Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка детский – сад №1 «Ромашка» села Спасского Спасского района Приморского края

Проект « Волшебные коврики» с использованием орто – пазлов.

Выполнила : Рожкова А.С.

Воспитатель

2019 - 2020

**Автор проекта:** Рожкова Анна Сергеевна

**Тип проекта**: детско-родительский, познавательный, внутригрупповой.

**Вид проекта:** оздоровительный

**Участники проекта:** дети группы раннего возраста, воспитатели, родители.

**Продолжительность проекта :** долгосрочныйсентябрь – май

**Проблема:** Дети не знакомы с понятием « здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить.

**Актуальность проекта:**

Здоровье ребенка зависит от того, как будет организованна здоровьесберегающая среда, в которой он живет. Под понятием *«здоровьесберегающая среда»* - мы подразумеваем такую организацию пространства, которая обеспечивает безопасность, психологическое благополучие и развитие ребенка. В нашем детском саду широко используются 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. Для массажа стопы так же используются гимнастические палки, шипованные **коврики**, ребристые дорожки, Су – джок массажеры. С целью разнообразия и закрепления интереса у детей к таким упражнениям, использовать нестандартные физкультурные пособия.

**Новизна**

Нестандартное физкультурное оборудование очень привлекает детей своим разнообразием. Это позволяет обеспечить разностороннем физическим развитием ребенка в течении деятельности.

**Цель**:

- начальное формирование основ здорового образа жизни у детей

- оздоровление организма ребенка при помощи **массажных ковриков**, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.

**Задачи:** 1. Расширять знания детей и родителей о средствах и методах активного оздоровления на биологически активные точки стопы. 2. Расширять взаимодействие с родителями, привлечь их к обсуждению и созданию проекта.

**Перечень основных мероприятий:**

• разработка системы организационных мероприятий по внедрению **массажных ковриков**;

**Ожидаемые результаты**

В результате выполнения проекта будет достигнуто:

• ориентация на использование нестандартного оборудования в детском саду;

• ориентация на создание развивающей среды,

• удовлетворить потребность дошкольников в использовании нестандартного оборудования.

**Этапы реализации проекта**

**I этап подготовительный:**

- постановка целей, задач, предварительная работа с родителями;

- создание развивающей среды;

- подбор методической литературы.

**II этап основной:**

- работа с родителями, поиск необходимой информации;

- сбор материала.

- оформление .

**III этап заключительный:**

- обобщение результатов работы.

Содержание работы

Этапы Формы работы

**Деятельность педагога Работа с родителями**

**I этап подготовительный Сентябрь**

Выдвижение гипотезы.

Определение целей и задач проекта.

Подбор методического материала. Привлечение родителей к реализации проекта

**II этап практический Сентябрь – май**

Работа с родителями ( поиск необходимой информации)

Работа с детьми по образовательным областям

**III этап заключительный Май**

Презентация проекта

**Реализация проекта:**

Взаимодействие воспитателей с родителями;

Взаимодействие воспитателей с детьми;

Взаимодействие всех субъектов образовательного процесса: педагоги – дети – родители.

**Ожидаемый результат:**

**Дети:** расширились знания о пользе массажных ковриков, ребристых дорожках.

**Воспитатель:** удовлетворен проведенной работой и результатами проекта. Собран и систематизирован весь материал по теме проекта.

**Родители:** появился интерес к образовательному процессу, здоровьесберегающей среде группы, желание общаться с воспитателем, участвовать в жизни группы.

**ДОУ:** обогащение предметной среды группы, заинтересованность и сотрудничество родителей с детским садом.

**Литература:**

1. Павлова П. А. Расти здоровым, малыш! – М: ТЦ Сфера, 2006-96 с.

2. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности – М: Мозаика-Синтез, 2014-124 с.

3. Литвинова М. Ф. Подвижные игры и игровые упражнения – М: Линка-Пресс, 2005-92 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнения на массажных ковриках.

• Косолапый мишка. Малыш ставит ноги на наружный свод стопы, держа при этом руки на поясе, и переминается в течение 30-60 секунд.

• Ходим по-гусиному. Присев на корточки, нужно топтаться на месте около 40 секунд.

• Перекаты. Стоя на обеих ногах, малыш раскачивается с пятки на носок. Можно усложнить задание: ставить правую ногу на носок, а левую на пятку и наоборот.

• Пятерня. Ребенок приподнимает пальцы ноги, растопыривает их и удерживает в таком положении 10 секунд. Повторить 5-10 раз.

• Топтание на носках или на пятках. Выполняется одновременно на обеих ногах. Малыш переступает на коврике около 30 секунд в каждом положении.

Выполняя комплекс упражнений в течение 3-5 минут несколько раз в день, ребенок укрепляет свод стопы, формирует правильный изгиб, красивую походку. Регулярные нагрузки поддерживают мышцы в тонусе, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, а игровая форма поднимает настроение и положительно влияет на общее эмоционально состояние малыша.

Игры с использованием массажных ковриков для ног для детей

• Ну и шея у жирафа. Достает легко до шкафа. (Встаем на коврик и тянемся на носочках за руками кверху).

• Очень чудные малышки. Африканские мартышки. (Прыгаем, кривляемся)

• На одной ноге в болоте. Это цапля на охоте. (Попеременно стоим на одной ноге, руки на поясе).

• Динь-дон, динь-дон, по дороге ходит слон (Топаем по коврику, ходим на внутренней и внешней стороне ступни)

• На носочках ходят мыши. Даже кот их не услышит (Ходим по коврику на носочках)

• Утки крякают, кряхтят, на зарядку не хотят (Приседая, ходим» по-утиному», руки на коленях)

• Скачет зайчик скок да скок прыг на коврик-островок (Ноги вместе, прыжки на каждый пазл).

\*«Качели» (и. п - о. с, руки на пояс. Поднимаемся на носочки и опускаемся на пяточки)

Раскачались все качели,

Выше сосен, выше елей.

В космонавтах быть хотим,

В небо к звездам улетим.

\* «Гусеница» (и. п - о. с, руки на пояс. Поднимаем пальцы ног и отталкиваемся от пола)

Мех ползет среди травы,

Это гусеница, вы?

Вы направились куда,

Листья кушать как всегда?

\* «Верблюд» (и. п - о. с, руки на пояс. Поднимаем поочередно пятки, не отрывая носки)

Верблюд по пустыне отважно шагает.

Все важные тропы в пустыне он знает.

Он знает, что там за барханом вода.

И держит он путь свой прямо туда.

\* «Елочка» (и. п – стойка ноги врозь, руки на пояс. Поднять пальцы стоп и поставить вправо, затем поднять пятки и поставить вправо. Тоже влево)

Были бы у елочки ножки,

Побежала бы она по дорожке,

Заплясала бы она вместе с нами,

Застучала бы она каблучками.

\* «Утята» (и. п - о. с, руки на пояс. 1 – раздвинуть носки. 2 – и. п.)

А веселые утята, очень дружные ребята,

Утром все идут на пруд, приключения их там ждут.

«Кря»- сказала мама утка, - «Вот плывут мои малютки».

\* «Мишка» (и. п - о. с. Ходить на внешней стороне стопы, вокруг себя)

Ходит по лесу гуляет, в корзину шишки собирает,

Шишка – раз, шишка – два, положу – ка их сюда.

А какая это шишка? Я не знаю, - шепчет…. (Мишка).

\* "Обезьянки" (и. п - сидя по-турецки. 1- встать. 2- и. п. 5-6 раз.

Вот какие шалунишки -

Эти шустрые мартышки

На ветвях качаются,

Прыгают, кривляются.

Хулиганки обезьяны

Растащили все бананы,

И устроили погром -

В зоопарке всё вверх дном!

Упражнения на дорожках для ходьбы

• Пройти по «дорожке», ставя ножку за ножкой.

• Дойдя до конца «дорожки», развернуться и пройти обратно.

• Поднять одну ногу и постоять так несколько секунд.

• Ходить боком по «узкой дорожке» мелкими приставными шагами. Научите малыша хорошо передвигаться и в правую, и в левую стороны.

• Укладывают дорожку длиной 2 м, шириной 35 см, по которой ходит ребенок. Далее ширину дорожки уменьшают до 25 см. При выполнении этого упражнения (1-2 раза) развивается равновесие ребенка.

• Перешагивание препятствий. Нужно научить малыша ходить, высоко поднимая ноги, для этого: надо предложить ребенку перешагнуть через какой-нибудь невысокий предмет (10-15 см., если малыш справляется с заданием, то можно разместить на полу несколько препятствий.

***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)

***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…»

***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

**Комплекс упражнений на массажном коврике «Водный мир»**

1. Ходьба боком (имитация движений краба)

Исходное положение — стоя двумя ногами на потоке дельфинов либо китов. Передвигаться приставным шагом влево, затем вправо. Сжимать поток стопой. Цель — укрепление мышц продольного свода. 3 мин.

2. Ходьба перекрестом (Морской котик)

Исходное положение — стоя двумя ногами на потоке дельфинов либо китов. Передвигаться перекрещеным шагом (то есть заводя одну ногу перед другой, ловким детям модно заводить ногу и сзади) влево, затем вправо. Сжимать поток стопой. Цель — укрепление мышц продольного свода. Тренировка мышц голени, балансировачной функции стоп и тела. 3 мин.

3. Ходьба ёлочкой (Осьминожка)

Исходное положение — стоя на потоке китов либо дельфинов. Левая нога спереди, правая сзади, пятка внутрь от потока, носки врозь. Идти по потоку (косяку) заводя ногу за ногу, охватывая стопой поток китов, носками врозь. Цель — укрепление свода, мышц-супинаторов, наружных ротаторов. 3 мин.

4. Ходьба Чарли (Морская черепаха)

Исходное положение — стоя пятки внутрь, носки кнаружи максимально. Одна нога на правом потоке дельфинов-акул, другая — на левом. Подтягиваться поочередно, либо одновременно на стопах, поджимая пальцы ног, вроде упражнения «гусеничка». Цель — укрепление свода, мышц-супинаторов, наружных ротаторов. 3 мин.

5. Ходьба крыша домика (Хвост дельфина)

Исходное положение — стоя на потоке китов либо дельфинов. Левая нога спереди, правая сзади, носки внутрь от потока, пятки врозь. Идти по потоку (косяку) заводя ногу за ногу, охватывая стопой поток китов, носками внутрь. Цель — укрепление свода, мышц инверсоров (супинаторов), внутренних ротаторов. 3 мин.

6. Ходьба гуськом (Хвост кита)

Исходное положение — стоя на потоке китов либо дельфинов. Левая нога спереди, правая сзади, стопы вдоль потока. Идти по потоку (косяку) заводя ногу за ногу, стопа на потоке китов. Цель — тренировка координации движений, подготовка к упражнению 7. 2 мин.

7. Гусеничка на ветке (Моллюск на водорослях)

Исходное положение — стоя на потоке китов либо дельфинов. Левая нога спереди, правая сзади, стопы вдоль потока. Подтягиваться поочередно, либо одновременно на стопах, поджимая пальцы ног, вроде упражнения «гусеничка», двигаясь по потоку дельфинов или китов. Цель — укрепление мышц,формирующих свод, стабилизация коленных суставов. 3 мин.

8. Перекат (Морская губка)

Исходное положение — стоя боком на потоке китов либо дельфинов. Перекатывание с носков на пятки и обратно с разворотами стоп в крайних положениях и боковым передвижением таким образом, стопами сжимая поток. Цель — мощное сводообразующее упражнение. 3 мин.

9. «Китобой»

Исходное положение — стоя боком на потоке дельфинов. Под ногой массажный валик. Перекатывать ногой валик поперек потока китов. Туда и обратно. 20-40 раз. Цель — укрепление свода.

**Консультация для родителей на тему «Польза массажных ковриков».**

Уже давно доказано, что упражнения на массажном коврике для ног благоприятно сказываются на общем самочувствии человека, приводят организм в комфортное состояние и являются отличной профилактикой заболеваний.

Дело в том, что на стопе сконцентрированы активные точки, связанные с внутренними органами, суставами и позвоночником. Массируя их, человек стимулирует кровообращение, снимает усталость и боль в ногах. Это полезно как для взрослых, так и для малышей. Кроме того, ходьба на массажном коврике - это успешная профилактика плоскостопия!

Зачем нужны упражнения на массажных ковриках для детей?

В дошкольном возрасте важно проводить профилактику плоскостопия. Одним из действенных способов педиатры признают ходьбу босиком по неровной поверхности. Летом полезно бегать по песку и траве, а вот в зимнее время, да и в городских условиях отличной заменой природных «тренажеров» становится массажный коврик. Его рельефная поверхность оказывает максимально эффективное оздоравливающее воздействие.

Дети с удовольствием выполняют простые упражнения на одной или обеих ногах, топчутся и имитируют животных. Вот несколько примеров заданий, которые может повторить ваш ребенок:

• Косолапый мишка. Малыш ставит ноги на наружный свод стопы, держа при этом руки на поясе, и переминается в течение 30-60 секунд.

• Ходим по-гусиному. Присев на корточки, нужно топтаться на месте около 40 секунд.

• Перекаты. Стоя на обеих ногах, малыш раскачивается с пятки на носок. Можно усложнить задание: ставить правую ногу на носок, а левую на пятку и наоборот.

• Пятерня. Ребенок приподнимает пальцы ноги, растопыривает их и удерживает в таком положении 10 секунд. Повторить 5-10 раз.

• Топтание на носках или на пятках. Выполняется одновременно на обеих ногах. Малыш переступает на коврике около 30 секунд в каждом положении.

Выполняя комплекс упражнений в течение 3-5 минут несколько раз в день, ребенок укрепляет свод стопы, формирует правильный изгиб, красивую походку. Регулярные нагрузки поддерживают мышцы в тонусе, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, а игровая форма поднимает настроение и положительно влияет на общее эмоционально состояние малыша.

**Что делать, если нет возможности купить массажный коврик?**

Вы можете сделать коврик своими руками!

Сделать массажный коврик можно на основе натуральных материалов: каштанов, желудей, круп, отшлифованных морских камушков и др. Крепить их можно на леску, клей, наполнять ими мешочки из ткани, полиэтиленовые пакеты или файлы для бумаг.

• Массажные коврики с пуговицами и пробками

Пуговицы и пробки от бутылок – отличный материал для изготовления коврика.

• Текстильные массажные коврики

Текстильные коврики весьма интересны с точки зрения дизайна. Их можно оформить в виде классиков, восточного ковра, скрепляющихся на пуговицы элементов, объемного выпуклого «тренажера». Внутрь получившихся отделений засыпают «массажную» начинку.

• Комбинированные массажные коврики.

Наиболее интересными в дизайне и разнообразными в массажном эффекте получаются комбинированные коврики. Здесь на коврике может получиться практически любой задуманный сюжет: речка с мостиками и переходами, забор около милого домика, травка, змейки, лабиринты. Комбинированность коврика хороша и тем, что может воссоздать природную разносторонность почвы: песок, камни, траву и др. Ортопеды рекомендуют! Будьте здоровы!