

Нефтеюганское районное муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Жемчужинка»

«Для чего нам нужны ноги?»



Инструктор по физической культуре
Сухих Наталья Васильевна

2021 год

Содержание

Информационная карта проекта

Введение

Этапы работы над проектом

Планирование работы в рамках проекта

Приложение к проекту «Для чего нам нужны ноги?»

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

Полное название проекта	Проект по физической культуре «Для чего нам нужны ноги?»
Автор проекта	Инструктор по физической культуре Сухих Наталья Васильевна
Цель проекта:	Формирование у детей осмысленного отношения к здоровью своих ног и знание практических навыков по профилактике плоскостопия.
Задачи проекта:	• Изучить литературу по теме «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» • Ответить с детьми на вопрос «Для чего нужны ноги?» • Учить детей выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. • Сравнить: «Что можно делать ногами и руками». Сделать выводы. • Формировать сознательное отношение к выполнению физических упражнений для сохранения здоровья ног.
Сроки реализации проекта:	Ноябрь
Ожидаемые результаты проекта:	• Формируются и закрепляются правильные стереотипы ходьбы и навыки осанки. • Дети обучаются практическим навыкам сохранения здоровья стоп. • В спортзале изготовлено нестандартное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия. • Повышена степень двигательной активности, укрепление общего состояния организма детей путем создания в спортивном зале необходимых условий для профилактики плоскостопия.
Участники проекта:	Дети средних, старших и подготовительных групп, воспитатели, инструктор по физкультуре, родители.
Тип проекта:	Краткосрочный; физкультурно - оздоровительный; групповой, игровой.
Продукт	Фотоотчет по результатам проектной деятельности

детской деятельности	для родителей. Видеоролик для детей «Как мы учились беречь свои ноги!»
Формы организации проекта	Непрерывная образовательная деятельность. Групповая и индивидуальная работа с детьми. Видео презентации по теме «Что мы делаем ногами?»

Введение

Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка здоровым и жизнерадостным. Но, к сожалению, состояние здоровья детей в наше время имеет тенденцию к ухудшению, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом индекс здоровья снижается и, уже среди воспитанников детских садов врачи выявляют хронические заболевания. Это – и неправильная осанка, и различные нарушения опорно-двигательного аппарата и многие другие заболевания.

Большое влияние на формирование осанки ребёнка оказывает состояние его стоп. 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, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

Профилактика детского плоскостопия у дошкольников всегда приводит к положительным результатам в дальнейшем. Планирование работы по профилактике плоскостопия – важная задача любого педагога и родителя. Важно, чтобы профилактическая гимнастика от плоскостопия проводилась в игровой форме, нельзя заставлять детей делать комплекс упражнений насильно, а лучше всего делать его вместе с ними. Для того чтобы занятия были интересны для детей, можно использовать персонажей из сказок. Для создания положительного эмоционального фона упражнения выполняются под музыку.

Кроме того применяются наглядные пособия (картинки, рисунки, а также загадки, песни, стихи, соответствующие сюжету комплекса). Это способствует повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Значение игры для развития ребенка трудно переоценить. Доказано, что именно в процессе игровой деятельности ребенок познает окружающий мир, учится общаться.

Чтобы как - то заинтересовать детей выполнять упражнения для стопы, я решила с детьми провести эксперимент и доказать им, что ноги человеку очень нужны и поэтому их надо беречь и укреплять. Для этого был реализован проект «Для чего нужны ноги?» В ходе реализации проекта достигаются следующие цели и задачи.

Цель проекта: «Формирование у детей осмысленного отношения к здоровью своих ног и знание практических навыков по профилактике плоскостопия».

Задачи проекта:

- Изучить литературу по теме «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»
- Ответить с детьми на вопрос «Для чего нужны ноги?»
- Учить детей выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.
- Сравнить: «Что можно делать ногами и руками». Сделать выводы с детьми.

Этапы работы над проектом

Подготовительный этап

- Определение проблемы, темы, цели, задачи проекта.
- Составление перспективного плана по реализации проекта.
- Изучение методической литературы по теме.
- Создание предметно-пространственной среды (изготовление пособий, оборудования, создание презентация, видеороликов, обучающих схем для детей, подбор упражнений, составление конспектов занятий и досугов по данной теме).

Основной этап

- Организация деятельности детей в рамках проекта: проведение занятий, экспериментов, бесед по теме проекта, показ видео презентаций,
- Обучение дошкольников навыкам выполнения упражнений для стопы, от контролируемого выполнения, к самостоятельному.

Заключительный этап

- Устный опрос детей «Для чего нужны человеку ноги»? «Как правильно ходить и бегать»
- Физкультурные занятия, в ходе которых дети реализовали потребность в двигательной активности, продемонстрировали свои знания в играх и упражнениях.
- Фотоотчет «Дети стопы разминают и здоровье укрепляют!»
- Разработать с детьми «Правила гигиены и безопасности для ног»

Планирование работы в рамках проекта

Сроки	Мероприятие, тема	Участники
1 неделя	1. Подбор и изготовление спортивного инвентаря для работы. 2. Овладение инструктором техникой массажа по укреплению стопы. 3. Оформление папки-передвижки «Плоскостопие -это опасно!». 4. Беседа с детьми «Мои ножки» 5. Эксперимент «Мои следы»	Дети среднего и старшего возраста Инструктор по физкультуре
2 неделя	1. Буклеты о подборе специализированной обуви, исторические факты. 2. Танец на стульчиках «Танцуют ноги» 3. Игра «Кто больше соберет предметов ногами»	Дети, родители, педагоги Инструктор по физкультуре
3 неделя	1. Подбор комплексов гимнастики для профилактики плоскостопия. 2. Изготовление нестандартного оборудования «Следы на круглых дисках, тренажер «Спортмикс», ребристые веревочные диски, канат разного диаметра, крышки, кубики для сортировки ногами.	Дети среднего и старшего возраста Инструктор по физкультуре
4 неделя	1. Фотоколлаж «Массаж – это здорово!». 2. Презентация оздоровительно-обучающая «Дети стопы разминают и здоровье укрепляют!» 3. Разработать с детьми «Правила гигиены и безопасности для ног»	Дети среднего и старшего возраста, педагоги, родители

Приложение к проекту

«Для чего нужны ноги?»

Беседа: «Мои ножки»

Задачи:

1. Формировать представление о том, зачем нужны ноги.
2. Познакомить с правилами гигиены и безопасности для ног.
3. Учить заботиться о здоровье своих ног.
4. Прививать навыки ЗОЖ.

Ход беседы

- Ребята отгадайте загадку и скажите, о чем мы будем с вами разговаривать

ЗАГАДКА О НОГАХ

Два одинаковых столба

Идут по дороге,

Мне никак без них нельзя,

Ведь это мои (ноги)

- Сейчас я прочитаю вам стихотворение, вы внимательно его послушайте и скажите о чем оно?

Е. Благинина

Научу обуваться и братца

Я умею обуваться, если только захочу,

Я и маленького братца обуваться научу.

Вот они – сапожки.

Этот - с левой ножки, этот - с правой ножки.

Если дождичек пойдёт, наденем калошки.

Эта – с правой ножки, эта – с левой ножки.

Вот как хорошо!

- Скажите, зачем нужны человеку ноги?

Ноги нужны для того, чтобы передвигаться. Ещё это «подпорки», на которые опирается тело человека. Они соединяются с тазовыми костями с помощью тазобедренных суставов. Движения в них позволяют садиться и вставать, поднимать и опускать ноги. А ещё есть на ноге коленный сустав – та самая коленка, которую мы часто разбиваем. В него входит специальная косточка – надколенник. Она, как щит, предохраняет его от возможных повреждений.

Самая главная опора – стопа. Она, будто пружина, сглаживает толчки и сотрясения тела, которые возникают при ходьбе, беге, прыжках. Чтобы хорошо выполнять свое дело, она не должна быть плоской. Чтобы проверить, какая у тебя стопа, поставь ее на бумагу и обрисуй карандашом.

- Что нужно делать, чтобы ножки были здоровы?

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ

- Нельзя ходить босиком по острым опасным предметам (стекла, колючки, и т.д.).
- Нельзя носить обувь без каблука.
- Надо держать зимой ноги в тепле.
- Летом надо закалять ножки, бегая по песочку или земле.
- Каждый день надо мыть ноги и ухаживать за ногтями.
- При повреждении ноги (или сильных болях) обратиться к специальному врачу-ортопеду.

- А еще надо делать специальные упражнения для ног.

УПРАЖНЕНИЯ для предупреждения плоскостопия

1. Ходьба на носках.

Хожение на носках несколько минут по комнате.

2. Ходьба по палке.

Ходи по палке, как канатоходец (палка небольшого диаметра и длиной 50 см)

3. Мячик

Сними носки и перекатывай стопой теннисный мячик. Делай это по очереди то левой, то правой ногой в течение 2-3 минут.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ упражнения для ног

1. Лошадки

И.п. – стать, ступни параллельны, руки на поясе

В. – поочередно поднимать правую и левую ногу, согнуть в коленях, опустить их.

2. Велосипед

Лежа на спине, подтяни согнутые в коленях ноги к животу. Поочередно выпрямляй и сгибай ноги, как будто едешь на велосипеде и крутишь педали. (2 минуты).

3. Да и нет

Сидя на полу с выпрямленной спиной, делай движения стопами – сгибание и разгибание («да»), отведение в стороны («нет»), круговые движения. (по 10 раз).

4. Клещи

Лежа на спине, согни ноги в коленях. Разводи и своди колени в течение 2 минут.

- Теперь я предлагаю вам поиграть в специальные игры, с помощью которых наши ножки будут здоровыми.

ИГРЫ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ

1. «Принеси игрушку»

Воспитатель просит кого-нибудь из детей принести игрушку, положенную заранее на стул в противоположном конце комнаты. Когда ребенок принесет игрушку, воспитатель благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать игрушку, а затем просит отнести её на место.

2. «Догони мяч»

Дети играют в комнате или на площадке. Воспитатель подзывает к себе нескольких ребят и предлагает им побегать за мячом, поиграть с ним. Он раскатывает мячи в разных направлениях, а каждый ребёнок бежит за мячом, ловит его и приносит воспитателю, который снова бросает мяч, но уже в другом направлении.

3. «По тропинке»

На полу или земле на расстоянии 25-30 см друг от друга проводят две параллельные линии (две веревки) длиной 2,5 – 3 м. Воспитатель говорит детям, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно.

4. «Зайка беленький сидит»

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит

(дети показывают)

Зайке холодно сидеть

Надо лапочки погреть

(дети показывают)

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать

(дети прыгают на месте)

Кто-то зайку напугал,

Зайка – прыг – и убежал

Игра «В гостях у доктора Пяткина»

Цель: «Формирование у детей практических навыков по профилактике плоскостопия».

Задачи:

- 1.Провести комплекс упражнений по профилактике плоскостопия в игровой форме.
- 2.Провести исследовательскую деятельность «Мои следы». Для последующего определения плоскостопия (с помощью плантографии -отпечатка следа стопы).
- 3.Углублять знания детей о труде врача.
- 4.Формировать умение детей делиться на подгруппы в соответствии с сюжетом и по окончании заданного игрового действия снова объединяться в единый коллектив.
- 5.Продолжать развивать активное речевое общение детей в процессе игровой деятельности, расширять и обогащать словарный запас.

Форма проведения: игра.

Участники:

- воспитатели;
- дети средней группы детского сада.

Место проведения: на улице.

Предварительная работа:

1. Создание развивающей среды:пополнение копилки дидактических игр «Врачи бывают разные».
- 2.Беседа «Сохраним ножки здоровыми».
- 3.Чтение энциклопедии «Азбука здоровья» раздел «Наши ноги» автор К. Люcie.
- 4.Разучивание гимнастики в игровой форме «Ребячья прогулка» с использованием физкультурного оборудования.

Материал:

- оформление группы: развешенные рентгены ножек (по возможности используем настоящие или изготавливаем сами), плакат на стене «В гостях у доктора Пяткина»;
- картинки с изображениями врачей– 6 штук;
- банка краски с надписью «Волшебные краски»;
- листы плотной белой бумаги (формат А4), по количеству детей;
- музыкальное сопровождение;
- инвентарь для проведения гимнастики.

План проведения:

- 1.Дидактическая игра «Врачи бывают разные».
- 2.На приеме у доктора Пяткина.
- 3.Снятие отпечатков ног у детей «Мои следы».
- 4.Комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия детям 4-6 лет, представленный в игровой форме «Ребячья прогулка».
- 5.Рефлексия. Дети высказывают свое мнение о проведенном мероприятии, что понравилось, что интересное узнал, чему научился.
6. Итог:
 - выставка отпечатков ножек (с последующим обсуждением на «Школе заботливых родителей»);
 - информация на сайте детского сада.
- 7.Список литературы.

Предполагаемые результаты

- Приобретенные знания и навыки помогут детям осознать важность здоровья ног.
- В ходе игры дети смогут повысить свою познавательную активность, пополнить свои знания о специализациях медицинских работников.

- Понимание детьми значимости данных профессий.
- Дети научатся ролевому взаимодействию, коммуникативным навыкам.
- Обогатится словарный запас детей.

1.Дидактическая игра «Врачи бывают разные».

Ход игры:

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня мы будем делать много полезных упражнений, играть, веселиться, раскрасим свои ножки специальными волшебными красками, но, самое главное, нас ожидает встреча с необычным детским врачом, которого очень любят и уважают все дети.

А сейчас я хочу рассказать вам о том, какие бывают доктора (называя врача, воспитатель показывает соответствующие картинки).

Итак, давайте посмотрим нашу первую картинку. Это врач-педиатр. Кто же такой педиатр? (новое слово). Это тот врач, который лечит детей, проще говоря – детский врач. Он наблюдает ребёнка от самого рождения, следит за его ростом и весом. Если ребёнок заболел, он его осматривает, прослушивает, измеряет температуру, затем назначает нужные лекарства, следит, чтобы лечение проходило успешно.

Ну вот, побывали мы у педиатра, а теперь давайте посмотрим нашу следующую картинку. Это врач отоларинголог (новое слово). Но это название очень сложное, поэтому чаще этого врача называют ЛОР (новое слово). Выясним, кто же такой ЛОР и что же он лечит? А лечит этот врач ушки, горло и носик.

У нас есть ещё картинка, давайте посмотрим. Мы видим врача, осматривающего глазки. Это окулист (новое слово). В кабинете окулиста на стене висит плакат с изображением картинок и букв для проверки зрения. Окулист лечит глазки.

Итак, еще одна картинка. Написано на ней стоматолог (новое слово). Зайдём к нему в кабинет. Стоматолог – это зубной врач. Он лечит зубы и дёсны; исправляет прикус, если зубы неправильно выросли; помогает, даёт советы, что нужно делать, чтобы зубы не болели. Врач стоматолог учит взрослых и детей правильно чистить зубы. Бояться этого врача совсем не стоит, а вот посещать его надо регулярно, и тогда наши зубки всегда будут красивые и белые.

Но в больнице есть и другие врачи. Есть еще один важный врач, а называется он врач-ортопед (новое слово). Если у ребенка начинает болеть позвоночник, ножки или ручки, родители приводят его к врачу-ортопеду. Еще детский ортопед может сказать правильная ли осанка и здоровые ли ножки у ребенка.

2. На приеме у доктора Пяткина.

Ну что же, вы поиграли. И теперь я хочу познакомить вас с доктором, который уже вылечил очень много деток. И пришел в гости к нам. Ребята, а вот и он. Знакомьтесь, многоуважаемый доктор Пяткин.

Доктор Пяткин: - Здравствуйте, дети! Меня зовут доктор Пяткин. Я лечу деткам ножки и очень хочу, чтобы вы были здоровы! Чтобы понять, как надо лечить больного, я смотрю вот такой снимок рентген - это фотография скелета человека. И на нем видно в порядке наши косточки или нет.

Вы должны знать, что нашим ножкам очень полезно ходить босиком по травке, камушкам, песочку. Еще им нравится, когда задники на сандалиях твердые. Из такой обуви ноги не выпадут и смогут весело бегать по дорожкам. Многим ребятам я прописываю ни таблетки и уколы, а упражнения с мячиками или гимнастическими палками. Вот такой я необычный доктор!

3.Снятие отпечатков ног у детей «Мои следы».

А теперь, ребята, мы сделаем замечательные картинки следов ваших ножек. Это не просто забава, а важное медицинское обследование, которое покажет мне, здоровы ли ваши стопы. А помогут мне в этом специальные волшебные краски. Они раскрасят ножки и если след будет широким и большим, значит, их надо лечить, а если узким, то все в порядке. Присаживайтесь на скамейку. (Дети

сдаются, доктор с воспитателем обходят каждого и снимают отпечаток стопы. После снятия отпечатков каждый ребенок держит в руках свой след, а доктор Пяткин проходит и в шуточной форме ставит диагнозы).

- Этот пальчик загрустил, его надо подлечить. Этому дать витаминку. Этой ножке я назначаю ходить босиком по травке два часа.

4. Комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия детям 4-6 лет, представленный в игровой форме «Ребячья прогулка».

Я вижу вы немножко устали и думаю теперь самое время поиграть. Приглашаю вас на ребячью прогулку.

1. Пошли по кругу. Обычная ходьба.

2. Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх.

3. Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.

4. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке. Ходьба по следовой дорожке.

5. Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.

6. Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.

7. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо. Ходьба в полуприседе на носках.

8. Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.

9. Поворачиваемся вправо, поворачиваемся влево

10. Мячи у ребят - любимые игрушки. Катание мяча стопой ноги.

11. Ребята поиграли с мячиками и возвращаются домой. Идут по каменистой гряде. Ходьба по ребристой доске.

12. И попадают прямо на берег с обилием песка и мелких камушков. Ребята массируют стопы.

13. И вот они вернулись домой. Зашли в свои домики. Группами заходят в обручи.

Спасибо, вы молодцы!

Вот и подходит к концу наша встреча. Мне пора в гости к другим ребятам. И я очень надеюсь, что вы много узнали и поняли о том, как важно, чтобы наши ноги были здоровыми. До свидания, до новых встреч!

5. Рефлексия: дети высказывают свое мнение о проведенном мероприятии, что понравилось, что интересное узнал, чему научился.





