Министерство образования и науки республики Бурятия.

**Педагогический проект**

Тема: «Здоровые ножки топ-топ по дорожке»

ВЫПОЛНИЛА: Воспитатель МАДОУ № 8 «Аюна» г.Кяхта

Бадмаева Светлана Александровна.

Г.Кяхта

2009г.

**Назначение проекта: -**Сформировать навыки по предупреждению плоскостопия, бережного отношения к своему здоровью.

 -Формировать представление о необходимости охраны здоровья.

**Актуальность**: Я считаю,что охрана здоровья является главной целью в современном мире , и с помощью подбора занятий и упражнений можно решить проблему плоскостопия.

**Цель:**

1.Укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голени.

2.Развивать у детей физические и волевые качества.

3.Учить детей переносить изменение окружающей среды.

**Задачи исследования:**

 1.Изучить физкультурно-оздоровительную литературу.

2.Разработать план мероприятия(занятия).

3.Подбор оборудования: ребристая доска, искусственная тропа здоровья (t° воды 18-22С˚), мячи, гимнастические палки.

4. Разработать механизм вовлечения родителей и мед. персонала.

5. Разработать методические рекомендации.

6. Подбор упражнений и составления занятий для решения поставленных проблем.

**Гипотеза.**

Проблема плоскостопия будет решена, если:

1.Будут правильно организованы занятия.

2. Будут правильно организованы упражнения в правильной ( доступной ) дозировке.

3. Правильный подбор оборудования.

**Предполагаемый результат:**

1.Соблюдение правила поведения на занятиях.

2.Соблюдение правил безопасности.

3.Выполнение поставленных задач.

4.Правильное выполнение упражнений.

5.Занятие лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасный результат, улучшая форму и функции стопы.

**Упражнения для коррекции стопы в старшей группе**.

**Часть I:** Ходьба обычная; ходьба на носочках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки за головой; ходьба на внешней стороне стопы; перекат с пятки на носок, прыжки на носках, ходьба по палке.

**Часть II:** Катание мяча поочерёдно одной и другой ногой, сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле. Медленное приседание на гимнастической палке с опорой на стул.

|  |  |
| --- | --- |
| ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО НЕДЕЛЯМ | МЕСЯЦЫ |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СЕНТЯБРЬ | ОКТЯБРЬ | НОЯБРЬ |

НЕДЕЛИ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ходьба обычная | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ходьба на носках | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости |  |  | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  |
| Ходьба по палке | + | + |  |  | + | + | + |  | + | + | + |  |
| Консультация мед. персонала | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |
| Катание мяча поочерёдно одной и другой ногой | + | + |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  |
| Катание обруча пальцами ног | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| Медленное приседание на гимнастической палке с опорой на стул | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |
| Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Захват, поднимание и перекладывание палочек | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + | + | + |
| Игры: « Кто тише» | + |  | + |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| « У медведя во бору» | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| « По тропинке» | + | + |  | + |  | + | + |  | + |  | + | + |
| « По камушкам через ручеёк» |  | + |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |
| « Лечебная гимнастика» | + |  | + |  |  | + | + |  | + |  | + |  |
| Массаж подошвы ( в тазу с водой, речная галька) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |