**Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Дзержинская специальная (коррекционная) школа – интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»**

**ПРОЕКТ**

**«Коврик здоровья»**



**Автор:** воспитатель 5 группы

Шарова С.А.

Дзержинск,

2015

**Паспорт проекта*.***

**Тип проекта:** практико – ориентированный; групповой

**Участники проекта:**

* воспитанники 5 группы;
* воспитатель.

**Сроки проекта:**

* октябрь-декабрь 2015 года

**Актуальность**:

**«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить,  
забота о здоровье – важнейший труд воспитателя».  
В.А. Сухомлинский**

Здоровье ребенка зависит от того, как будет организована здоровьесберегающая среда, в которой он живет. Под понятием "здоровьесберегающая среда" подразумевают такую организацию пространства, которая обеспечивает безопасность, психологическое благополучие и развитие ребенка.

В работе широко использую здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья детей. Важным моментом в этом направлении является массаж стопы ребенка, цель которого - воздействие на биологически активные центры на ногах. На стопах человека расположены рефлексогенные зоны, связанные практически со всеми внутренними органами. Раздражение этих зон оказывает нормализующее воздействие на все функции организма.

Врачи-ортопеды в силах устранить плоскостопие полностью только в раннем детстве, но, к сожалению, не все вовремя замечают у ребёнка такой дефект . Самое пагубное – это не боли и деформация стопы, а их последствия, т .е. нарушение работы всего опорно-двигательного аппарата, в том числе и позвоночника. У 50% воспитанников группы имеется плоскостопие. У некоторых детей это только начальная стадия, у других плоскостопие ярко выражено.

Для массажа стопы в группе используются только массажные коврики-пазлы. С целью разнообразия и укрепления интереса у воспитанников к занятиям на них, решили использовать нестандартные физкультурные пособия и совместно с воспитанниками группы изготовить массажные коврики.

**Цель проекта**:

изготовление массажных ковриков и использование их в целях профилактики плоскостопия у воспитанников группы.

**Задачи проекта**:

* расширить знания воспитанников о средствах и методах активного оздоровления организма;
* уточнить понятия о строении организма человека;
* способствовать профилактике плоскостопия у воспитанников группы
* развивать воображение и творческие способности воспитанников;
* развивать мелкую моторику при изготовлении ковриков и пространственную координацию с помощью игр на массажном коврике;
* оформить памятку "Комплекс упражнений для занятий на массажных ковриках";
* повышать интерес кдвигательной активности, профилактическим упражнениям;
* воспитывать сознательное отношение к сохранению своего здоровья.

**Ожидаемые результаты**:

* расширение знаний воспитанников о строении организма человека, о роли стопы для активного укрепления здоровья, о пользе массажных ковриков;
* общее укрепление здоровья воспитанников группы, профилактика нарушения осанки и плоскостопия; укрепление мышц, формирующих свод стопы; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы;
* сформированность навыка физической активности;
* повышение работоспособности воспитанников, снижение утомляемости во второй половине дня и в конце недели;
* пополнение группы нестандартными физкультурными пособиями - массажными ковриками, выполненными из подручных материалов и природных материалов (галька).

**Практическая значимость:**

Использование массажных ковриков в целях профилактики плоскостопия у воспитанников группы.

**Этапы реализации проекта октябрь-декабрь 2015 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Сроки** | **Мероприятия** |
| **Подготовительный** | октябрь | Вступительная беседа с воспитанниками о задачах проекта «Коврик здоровья» |
| Беседы с воспитанниками о здоровом образе жизни |
| *"Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу"* |
| *"Пешком ходить – дольше жить"* |
| *"Здоровье в порядке – спасибо зарядке"* |
| *"Роль стопы в укреплении здоровья"* |
| Подбор информаций, методической литературы, образцов массажных ковриков |
| Сбор материала для изготовления ковриков |
| **Основной** | ноябрь-декабрь | Беседа о технологии и материалах изготовления ковриков |
| Создание эскизов ковриков |
| Изготовление массажных ковриков |
| Занятия при непосредственном использовании массажных ковриков |
| **Заключительный** | декабрь | Оформление памятки  "Комплекс упражнений для занятий на массажных ковриках" |
| Презентация проекта |

**Материал:**

* цветные карандаши;
* металлические пластинки от металлофона;
* пуговицы различного диаметра;
* крупа для набивания мешочков;
* небольшие коврики для основы;
* верёвка;
* нитки;
* клубок пряжи;
* речные камешки.

**Инструменты и приспособления:**

* ручные иглы;
* ножницы;
* крючок для вязания;
* клеевой пистолет.

**Выводы**:

В результате проектной деятельности у воспитанников группы повысился уровень знаний в области здорового образа жизни и профилактики плоскостопия, снизилась утомляемость во второй половине дня и в конце недели, повысился интерес к физическим упражнениям, управлению собственным телом.

Проект способствовал сплочению коллектива воспитанников группы при выполнении совместной работы.

Все проводимые мероприятия положительно повлияли на общее здоровье воспитанников: анализ заболеваемости позволил отметить тенденции к её снижению.

**Перспектива**:

- продолжение работы по изготовлению нестандартного физкультурного оборудования;

**Литература:**

1.Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. –М.: Издательский центр «Академия», 2001. –320 с

# 2.[Моргунова О.Н.](http://www.uchmag.ru/estore/authors/151956/) Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.-М.: Издательство [ТЦ Учитель](http://www.labirint.ru/pubhouse/1944/), 2013.-144 с.

3.ФилипповП.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни/ П.И.Филиппов, В.П.Филиппова. –М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003.-288 с.

4.Шмаков С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94-128.

5.http://www.maam.ru

***Приложение***

***Фотоотчёт***







