

**Абрамова Светлана Григорьевна** – инструктор по физической культуре  
МБДОУ № 295, г. Красноярск, Красноярский край

**Жадан Елена Анатольевна** – воспитатель МДОУ №295 г. Красноярск,  
Красноярский край.

**Лопатина Наталья Павловна** – воспитатель МДОУ №295 г. Красноярск,  
Красноярский край.

**Семенова Елена Ивановна** – воспитатель МДОУ №295 г. Красноярск,  
Красноярский край.

**Бутан Надежда Сергеевна** – воспитатель МДОУ №295 г. Красноярск,  
Красноярский край.

## **Проект «Оздоровительный комплекс»** (Закаливающе - оздоровительные «дорожки здоровья»)

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

В настоящее время резко ухудшилось состояние здоровья детей, уже можно говорить о многолетней стойкой тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения. Отмечено, что выраженные негативные сдвиги в состоянии здоровья происходят на всех этапах развития ребенка как в раннем возрасте, так и в дошкольном возрасте.

В современных условиях проблема охраны здоровья детей в нашей стране очень актуальна. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Здоровьесбережение детей стало одним из приоритетных направлений государственной политики.

Как показывают научные исследования, почти 90% всех заболеваний в возрасте от 3 до 5 лет составляют именно инфекции респираторной или дыхательной системы. Решение этих проблем мы видим в проведении профилактической работы с детьми, чтобы по возможности предотвратить острые респираторные заболевания или сократить длительность и облегчить их течение.

Это касается в первую очередь нервной, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата. Усилия медиков в основном направлены на лечение заболеваний, деятельность педагогов редко включает развивающие методы работы с детьми. Практически не разработаны подходы обучения с позиции развивающей предметно-двигательной среды ребенка. Сегодня двигательная среда – условия жизни и развития – требуют создания двигательных комплексов, моделирующих средовое развивающее воздействие на растущий организм ребенка.

Одним из необходимых условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей является правильное дыхание, профилактика опорно-двигательного аппарата, закаливание.

Эффективность применения дыхательной гимнастики отмечено на основании

исследования функции внешнего дыхания, показателей спирометрии, газового состава крови, рентгенологического исследования легких, показателей ЭКГ, артериального давления, пульсометрии, пневмотанометрии, субъективной оценки самочувствия.

Доказано, что применение дыхательной гимнастики у детей позволяет снизить частоту ОРЗ в 2-4 раза по сравнению с детьми, не занимающимися этой гимнастикой.

Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного возраста осуществляется медперсоналом. У некоторых детей выявлена функциональная недостаточность стоп или плоскостопие.

Для укрепления мышц, активно участвующих в поддержании нормальной высоты сводов, могут быть успешно использованы упражнения, проводимые в естественных условиях, а именно: ходьба босиком по рыхлой почве, в песке, по ребристой доске, канату и т.д. Такие естественные прикладные упражнения способствуют напряжению мышц, активно участвующих в поддержании глубины и формы сводов стопы.

Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания.

**Цель:** Оздоровление организма, коррекция осанки и координация всего опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры, повышение сопротивляемости организма к заболеваниям, сохранение и укрепление психологического здоровья детей.

#### **Задачи:**

1. Изучение теоретического материала по проблеме плоскостопия, закаливания и дыхательной гимнастики у детей.
2. Разработка системы работы по профилактике плоскостопия, закаливанию и применению дыхательных упражнений с детьми.
3. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращению, сердечно-сосудистой и нервной систем организма
4. Разработка системы работы по повышению сопротивляемости организма. Сознательно воспитывать способность быстро и без вреда для здоровья приспособлять организм к меняющимся условиям погоды и климата.
5. Изучение результатов проекта.

#### **Условия реализации проекта:**

- знакомить детей со строением тела и внутренними органами

- учить направлять мысли и чувства на процесс движения, что постоянно развивает творческую двигательную деятельность.
- учить владеть своим телом в движении
- систематически, начиная с раннего возраста, учить детей самостоятельно и осознанно регулировать физическую нагрузку, чередуя ее с расслаблением и восстановлением сил (через дыхательные упражнения)
- учитывать возрастные и психофизиологические особенности каждого ребенка;
- предусматривать активную роль взрослого для эмоционального подъема детей в процессе двигательной деятельности.
- руководствоваться рекомендуемыми правилами и методиками.

Работу с детьми проводить в форме игровой.

Всю оздоровительно-профилактическую гимнастику строить на следующих принципах:

- доступность и постепенность, от простого к сложному;
- повторяемость видов, их систематичность;
- активность взрослого и детей в двигательной деятельности;
- учет индивидуальных особенностей осторожность.
- 

### **Предполагаемый вариант оздоровительной работы**

#### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Работа ведется комплексно с детьми и родителями. С детьми работа проводится во второй половине дня в виде гимнастики, а также в виде индивидуальной работы с детьми, требующими особое внимание.

Разработаны комплексы занятий, закаливающие мероприятия, которые включают в себя 5 – 10 упражнений: на развитие дыхательной системы и по профилактике опорно-двигательного аппарата. Продолжительность занятий 4 – 20 минут.

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия во время занятий физической культуры, гимнастикой после дневного сна, дети занимаются босиком.

Закаливающие процедуры проводятся согласно методике (приложение).

В рамках активизации взаимодействия с родителями было проведено анкетирование. Результаты опроса позволяют сделать следующие выводы

На вопрос об отношении родителей к здоровью ребенка :

67% родителей ответили, что относятся внимательно.

28% родителей относятся с беспокойством, стараясь предупреждать болезнь

5% предложили витаминизацию.

А также ведется работа по просвещению родителей о профилактике плоскостопия. закаливающие мероприятия и развитию дыхательной системы.

Родителям были даны рекомендации как проводить профилактику плоскостопия, дыхания и закаливающие мероприятия дома.

### **Условия и средства реализации.**

Для решения поставленных задач, организации работы в летний оздоровительный период и реализации программы мероприятий **с помощью родителей** была создана специальная оздоровительная площадка на территории МБДОУ на улице. Которая направлена на оздоровление детей с использованием природных источников здоровья (солнце, воздух, вода, дорожка для закаливания, для профилактики плоскостопия, травяная дорожка для дыхательной гимнастики).

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря.

1. ребристая дорожка;
2. гравийная;
3. песочная;
4. поролоновая мягкая дорожка;
5. травянистая дорожка;
6. емкость с теплой и холодной водой;
7. канат;
8. гимнастические палочки;
9. деревянный короб;
10. полотенце для ног;
11. емкость с соленой водой и галькой;
12. жесткие массажные коврики;
13. грелки с горячей и холодной водой;

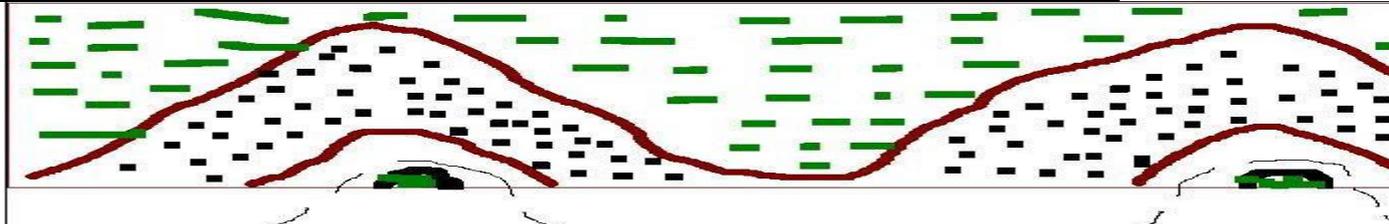
### **Предполагаемый результат**

Реализуя вышеуказанное содержание работы детского сада № 295 с использованием данного материала, возможно, добиться следующих результатов:

Оздоровление организма, коррекции осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата и координации всего опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям, сохранения и укрепления психологического здоровья детей.

Помочь каждому ребенку постепенно осознать и прочувствовать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма. воспитывать у детей потребность в систематических занятиях физическими и дыхательными упражнениями, закаливающими процедурами.

### **Топографический план**

100					
80	Травяная дорожка				
50	Галька сухая	песок	Канат с гимнастическими палками	Поролоновый коврик	песок
80	Травяная дорожка				
60	слив		Площадка для закаливающих процедур.		слив
	беседка	беседка	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">1</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">2</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">3</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">4</div> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Морская соль и галька</li> <li>2. Холодная вода</li> <li>3. Теплая вода</li> <li>4. Поролоновый коврик</li> </ol>		беседка

**Литература:**

Физкультура и здоровье., Е.Исаева, доктор мед.наук.

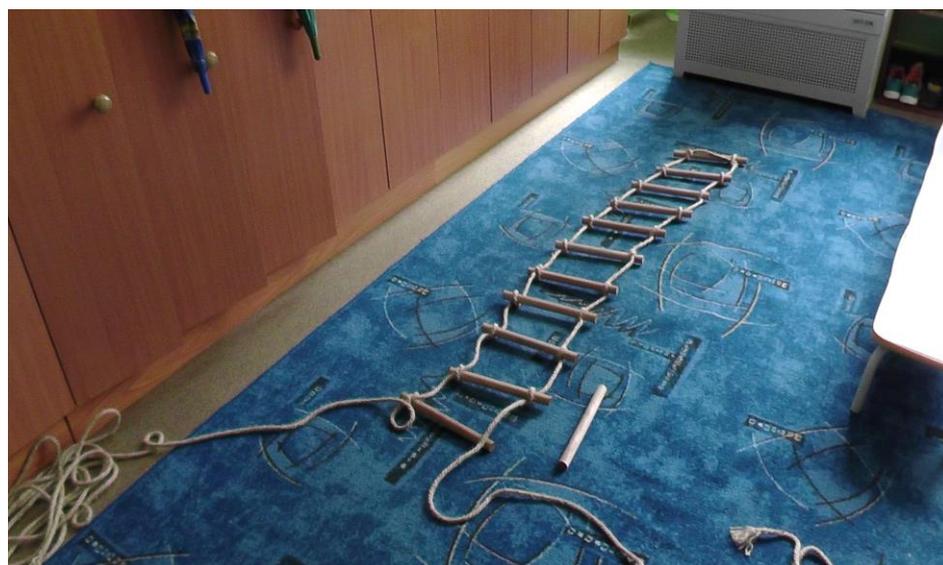
Закаливание дошкольников, Ю.Н.Чусов.

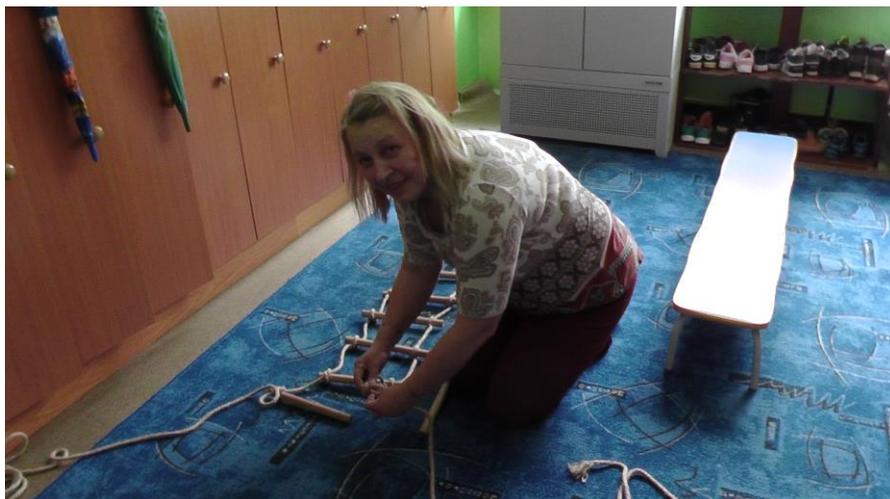
Водолечение. В.Онипко.

Разными методиками проведения дыхательной гимнастики К.П. Бутейко, А.Н.

Стрельниковой, по системе йоги и др.

## Ход работ по созданию дорожки







## Реализация проекта



