Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 1 комбинированного вида «Красная шапочка»

**Проект**

**по здоровъесбережению**

**«Дорожка здоровья»**



**Автор проекта:**

**воспитатель первой**

**квалификационной категории**

**Фильченко Светлана Владимировна**

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование проекта | Проект по здоровьесбережению «Дорожка здоровья» |
| Объект проекта | МБДОУ «ДС №1 «Красная шапочка» пгт. Курагтно |
| Субъекты проекта | Педагоги, дети, родители |
| Разработчики проекта | Воспитатель Фильченко Светлана Владимировна |
| Вид проекта | по доминирующему [методу](http://50ds.ru/psiholog/2645-integrirovannyy-podkhod-k-rabote-po-metodu-proektov.html): практико-ориентированный;  по характеру [содержания](http://50ds.ru/psiholog/5933-organizatsiya-polozhitelnoy-motivatsii-deyatelnosti-doshkolnikov-kak-sredstvo-bolee-myagkoy-adaptatsii-pri-perekhode-v-nachalnuyu-shkolu-i-formirovanie-u-pervoklassnikov-tseli-i-soderzhaniya--motivov-.html): ребенок и его здоровье;  по характеру [участия](http://50ds.ru/psiholog/6446-povyshenie-professionalnoy-kompetentnosti-i-professionalnogo-masterstva-pedagoga-dou-kak-uslovie-povysheniya-kachestva-ego-raboty-posredstvom-uchastiya-v-rabote-gorodskoy-opytno-eksperimentalnoy-plosh.html) ребенка в проекте: исполнитель;  по характеру контактов: внутри одной возрастной группы, в контакте с семьей;  по количеству [участников](http://50ds.ru/logoped/6019-organizatsiya-effektivnoy-vzaimosvyazi-uchastnikov-korrektsionno-razvivayushchey-raboty-v-dou.html): групповой, фронтальный;  по продолжительности: краткосрочный |
| Основания  для разработки проекта | Годовой план работы МБДОУ «ДС №1 «Красная шапочка» пгт. Курагино на 2019-2020 уч. год  Положение о конкурсе здоровьесберегающих проектов «Слагаемые ЗОЖ для детей дошкольного возраста и их родителей» от 26.02.2020г. |
| Назначение проекта | Проект направлен на становление ценностного отношения к  здоровью, через профилактику плоскостопия; раскрывает эффективные формы взаимодействия МБДОУ и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни. |
| Цель проекта | Формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни, о необходимости соблюдения правил ЗОЖ на примере профилактики плоскостопия. |
| Задачи проекта | 1. Расширить знания детей и родителей о средствах и методах активного оздоровления организма.  2. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья  3.Повысить уровень профессионального мастерства педагогов, путем внедрения новых здоровьесберегающих технологий в практику работы МБДОУ.  4. Разнообразить РППС группы, с учетом индивидуальных интересов и особенностей детей;  5. Разработать сценарий мастер-класса, как наиболее эффективную форму сотрудничества с семьёй. |
| Ожидаемые конечные результаты, важнейшие целевые показатели | Дети: расширение знаний детей о роли стопы для активного укрепления здоровья, о пользе массажных ковриков, дорожек здоровья.  Педагоги: удовлетворены проведенной работой и результатами проекта. Собран и систематизирован материал по теме проекта.  Родители: укрепление интереса к образовательному процессу, здоровьесберегающей среде группы, желание общаться с педагогами, участвовать в жизни группы; родители будут с детьми проводить больше времени и уделять время для физических упражнений  МБДОУ: обогащение РППС группы, заинтересованность и сотрудничество родителей . |
| Сроки реализации проекта | Период реализации с 04 марта по 11 марта 2018г. краткосрочный. |
| Постановление об утверждении проекта | Решение жюри конкурса |

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости,

не найдешь до самой старости!»

народная мудрость.

В свете новых приоритетов образовательной политики - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия является важнейшей задачей образования *(п. 1.6. ФГОС).* Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная развивающая предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной.

Особенностью РППС в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом может стать нетрадиционное оборудование, которое несет теплоту рук, фантазию, креативность. Предметное окружение имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения и творчества. Среда может быть монотонной и привычной, а может стать необычной и очень притягательной, когда каждый ребенок сможет найти что-то для себя и придумать свои способы действия с выбранным предметом. Как считает А.А. Чеменёва - для полноценного развития ребенка необходимо, чтобы в двигательной деятельности он знакомился с как можно большим количеством разнообразных физкультурных пособий и предметов.

**Актуальность**    
 Ребенок дошкольного возраста третьего тысячелетия испытывает не меньшую потребность в движении, чем его сверстники других поколений. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Е. В. Леханова в статье «Использование массажных ковриков и дорожек для укрепления здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях» озвучила тревогу за физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Вялые мышцы, проблемы с осанкой, пищеварением, зрением – список можно продолжать бесконечно. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.   
Исследования показали, что у 32% детей, выявлено плоскостопие, то есть почти каждый третий ребенок нуждается в коррекции стопы.

**Проблема**

Техногенная среда, с огромной скоростью завоевавшая жизненное пространство человечества, расширяя информационное поле малыша, ограничивает его двигательную активность. Дома дети большую часть времени проводит в статическом положении (за столом, компьютером и т. д.), которое увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются силы и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие и задержку возрастного развития. В процессе роста у детей возникают различные виды деформации позвоночника, ног и стоп. Кроме того, сложилась традиция ранней интеллектуализации дошкольников в ущерб остальным видам деятельности, хотя характеристики любой деятельности лучше формируются в процессе освоения физической культуры.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

**Степень разработанности проблемы**. Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей: медицины, психологии, экологии, педагогики. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: А. М. Амосова, А.И.Антонова, М.В. Антроповой, Н.Г. Быковой, М.В. Меличевой и др. Но, несмотря на то, что проблему исследовали многие педагоги, нам кажется, что в практику не всегда и везде внедряются предложенные ими методы и технологии. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья детей. Даже в ДОУ, где созданы достаточные условия для физического развития ребенка, можно видеть детей, не желающих заниматься физическими упражнениями, предпочитающих проспать утреннюю гимнастику, посидеть на прогулке, не играть со сверстниками в подвижные игры.

Анализ литературы показал, что модель формирования представлений здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи проработана недостаточно. Не все разработанные методики могут повысить уровень сформированности здорового образа жизни детей, так как каждый ребенок имеет свое представление о здоровье.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии.

Использование нетрадиционного оборудования благоприятно влияет на формирование всех систем и функций организма, удовлетворяет потребности ребенка в движении, вызывает большой восторг и служит средством всестороннего развития дошкольника.

**Цель проекта**

Формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни, о необходимости соблюдения правил ЗОЖ на примере профилактики плоскостопия.

**Задачи проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В сфере работы с детьми: | В работе с родителями: | В работе с педагогическим коллективом : |
| 2. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья | 1. Расширить знания детей и родителей о средствах и методах активного оздоровления организма. | 3.Повысить уровень профессионального мастерства педагогов, путем внедрения новых здоровьесберегающих технологий в практику работы МБДОУ.  4. Разнообразить РППС группы, с учетом индивидуальных интересов и особенностей детей;  5. Разработать сценарий мастер-класса, как наиболее эффективную форму сотрудничества с семьёй. |

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Срок** | **Содержание** | **Продукт** |
| 1.  Подготовительный этап | **26.03-03.04** | на данном этапе изучение литературы, подготовка материалов по данной теме; разработка плана мероприятий по реализации проекта | **Паспорт проекта**  **«Дорожки здоровья»** |
| 2. Основной этап | **04.04-11.04** | пропаганда ЗОЖ среди участников образовательного процесса;  консультации для родителей с целью ознакомления с темой проекта, раздали домашнее задание (собрать материал по теме проекта: губки, клей и т.д.);  отбор художественного материала для оформления картотеки; | **Акция ЗОЖ**  **Картотека упражнений, игр**  **Мастер-класс «Дорожки здоровья в детском саду. Профилактика плоскостопия»**  **(Приложение 1,2,3,4)** |
| 3.  Заключительный этап | **12.04-17.04** | подведение итогов, оформление материалов проекта | **Презентация проекта «Дорожки здоровья»** |

**Стратегия достижения поставленных целей и задач**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задача** | **Дата** | **Мероприятия** | | **Ответственный** |
| 1.Расширить знания детей и родителей о средствах и методах активного оздоровления организма.  5. Разработать сценарий мастер-класса, как наиболее эффективную форму сотрудничества с семьёй. | **05.04** | Акция ЗОЖ | Педагог-психолог, воспитатель | |
| **05.04** | Мастер-класс «Дорожки здоровья в детском саду. Профилактика плоскостопия» | Воспитатель, родители | |
| 2. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья | **10.04** | Картотека упражнений | Воспитатель | |
| 3.Повысить уровень профессионального мастерства педагогов, путем внедрения новых здоровьесберегающих технологий в практику работы МБДОУ. | **12.04** | Презентация проекта «Дорожки здоровья» | Воспитатель | |
| 4. Разнообразить РППС группы, с учетом индивидуальных интересов и особенностей детей; | **06.04-10.04** | Выставка ковриков здоровья,  дорожек здоровья | Воспитатель | |

**Ожидаемые результаты**

Дети: расширение знаний детей о роли стопы для активного укрепления здоровья, о пользе массажных ковриков, дорожек здоровья; развитие статической и динамической устойчивости (равновесие).

Родители: укрепился интерес к образовательному процессу, здоровьесберегающей среде группы, желание общаться с педагогами, участвовать в жизни группы; родители будут с детьми проводить больше времени и уделять время для физических упражнений дома.

Педагоги: удовлетворены проведенной работой и результатами проекта. Собран и систематизирован материал по теме проекта.

МБДОУ: обогащение РППС группы, заинтересованность и сотрудничество родителей.

**Практическая значимость результатов**

«Дорожка здоровья» - нестандартный метод профилактики плоскостопия. Такая дорожка не только способствует предотвращению плоскостопия, но и развитию у ребенка внимания, устойчивости, правильной постановке стопы при ходьбе, способствует улучшению координации движений.

Дорожка здоровья может быть организована, как в группе МБДОУ, так и на территории участка (в теплое время года).

При использовании дорожек здоровья, мы опираемся на следующие рекомендации:

* Возраст для упражнений на массажном коврике, дорожке здоровья рекомендован с 1 года.
* Упражнения на массажных ковриках и дорожках лучше проводить после дневного сна.
* Продолжительность 5 – 7 минут.

        Разнообразие массажных ковриков, дорожек здоровья положительно сказывается не только на профилактике здоровья детей, но происходит заметное улучшение общего эмоционально – психического состояния. Развивает зрительную активность, восприимчивость цветовой гаммы, воображение у ребят.

Многих родителей заинтересовал данный метод оздоровления организма детей и они практикуют его в домашних условиях. Упражнения с нестандартным оборудованием способствуют совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, формируют правильную осанку, происходит профилактика плоскостопия. И, что особенно важно, такие упражнения нравятся детям, они выполняют их на высоком эмоциональном уровне.

Использование массажных ковриков и дорожек здоровья пойдет на пользу абсолютно всем детям!

**Список использованной литературы**

1.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384) И.В.

2.Елжова Формы работы в дошкольном образовательном учреждении.- .-Ростов н/Д.: Феникс,2010.-245с. (сердце отдаю детям)

3.Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.-М.: Сфера, 2004.

4.Леханова Е. В., Хвастунова П. В. Использование массажных ковриков и дорожек для укрепления здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 230–233. – URL: http://e-koncept.ru/2016/76518.htm

5.Н.Г. Соколова «Практическое руководство по детской лечебной  физкультуре», «СФЕРА», 2010.

6.Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении/под общ. ред. Широковой Г.А.-Ростов н/Д.: Феникс,2009. -222с.

5.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. игры и тренинги.-М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.-104с

7. Чеменева А.А. и др. Методическое обеспечение инновационного процесса физкультурного оборазования дошкольников/ под науч. ред. А.А. Чеменевой. -Н. Новгород, 2008

8.Чеменева А.А., Ушакова-Славолюбова О.А. Коммуникативно-ориентированная среда физкультурного образования дошкольника. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 176с.

**Список ссылок на интернет-ресурсы**

9. Ворожко Т. В. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни как социально-педагогическая проблема // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 4461–4465. – URL: http://e-koncept.ru/2015/85893.htm   
10. [www.маам.ru](http://www.маам.ru) Таисия Лотикова «Массажные коврики». Консультация для родителей

11.<http://chgard27.tgl.net.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=382&Itemid=376> **Игровые упражнения на массажном коврике для детей дошкольного возраста     по профилактике плоскостопия. Составитель:  воспитатель Грунчева Ю.Л**

**Приложение 1**

**Мастер-класс для родителей**

**«Дорожки здоровья в детском саду. Профилактика плоскостопия»**

Цель: популяризация знаний о ЗОЖ

Задача: Изготовление массажных ковриков, дорожек здоровья из подручных материалов.

Продолжительность мероприятия: 20-30 мин

Дорожки здоровья — приобрели в последнее время огромную популярность. И думаю, что не случайно.

Во-первых, они являются хорошим помощником в оздоровительной работе. Во-вторых, их можно использовать не только в ДОУ, но и дома.

В третьих, их можно изготовить своими руками.

**1 часть. Зачем нужна дорожка здоровья?**

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда, улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Благодаря этому здоровье наших деток действительно значительно улучшится.

**2 часть. Размещение**

Итак, дорожка здоровья может быть организована, как в группе детского сада, так и на территории для прогулок, но в данный момент нас интересуют варианты дорожек здоровья в группах. В идеале в учреждении должны присутствовать и такие, и такие варианты, как раз таки весной мы этим и займемся, будем сооружать летние дорожки здоровья. На сегодняшний день в группах практикуют выкладывание дорожки на некоторое время, например, после дневного сна, ведь так? Дети проснулись и прошлись по дорожке – это как раз таки и есть гимнастика пробуждения.

**Своими руками**

Вы, родители сегодня сможете проявить инициативу и создать дорожку здоровья для детского сада своими руками. В качестве наполняющих предметов можно применять самые разные вещицы, попавшие под руку. На конструкции должны находиться и достаточно мягкие предметы, к примеру, мочалки сизалевые либо посудные губки из поролона. Отдельные элементы такой дорожки пришивают на отрез из плотной ткани, также их можно приклеивать на клеенку, фанеру либо лист линолеума. Родители, в домашних условиях вы на дорожке можете играть с детками в разные игры, выполнять веселые упражнения.

**Результаты**

Как показывает практика использования дорожек здоровья в детских дошкольных учреждениях, за период их применения педагогам удается:

* значительно сократить уровень заболеваемости воспитанников.
* У деток наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка.
* При этом у малышей с нарушениями опорно-двигательного аппарата фиксируются значительные улучшения.
* Дети проявляют активное желание заниматься на подобных дорожках здоровья, особенно на свежем воздухе.
* На фоне таких упражнений происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния.

Использование дорожек здоровья пойдет на пользу всем деткам.

**Приложение 2**

**Веселые игры с рифмовками**

|  |  |
| --- | --- |
| **Лужа**  Я иду, я иду. Поднимаю ножки, (Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)  У меня на ногах новые сапожки.  Ой-ой-ой, посмотри,  Лужа – то какая,  Ай-ай-ай, ай-ай-ай  Лужа-то большая. (Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)  Высоко-высоко-высоко,  Подпрыгну, не боюсь, не боюсь,  Лужу перепрыгну! (Прижав руки к щекам покачивание головой)  Да-да-да, да-да-да,  Высоко подпрыгну. (Отходят и подходят к луже)  Да-да-да, да-да-да, (Раскачивая руками, готовятся к прыжку)  Лужу перепрыгну. Гоп! (Прыжок) | **Ёжик**  По сухой лесной дорожке –  Топ-топ-топ — топочут ножки.  Ходит, бродит вдоль дорожек  Весь в иголках серый ёжик.  (Ребенок стоит, согнувшись, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти рук отпущены; делает маленькие шажки)  Ищет ягодки, грибочки  Для сына и для дочки. (Ищет)  Если подкрадется волк –  Превратится еж в клубок. (Сворачивается на полу в клубок.)  Ощетинит ёж иголки –  Не достанется он волку.  Еж не тронет никого,  Но и ты не тронь его! (Встает и продолжает топать по дорожке) |
| **Бурый мишка**  Бурый мишка топал, топал, топал,  Громко ножками стучал, он стучал так!  Мишка головой вертел, все вертел, все вертел.  Во все стороны смотрел, он смотрел так!  Бурый мишка расшалился и на месте закружился,  Закружился, закружился и свалился – бах! | **Кошкина зарядка**  Посмотрите, у окошка  Разминает лапки кошка.  Тянется – потянется,  Малюткой не останется.  Спинку горбит, словно мостик,  Поднимает к верху хвостик.  Когти выпускает,  Царапает, играет.  Ушко лапкой почесала  И тихонечко сказала «Мяу…» |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Жук»**  Цель игры: Массаж стоп и ладоней  Правила: Обыгрываем детский стишок на массажном коврике  Читаем стишок, ребенок обыгрывает действия:  На цветочке два жука Танцевали гопака: (Маршируем на месте, ручки на поясе).  Правой ножкой топ-топ, (топаем правой ногой 2 раза).  Левой ножкой топ-топ-топ (топаем левой ногой 3 раза).  Крылышки подняли вверх Кто летит быстрее всех? (спрыгиваем с коврика и "пролетаем" один круг вокруг "Цветка").  Вот и прилетели На цветочек сели. (снова наступаем на цветочек, приседаем и ладонями касаемся коврика)  Количество игроков: не ограничено | **«Пройти под мостиком»**  Цель игры: Выигрывает тот, кто ни разу не упал. Могут быть другие условия выигрыша.  Правила: Один участник становится обоими руками и ногами на 4 массажных коврика "Лапки" - в виде мостика. Другой участник проползает под ним. Если ему это удается, то участник - мостик убирает одну руку c массажного коврика и стоит на двух ногах и одной руке. Второй участник проползает под первым. Затем "мостик" убирает одну ногу. Другой участник опять проползает под ним. Затем участники меняются ролями.  В игре, помимо общего физического развития, достигается эффект, направленный на профилактику и лечение плоскостопия!  Количество игроков: 2 |
| **«Обезьянки идут за грибами»**  Цель игры: Выигрывает тот, кто соберет больше грибочков  Правила: По коврику равномерно раскидывают маленькие деревянные грибки из тех, что часто используются как счетный материал. Дети берут в руки корзинки и по сигналу начинают собирать в них грибы. Но не так, как обычно, а по-обезьяньи, подхватывая их пальцами ног. Кто соберет больше всех? Игра направлена на тренировку стоп и профилактику плоскостопия  Количество игроков: 2 | **"Трехногие"**  Цель игры: Выигрывает пара, первой преодолевшая указанный путь.  Правила: пары участников на стартовой площадке (ковриках). Им связывают вместе по одной ноге скотчем или веревочкой. По команде, передвигаясь лишь наступая на кочки (лапки, они должны пройти расстояние до следующей площадки (коврика). Лапки должны быть разложены на пути в три ряда для каждой пары участников.  Количество игроков: 2 |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Прыг-скок на пенёк»**  Цель игры: В занимательной форме развить внимание детей.  Правила: Участники-зайчики становятся перед массажными ковриками - пеньками. Когда ведущий говорит слово "прыг", они должны запрыгнуть на коврик. При слове "скок" - спрыгнуть с него. Ведущий начинает рассказывать сказку "Шёл зайка - попрыгайка по лесу. Увидел пенёк - "прыг" на него. Надоело сидеть на пеньке - "скок" с пенька. Идёт дальше - увидел лису-красу - "прыг" на пенёк. Ушла лиса - зайка "скок" с пенька. и т. д. ". Для поддержания детского интереса иногда вместо ожидаемого ими слова "прыг" ведущий неожиданно говорить "скок". Кто ошибётся и запрыгнет на пенёк - тот выбывает из игры  Количество игроков: 2 | **«По мостику за цветами»**  Цель игры: Увлечь ребенка 2-х лет заниматься на коврике.  Правила: Выстроить из коврика типа "Морское дно" мостик, т. е. узкую дорожку к полянке. В качестве полянки можно использовать любой коврик или покрывало, на нем разбросать вырезанные из цветной (лучше самоклеящейся) бумаги цветочки. Малыш будет проползать по коврику на коленках, при этом будет массировать ладошки, коленки и ту часть ног, что ниже коленок. Потом малыш хватает цветочек и бежит обратно по мостику ножками. В конце коврика малыш кладет свой цветочек в корзинку или клеит в клумбу. В качестве клумбы можно использовать подушку в зеленой наволочке.  Количество игроков: от 1 |
| **«Перейди болото»**  Цель игры: Выиграл тот, кто первым пришел к финишу, или проиграл тот, кто первым наступил на ковер.  Правила: Ковер – это болото, «лапки» – это «кочки». Перейди"болото", но наступай только на «лапки». В зависимости от сложности у каждого по 2 или 3 «лапки». Стоим на 1 «лапке» (или двух, а свободную передвигаем вперед. Переходим на неё и, в свою очередь передвигаем заднюю вперед.  Количество игроков: 2 и более | **«Найди клад»**  Цель: формирование навыков правильной осанки, укрепление мышечной системы, мышц и связок стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитание сознательного отношения к правильной осанке.  Правила: На ковриках раскладываются камешки и мелкие игрушки, палочки (любые предметы). Детки пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог. |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Гуси»**  Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.  Дети – «гуси» ходят на корточках «Гусиным шагом». По команде: «Коршун» - встают, машут руками – «Крыльями», убегают на коврики. «Коршун» ловит «Гусей». | **«Зайцы и волк»**  Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.  По команде: «Зайцы» - дети прыгают по залу.  По команде: «Волк» - «Зайцы» бегут в домики на массажные коврики «Волк» старается поймать «зайцев». |
| **«Поймай комара»**  Цель: развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп. Необходимые материалы: прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.  Правила: Становятся на коврики в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1-1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного | **«Цапля»**  Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит.  Не хотите ли узнать:  Трудно ль цапле так стоять?  А для этого нам нужно  Сделать позу очень дружно! |

**Приложение 3**

**Перечень рифмованных фраз для упражнений в разминке**

Зарядка на массажном коврике, дорожке здоровья даст огромный заряд бодрости и энергии на весь день и позволит, играя, справиться со всеми трудностями.

Упражнение №1.Ходьба «По- медвежьи» — на руках и ногах с высоким подниманием таза.

Упражнение №2.«Ласточка» — стоика на одной ноге, руки в стороны, левая нога поднята назад.

Упражнение №3.«Солдатик» — шаги на мешочки и «ножки».

Упражнение №4.«Незнайка» — подъем на носках с одновременным подъемом плеч.

Упражнение №5. «Гусеница пошла гулять». Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперёд, поджимая пальцы. (2-3 раза).

Упражнение №6. «Подними платки». Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счёт 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз.)

Упражнение №7. «Мыши». Ходить по коврику на носочках.

  На носочках ходят мыши, даже кот их не услышал.

Тише мыши не шумите, кота Ваську не будите»

Упражнение №8. « Жираф». Подняв руки вверх, потянуться на носочках за руками.

                              Ну и шея у жирафа!

Достает легко до шкафа.

Упражнение №9. «Слон». Ходить на внутренней и внешней стороне стопы.

                              Дин – дон, дин – дон!

По дорожке ходит слон.

Упражнение №10. «Цапля». Руки на пояс. Попеременно стоять на одной ноге.

На одной ноге в болоте –

                                Это цапля на охоте.

Упражнение №11. «Утки». Ходить в приседе, руки на коленях.

Утки крякают, кряхтят,

                                На зарядку не хотят.

Упражнение №12. «Зайчик». Ноги вместе, прыжки на каждый модуль.

    Скачет зайчик: скок да скок,

    Прыг на коврик-островок.

Упражнение №13. «Мартышки». Произвольно попрыгать, покривляться.

Очень чудные малышки

  Африканские мартышки.

Упражнение №14. «По ровненькой дорожке»

Мы на пальчиках идем. Мы идем.

Прямо голову несем, мы несем.

Упражнение № 15. «По тропинке»

По тропинке мы идем, дружно песенку поем.

Вместе весело шагать, по тропинкам нам гулять.

**Приложение 4**

**Игры по профилактике плоскостопия для детей 5-7 лет**

**«Загрузи машину»**

Цель: формирование навыков правильной осанки, укрепление мышечной системы, мышц и связок стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитание сознательного отношения к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно.

**«Увези машину»**

Цель: формирование навыков правильной осанки, укрепление мышечной системы, мышц и связок стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитание сознательного отношения к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом.

**«Нарисуй картину»**

Цель: формирование навыков правильной осанки, укрепление мышечной системы, мышц и связок стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитание сознательного отношения к правильной осанке.

Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.

**«Поймай рыбку»**

Цель: формирование навыков правильной осанки, укрепление мышечной системы, мышц и связок стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитание сознательного отношения к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб.

**«Найди клад»**

Цель: формирование навыков правильной осанки, укрепление мышечной системы, мышц и связок стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитание сознательного отношения к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы), детки пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог.

**«Стирка»**

Цель: формирование навыков правильной осанки, укрепление мышечной системы, мышц и связок стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитание сознательного отношения к правильной осанке.

На полу платочки, пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают- 2р), а потом собирают в гармошку и отжимают.

**«Сидячий футбол»**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему ребенку напротив.

**Приложение 5**

**Загадки о ЗОЖ**

1.Я шагаю по квартире, приседаю три-четыре.

И уверен твердо я – с нею ждет успех меня. *(зарядка)*

2.Мойдодыру я родня,

Отверни-ка ты меня,

И холодною водою

Живо я тебя умою.  *(Кран с водой.)*

3.До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж,

Все ребята любят ...   *(душ).*

4.У нее с утра дела: чистит зубы добела.  *(Зубная щетка.)*

5.Чтоб здоровым, крепким быть

Нужно с солнышком дружить

В лучиках его купаться,

бегать, прыгать, закаляться *(солнечные ванны)*

6. Настежь форточку открою

Чистый воздух нужен мне.

Летом нужен и зимою,

взрослым всем и детворе *(проветривание)*

7.Чтобы сил тебе хватало   
Бегать,прыгать и играть,   
В самый полдень на кроватку   
Нужно лечь и отдыхать.   
Это значит, что у нас   
По режиму*… (тихий час).*

8.Я повсюду, где бываю,   
Всё на свете успеваю,   
Потому что у меня   
Строгий*… (распорядок дня).*

9.Будешь лучше ты учиться,   
Лучше будешь отдыхать,   
Если будешь ты стремиться …   
соблюдать. *(распорядок).*

10.Вот совсем закрылись глазки,   
И почувствовал я —   
он скоро мне покажет сказки.   
Мой ночной волшебник… *(сон).*

11.Чтоб здоровье сохранить,   
Организм свой укрепить,   
Знает вся моя семья —   
Очень важен *(режим дня).*

12.Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками -

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками.    *(Рюкзак.)*

13.Можно радоваться птицам,   
Можно просто веселиться,   
Можно воздухом дышать   
Вместе весело*… (гулять).*

14. Никогда не заболею,

Если тело разогрею.

И холодная вода

Мне, ребята, не страшна. *(обтирание)*

15.Зимой в воде холодной купаться не боюсь.Я только здоровее, ребята, становлюсь. *(закаливание)*

16. 1,2,3,4,5 –нужно правильно дышать

Здесь поможет нам сноровка,

Упражненья, тренировка (*дыхательная гимнастика)*