

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение города Нефтеюганска  
«Детский сад №6 «Лукоморье»**

**Познавательно-игровой проект  
клуба заинтересованных родителей  
«Здоровый малыш»**

Ответственный за организацию проекта:  
педагог дополнительного образования по хореографии  
Сорокоумова И.Ю.

**2025г.**

## Содержание:

1. Паспорт проекта.....	3
2. Содержание этапов проекта.....	4
3. Приложение 1.....	6
4. Приложение 2.....	9
5. Приложение 3.....	12
6. Фотоотчет.....	14

## 1.Паспорт проекта.

<b>Актуальность:</b>	<p>Актуальность данного проекта связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДОУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями. Проблема воспитания здорового ребенка была и остается наиболее актуальной в практике общественного и семейного воспитания, и требует нового поиска эффективных средств для ее решения. Наиболее приемлемой формой взаимодействия с семьей является организация клуба. Таким образом, для организации работы с семьей по пропаганде здорового образа жизни и педагогической просвещенности родителей является родительский клуб «Здоровый малыш».</p> <p><b>Тип проекта:</b> познавательно-игровой <b>Продолжительность проекта:</b> долгосрочный <b>Срок реализации проекта:</b> 10.2024-04.2025г. <b>Руководитель проекта:</b> Сорокоумова И.Ю. <b>Участники проекта:</b> педагог дополнительного образования по хореографии, воспитанники младших групп, воспитатели, родители (законные представители) воспитанников <b>Место реализации проекта:</b> МАДОУ «Детский сад №6 «Лукоморье» (1 корпус)</p>
<b>Тема проекта:</b>	Клуб заинтересованных родителей «Здоровый малыш»
<b>Цель проекта:</b>	Проведение просветительской работы, привлечение родителей к сотрудничеству в вопросах сохранения и укрепления здоровья путем освоения различных упражнений и подвижных игр вместе с детьми.
<b>Задачи проекта</b>	-Формировать у детей дошкольного возраста мотивацию и навыки здорового образа жизни; -Повысить психолого-педагогическую культуру

	<p>родителей и членов семьи в вопросах воспитания, физического развития и оздоровления детей;</p> <p>-Содействовать развитию и гармонизации детско-родительских отношений в условиях совместной досуговой деятельности.</p>
<b>Новизна проекта</b>	Новизна проекта заключается в разработке интерактивных форм и методов, объединяющих усилия педагогов и родителей, направленных на оздоровление детей.
<b>Принципы реализации проекта</b>	<p>Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие на занятиях.</p> <p>Принцип доступности – предполагает учет возрастных особенностей дошкольников, а так же уровень их подготовленности.</p> <p>Принцип наглядности – предполагает правильный и четкий показ движений педагогом.</p> <p>Принцип систематичности – предполагает регулярность заседаний клуба.</p> <p>Принцип взаимодействия с ребенком в условиях ДОУ и семья.</p>
<b>Форма реализации проекта</b>	Групповые занятия.
<b>Методы</b>	<p>-наглядные (наблюдение, показ, рассматривание картинок по теме заседания, просмотр презентаций);</p> <p>-словесные (беседа);</p> <p>-игровые (подвижные игры, упражнения).</p>
<b>Ожидаемый результат</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снижение уровня заболеваемости и повышение уровня физической подготовленности воспитанников.</li> <li>2. Повышение активности и заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.</li> <li>3. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагога.</li> <li>4. Создание здоровьесберегающего пространства в ДОУ и семье осуществляется с учетом интересов ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.</li> </ol>

## **2. Содержательная часть.**

### **Этапы работы**

#### **Подготовительный этап**

Подбор и анализ литературы, сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение), разработка плана работы.

#### **Практический этап**

##### **Первое заседание клуба заинтересованных родителей «Здоровый малыш по теме: «Красивая осанка»**

Правильная осанка не дается нам от рождения. Это условный двигательный рефлекс и его надо вырабатывать. Чтобы дети были здоровы, бегали, ходили, стояли красиво, нам, взрослым придется приложить усилия.

Осанка – привычная непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки.

##### ***Правила формирования осанки:***

Постоянно следить, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится. Пусть малыш встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она правильная осанка. Тело должно ее запомнить.

Когда малыш сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал), можно откинуться на спинку стула, нельзя наклонять низко спинку стула, нельзя наклоняться над столом.

У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Приучайте детей спать на спине. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как

позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз или кифоз.

Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить из дома чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

Наращивать ребенку «мышечный корсет». Хорошая осанка немислима без развитой мускулатуры (утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом).

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретаетса посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. Главным средством предупреждения нарушения осанки являются физические упражнения.

Упражнения, стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство.

Упражнение у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц – от 3 до 6 сек., расслабленные от 6 до 12 сек.

Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками, установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Одним из эффективных средств развития и коррекции осанки детей являются занятия с применением больших гимнастических мячей.

Учите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол, дугу и т. д.).

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара – великолепное пособие для этого.

Именно семья является своеобразным «архитектором» фигуры малыша.

Помните, родители – пример детям для подражания, покажите, объясните ребенку, как правильно сидеть, стоять, занимайтесь сами спортом, делайте зарядку, и тогда ваши дети пойдут по жизни с высоко поднятой головой!

Целый комплекс упражнений для осанки стоит выполнять за час до еды или спустя час после. Их можно повторять 2-3 раза в день. Нужно начать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов (до 10-12) и подходов (до 5).

1. «Самолет»: ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.

2. «Мельница»: одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.

3. «Дровосек»: поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку - ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.

4. «Рыбка»: ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

5. «Коромысло»: ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками воды, ничего не разлив.

6. «Ласточка». Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.

7. «Велосипед». Известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц.

### **Второе заседание клуба по теме: «Профилактика плоскостопия»**

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся понижением ее сводов. В результате врожденного или приобретенного плоскостопия

опускается внутренний край стопы, растягивается и ослабевает мышечно-связочный аппарат стоп, изменяется положение, костей. При плоскостопии появляются боли в стопах и икроножных мышцах после ходьбы, к концу дня появляется повышенная общая утомляемость, головные боли как следствие сниженной упругой, рессорной функции стопы. При прогрессировании заболевания стопа становится расширенной, расплющенной, боли и отеки ног становятся постоянными, беспокоят боли в пояснице. Походка утрачивает эластичность и упругость, она становится затрудненной и тяжелой. Занятия спортом не возможны. Обувь уже следует приобретать на несколько размеров больше или постоянно носить специальную ортопедическую обувь.

Лечение - более трудный процесс, чем профилактика. После 3-х летнего возраста уже необходимо динамическое наблюдение и укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Профилактика заболевания заключается в организации правильного физического воспитания детей, в общем и местном закаливании, ношении рациональной обуви. Обувь должна плотно обхватывать, но не сдавливать стопу, со шнуровкой, подошва достаточно гибкой и эластичной, обязательно небольшой каблук. Полезно ходить босиком по траве, по неровной поверхности, например, по гальке, песку, по ребристой доске и т. д. Ежедневные водные процедуры для ног в виде контрастных, солевых, травяных ножных ванн являются важным моментом в профилактике и лечении плоскостопия. Очень благотворно на развитие

опорно-двигательного аппарата ребенка, в частности при плоскостопии, оказывает плавание, особенно стилем кроль.

Регулярность занятий – не менее 1 раза в день,

Длительность занятий – 15-20 минут, сочетание гимнастики с самомассажем стоп, постепенное увеличение нагрузки, упражнения выполняются босиком

Упражнения выполняются с исходных позиций стоя, сидя и лежа. Для коррекции и закрепления результатов чередуют ходьбу на пятках, носках, на внешнем и внутреннем ребре подошвы. В этом случае особенно укрепляются плюсневые мышцы и подошвенный апоневроз.

### **Примерный комплекс упражнений при плоскостопии**

#### ***1. Разминка:***

- а) ходьба на носочках и пятках – 1-3 минуты;
- б) ходьба на внутренней и внешней поверхности стопы - 1-3 минуты;
- в) стоя на одной ноге, согнуть другую в колене и вращать голеностоп в разные стороны, поменять ноги (15-20 раз);
- г) ноги на ширине плеч, медленно подняться на носки, прочувствовав каждый палец и медленно опуститься (15-20 раз);
- д) поза аиста – поднять одну ногу, согнув в колене, постоять 20-40 секунд (желательно с закрытыми глазами), поменять ногу;
- е) ноги на ширине плеч – совершать полуприседания, расставляя руки в стороны

#### ***2. Упражнения, выполняемые из положения сидя на стуле:***

- а) перед стулом рассыпать мелкие предметы, постараться пальцами ног их собрать (2-3 минуты);
- б) согнуть пальцы ног, с усилием раскрыть их веером (15-20 раз);
- в) упражнение «гусеница» - согнуть пальцы и подтянуть к ним пятку, выпрямить и повторить «шажки» 15-20 раз;
- г) катать ногой скалку, мячик, мячик-ежик (2-3 минуты);
- д) обхватить ступнями мяч и передвигать его в разные стороны;

- е) носки не отрываются от пола,  
приподнимать пятки 15-20 раз;

### ***3. Упражнения, выполняемые из положения сидя на полу:***

- а) вытянуть ногу, вторую согнуть в колене и скользить ступней по полу (10-15 раз каждой стопой);
- б) вытянуть ноги и с усилием потянуться пальчиками от себя, затем -на себя (15-20 раз)

### ***4. Упражнения, выполняемые из положения лежа на спине:***

- а) согнуть ноги и развести их в стороны – похлопать пятками друг с другом;
- б) согнуть ногу в колене, прижать рукой к груди, делать круговые движения голеностопом, поменять ноги (15-20 раз)

### ***5. Заминка в положении стоя***

- а) походить на носочках и пяточках, на внешнем и внутреннем ребре стопы;
- б) сделать упражнение «ласточка», отводя одну ногу назад (можно придерживаясь за спинку стула), корпус подается вперед;
- в) осуществить поворот туловищем

в стороны без смещения стоп.

### **Специальные приспособления при плоскостопии:**

Для большей эффективности зарядки используют разные специальные пособия, которые помогают стимулировать несколько мышечных групп и дают дополнительный эффект самомассажа:

- ребристые доски;
- геометрические кубики;
- резиновые мячики со специальными выступами;
- скошенные поверхности с гранями;
- коврики с буграми;
- гимнастические палки.

Упражнения со вспомогательными предметами должны включаться во все циклы занятий, их можно выполнять вне полного цикла, как самостоятельные упражнения (например, во время работы за компьютером перекатывать пупырчатый шарик ногой). Перед занятиями желательно провести массаж стоп и голени, а после занятия – расслабляющий массаж ног.

## **Заключение**

Лечебная физкультура при регулярном и добросовестном ее исполнении является одним из главных методов лечения при плоскостопии. Правильно подобранные и регулярно выполняемые упражнения могут остановить прогрессирование болезни, а на начальных стадиях в детском возрасте даже исправить намечающуюся патологию стопы.

### **Третье заседание по теме: «Веселые фитболы»**

Упражнения на фитболе для детей дошкольного возраста являются одной из лучших альтернатив традиционным видам спорта. Связанно это прежде всего с тем, что организм ребенка до 10-12 лет крайне негативно отзывается на повышенные физические нагрузки, вследствие бега, гимнастики, бокса и особенно тяжелой атлетики. В свою очередь «фитбол», он же гимнастический мяч для детей, не только не имеет никаких противопоказаний, но даже рекомендован к использованию детьми, имеющими проблемы с позвоночником, мышечным развитием и координацией движения!

#### **Чему способствуют занятия на фитболе?**

- улучшение кровообращения, что благоприятно сказывается на развитии и укреплении внутренних органов, прежде всего сердца;
- балансирование на фитболе способствует безопасному развитию вестибулярного аппарата, позволяющего максимально эффективно удерживать равновесие как при передвижении на сложной местности, так непосредственно и в танцах, паркуре и гимнастике;
- прыжки на фитболе позволяют мягко развивать детские мышцы, улучшая их силовые и эластичные показатели, при этом не нагружая суставы;
- высвобождению излишней энергии, что актуально для детей склонных к гиперактивности;
- снижает вероятность искривления позвоночника, а так же улучшает осанку.

#### **Комплекс упражнений на фитболе**

##### ***Разминка между фитболами***

1. Легкий бег между фитболами
2. Ходьба на носочках
3. Ходьба на пяточках
4. Бег с захлестом
5. Шаг с высоко поднятым коленом

## ***2. Разминка на середине***

1. Прыжки сидя на фитболе
2. Работа рук (вверх, вперед, в стороны, на пояс – медленно, затем ускоряем, затем в разнобой)
3. Наклоны (вперед, в стороны)
4. Растяжка на спине

## ***3. По кругу***

1. Прыжки друг за другом
  2. Сели на колени в круг, взяли фитбол на руки, обняли, погладили
  3. Растяжка на животе
- Танец игра на фитболе «На полянке зайки танцевали»

## **Заключительный этап**

Анкетирование, наблюдение, анализ результатов.

**клуба заинтересованных родителей «Здоровый малыш»  
по теме «Красивая осанка»**







**клуба заинтересованных родителей «Здоровый малыш»  
по теме «Красивая осанка»**





**Фотоотчет третьего заседания  
клуба заинтересованных родителей «Здоровый малыш»  
по теме «Весёлые фитболы»**

