье, расширять кругозор.

Повышение степени двигательной активности, укрепление общего состояния организма детей путем создания в группе необходимых условий для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

- Сформированные навыки здорового образа жизни, правильное физическое развитие детского организма, создание системы здоровьесберегающей деятельности с учётом потребностей, ресурсов, условий ДОУ, активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ .

**Для педагогов.**

- Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания в оздоровлении детей – 100%.

# Эффект проекта в долгосрочной перспективе

Создание условий «Тропы здоровья» для профилактики плоскостопия в условиях ДОУ послужит основой для формирования у детей стойкого и осознанного желания сохранять и приумножать свое здоровье.

**Перспективное планирование работы с детьми 3-4 лет на «Тропе здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Цель** | **ответственные** |
|  | Утренняя гимнастика | Укрепление здоровья детей, пробуждение организма для нормальной жизнедеятельности | воспитатели |
|  | ФИЗО | Закрепление умения выполнять упражнения для стоп, развитие общей моторики | Инструктор по ФИЗО |
|  | Индивидуальная работа с детьми | Профилактика плоскостопия, развитие мышц голени, ступни, массаж активных точек ступни | воспитатели |
|  | Работа с родителями | Ознакомление со здоровьесберегающей технологией (консультации, памятки, рекомендации): «Что такое плоскостопие?», «Профилактика плоскостопия», «Лечебная гимнастика при плоскостопии»,  снятие физического и эмоционального напряжения (Приложение 3) | воспитатели |
|  | Комплексы лечебной гимнастики на «Тропе здоровья» | 1.Закрепление умения выполнять лечебную гимнастику;  2.Развитие мышечно-связочного аппарата стопы и голени, увеличение подвижности в суставах стоп;  3. Подъем эмоционального тонуса. | воспитатели |
| июнь | И.п. стоя руки на поясе.  Вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза. Стоя босиком на песке перед тропой здоровья.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  Топали да топали, *(Идут на всей стопе)*  Дотопали до тополя.  До тополя дотопали, *(Идут на пятках)*  Да ноги все протопали.  Зайка серый скачет ловко,  В лапке у него морковка. *(Идут поскоками)*  Мы ходили по грибы,  Зайца испугались. *(Идут на носках)*  Спрятались за дубы,  Растеряли все грибы. *(Идут с перекатом с пятки на носок)*  А потом смеялись-  Зайца испугались. *(Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню).*  Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза. |  |
| июль | И.п. стоя руки на поясе.  Вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза. Стоя босиком на песке перед тропой здоровья.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  Гуси ходят все гуськом, *(Идут на пятках, руки за спиной)*  Индюшата - индюшком. *(Идут на носках, руки на поясе)*  Лягушата – лягушком, *(Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»)*  Поросята – пороськом. *(Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперёд, руки за спиной)*  Я люблю ходить гуськом  По тропиночке с дружком, *(Идут мелким шагом)*  Только сам хожу я чаще  Лягушком и кувырком. *(Поскакивают).*  Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза. |  |
| август | И.п. стоя руки на поясе.  Вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза. Стоя босиком на песке перед тропой здоровья.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  На носочки поднимайся,  Приседай и выпрямляйся. *(Встают на носки и делают полуприседание)*  Ножки в стороны,  *(Разводят носки в стороны и сводят вместе, прижав пятки друг к другу)*  Ножки врось, (*Перекатываются с пятки на носок «качелька»)*  Ножки вместе,  Ножки врозь. *(Соединяют носки и сводят и разводят пятки).*  Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза. |  |

**Перспективное планирование работы с детьми 4-5 лет на «Тропе здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Цель** | **ответственные** |
|  | Утренняя гимнастика | Укрепление здоровья детей, пробуждение организма для нормальной жизнедеятельности | воспитатели |
|  | ФИЗО | Закрепление умений выполнения коррегирующих упражнений для стоп, ног, развитие общей моторики | Инструктор по ФИЗО |
|  | Индивидуальная работа с детьми | Профилактика плоскостопия, развитие мышц голени, ступни, массаж активных точек ступни | воспитатели |
|  | Работа с родителями | Ознакомление со здоровьесберегающей технологией (консультации, памятки, рекомендации): «Что такое плоскостопие?», «Профилактика плоскостопия», «Лечебная гимнастика при плоскостопии», снятие физического и эмоционального напряжения | воспитатели |
|  | Комплексы лечебной гимнастики на «Тропе здоровья» | 1.Закрепление умения выполнять лечебную гимнастику;  2.Развитие мышечно-связочного аппарата стопы и голени, увеличение подвижности в суставах стоп;  3. Подъем эмоционального тонуса. | воспитатели |
| июнь | Стоя босиком на песке перед тропой здоровья. Разминка.  1.Ходьба, руки подняты над головой в замок.  2.Руки перед грудью, ходьба на носках.  3.Ходьба на пятках, руки сзади в замок.  4. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки - вдох; вернуться в и.п. - выдох.  5. И.п. - стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной - выдох; вернуться в и.п. - вдох.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  «Мишка косолапый». Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе):  «Мишка косолапый по лесу идёт,  шишки собирает, песенки поёт.  Шишка отскочила прямо  Мишке в лоб.  Мишка рассердился и ногою - топ!»  Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза. |  |
| июль | Стоя босиком на песке перед тропой здоровья. Разминка  1.Ходьба, руки подняты над головой, ладони повернуты друг к другу.  2.Руки перед грудью, ходьба на носках.  3.Ходьба на пятках, руки на поясе.  4. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Поднимаясь на носки, отвести плечи назад, а затем вперёд (4-6 раз). Вернуться в и. п., расслабляя мышцы рук.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  Дети встают в шеренгу (спина прямая, голова чуть поднята, руки опущены вниз). На слово «Река!» - делают шаг назад, на слово «Берег!»-шаг вперёд, «Парус!»-поднимают руки вверх и двигаются вперед до конца тропы. Дыхание в своем темпе. При выполнении движений обращать внимание на сохранение правильной осанки. Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза. |  |
| август | Стоя босиком на песке перед тропой здоровья. Разминка  «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».  И.п. - основная стойка. 1 - вдох, руки в стороны;  2 - выдох, наклониться вправо;  3 - вдох - вернутся в и.п.;  4 - выдох, наклониться влево, вернуться в и.п.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  «Слоны»  И. п. - стоя, стопы параллельно, руки за спиной в «замок»  Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки.  Большой слон идет по дорожке (передвигаются по тропе широкими шагами).  Маленький слоненок идет по дорожке (передвигаются короткими шагами).  Слоны домой пришли (поочередно поднимают то правую руку, то левую вверх, двигаясь по тропе, дыхание в своем темпе).  Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза. |  |

**Перспективное планирование работы с детьми 5-6 лет на «Тропе здоровья)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Цель** | **ответственные** |
|  | Утренняя гимнастика | Укрепление здоровья детей, пробуждение организма для нормальной жизнедеятельности | воспитатели |
|  | ФИЗО | Закрепление умений выполнения коррегирующих упражнений для стоп, ног, развитие общей моторики | Инструктор по ФИЗО |
|  | Индивидуальная работа с детьми | Профилактика плоскостопия, развитие мышц голени, ступни, массаж активных точек ступни | воспитатели |
|  | Работа с родителями | Ознакомление со здоровьесберегающей технологией (консультации, памятки, рекомендации): «Что такое плоскостопие?», «Профилактика плоскостопия», «Лечебная гимнастика при плоскостопии», снятие физического и эмоционального напряжения | воспитатели |
|  | Комплексы лечебной гимнастики на «Тропе здоровья» | 1.Закрепление умения выполнять лечебную гимнастику;  2.Развитие мышечно-связочного аппарата стопы и голени, увеличение подвижности в суставах стоп;  3. Подъем эмоционального тонуса. | воспитатели |
| июнь | Стоя босиком на песке перед тропой здоровья. Разминка  «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).  И.п. - ноги вместе, руки опущены.  1 -вдох - руки через стороны вверх, подняться на носки;  2 - выдох - руки вперед-вниз, опуститься на всю стопу:  3 -повторить, вернуться в и.п.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  «Мои ножки»  И.П. - стоя, руки на поясе, спина прямая.  Эта ножка танцует.(Носочком правой ноги начертить кружок.)  Эта ножка рисует. (то же левой ногой.)  Раз, два, три, четыре, пять! (широкий шаг с продвижением вперед на пятках)  Нарисуй кружок опять. (подскоки)  Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза |  |
| июль | Стоя босиком на песке перед тропой здоровья. Разминка  «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).  И.п. - ноги вместе, руки за голову.  1 -вдох - подняться на носки;  2 - выдох - присесть - повторить, вернуться в и.п.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  «Упрямцы»  Встретились два козленка, (широкий шаг на носочках)  Два упрямых ребенка. (маленькие шаги на внешней стороне стопы)  Бодались, бодались,  Сражались, сражались...(подскоки)  Потом они устали,  Играть вместе стали. (маленькие шаги).  Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза |  |
| август | Стоя босиком на песке перед тропой здоровья. Разминка  «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех)  И.п. - стоя, руки вдоль туловища - вдох - руки через стороны вверх;  2 - выдох - руки опустить вниз;  3 - вдох - руки через стороны вверх;  4 - выдох, вернуться в и.п.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  «Лягушата»  Жили-были лягушата (шагаем на согнутых ногах, стопу ставим ровно на поверхность тропы),  Озорные, как ребята.  Они лапки разминали (шаг с носка на пятку),  Силу лапок показали.  Могли комариков поймать (подскоки, руки вверх):  Раз, два, три, четыре, пять!  Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза. |  |

**Перспективное планирование работы с детьми 6-7 лет на «Тропе здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Цель** | **ответственные** |
|  | Утренняя гимнастика | Укрепление здоровья детей, пробуждение организма для нормальной жизнедеятельности | воспитатели |
|  | ФИЗО | Закрепление умений выполнения коррегирующих упражнений для стоп, ног, развитие общей моторики | Инструктор по ФИЗО |
|  | Индивидуальная работа с детьми | Профилактика плоскостопия, развитие мышц голени, ступни, массаж активных точек ступни | воспитатели |
|  | Работа с родителями | Ознакомление со здоровьесберегающей технологией (консультации, памятки, рекомендации): «Что такое плоскостопие?», «Профилактика плоскостопия», «Лечебная гимнастика при плоскостопии»,  снятие физического и эмоционального напряжения | воспитатели |
|  | Комплексы лечебной гимнастики на «Тропе здоровья» | 1.Закрепление умения выполнять лечебную гимнастику;  2.Развитие мышечно-связочного аппарата стопы и голени, увеличение подвижности в суставах стоп;  3. Подъем эмоционального тонуса. | воспитатели |
| июнь | Стоя босиком на песке перед тропой здоровья. Разминка  «Мы строим дом»  И.п. - ноги врозь, руки на поясе, локти назад,  1 - вдох; 2 - выдох - поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед («Раз!»);  3 - вернуться в и.п.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  «Солнышко»  Золотое солнышко по небу катается  С утра улыбается, (шагают на носочках, руки на поясе)  А улыбки-лучи  Очень горячи, (шагают на пяточках).  Туча солнышко закрыла (прыжки вперед).  Дождем землю окропила (мелкие шаги).  Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза |  |
| июль | Стоя босиком на песке перед тропой здоровья. Разминка  «Белим потолок».  И.п. - ноги врозь, руки опущены.  1 -вдох - поднять правую руку вверх-назад;  2 - выдох - опустить правую руку;  3 - вдох - поднять левую руку вверх-назад;  4 - выдох - опустить левую руку.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  «Веселые движения»  Я люблю играть в футбол, (широкие шаги по тропе)  Забивать в ворота гол. (подскоки).  Я играю в баскетбол, (руки вверх, шагаем на носках).  И, конечно, в волейбол. (руки в стороны, мелкие шаги).  Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза |  |
| август | Стоя босиком на песке перед тропой здоровья. Разминка  «Наклеиваем обои».  И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса.  1 - вдох; 2 -выдох - подняться на носки, прямые руки вверх;  3 - вдох; 4 - выдох - вернуться в и.п.  Игровое упражнение с продвижением по тропе:  «Мечты»  Все дети во сне летают.(шагают на носочках и тянут руки вверх).  К звездам полететь мечтают. (мелкие шаги с пятки на носок)  Мы подрастаем, пока летаем.(руки на поясе, продвижение вперед на пятках)  Мы подрастаем, пока мечтаем.(широкий шаг, руки на поясе).  Заключительная часть: вдох (руки вверх) – выдох (руки вниз) 2-3 раза. |  |

**Литература:**

1. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] / Е.Ю.Александрова. – Волгоград, 2007
2. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет [Текст] / Е.А Бабенкова, О.М Федоровская.– М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой [Текст]/ Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Баландина, В. Формирование правильной осанки [Текст] / В. Баландина, Е. Вавилова // Дошкольное воспитание 1984. №2 с.35-38
5. Борисова М. Малоподвижные игры [Текст] / М.Борисова // Здоровье дошкольника 2009. №3 с. 15-19
6. Горькова, Л.Г., Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л.Г Горькова, Л.А. Обухова. – М., 2007.
7. Казина О. Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей». Ярославль, «Академия развития» 2005 г.
8. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет [Текст] / М.Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2008.
9. Кудрявцев В. Т., Б. Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Москва, «Линка – Пресс», 2000г.
10. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. [Текст] / М.Н. Кузнецова.– М., 2008.
11. Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос», 2009 г.
12. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
13. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: [Текст] / Методическое пособие Часть 1– М.: М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника, 2008.
14. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст] / Н.В Полтавцева. – М.: Просвещение, 2007.
15. Саргисян, А. Детское плоскостопие и косолапость (профилактика и коррекция) [Текст] / А.Саргисян, Г.Овакимян // Дошкольное воспитание 1991. №7 с. 19-26
16. Сергеев И. Профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 2000.
17. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду [Текст] / Э.Я. Степаненкова // Программа и методические рекомендации.- М.: Мозаика- Синтез,2008.
18. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 2004.