

муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №19 «Росинка»

Проект «Неделя здоровья»

Разновозрастная группа раннего и младшего возраста



выполнила воспитатель: Кучурина Н.В.

2023г

Проект «Неделя здоровья»

в разновозрастной группе раннего и младшего возраста

Данный проект будет интересен воспитателям ДООУ, которые работают с детьми разновозрастной группы раннего и младшего возраста.

Продолжительность проекта: краткосрочный.

Тип проекта: познавательно-игровой

Участники проекта: воспитатели, дети разновозрастной группы раннего и младшего возраста и их родители.

Основные формы реализации проекта: беседы, детское творчество, игры, спортивный праздник, работа с родителями.

Возраст детей: от 2 до 3 лет

Актуальность проекта:

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности и порядку. У вновь пришедших детей в детский сад часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком.

В каждодневной деятельности формируются культурно-гигиенические навыки и вырабатываются привычки.

Одним из средств решения поставленных задач являются здоровьесберегающие технологии, без которых не обходится педагогический процесс.

Проблема:

У детей мало сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (*навыки опрятности и самообслуживания*).

Обоснование проблемы.

1. Родители недостаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья, воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей).

2. Недостаточно знаний у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни.

Цель проекта: оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста, обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателем группы.

Задачи проекта:

- 1) укреплять и охранять здоровье детей;
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- 4) дать представление о полезной, и вредной пищи для здоровья человека, о пользе витаминов.

Ожидаемые результаты проекта:

- 1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника, ужина, о ценностях здоровья (*подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик*));

Чтение художественной литературы: К. Чуковский *«Айболит»*, *«Сказка про непослушные ручки и ножки»*, *«Петушок и бобовое зёрнышко»*;

Л. Воронкова *«Маша растеряша»*; С. Могилевская *«Про Машеньку и зубную щетку»*

Подвижные игры *«Достань снежинку»*, *«Мыши и кот»*, *«Найди свой цвет»*, *«Найди и промолчи»*, *«Попади в круг»*, *«Найди свое место»*. Имитация движений животных (*кошечка, зайчики, мишка, лягушки*).

Роль родителей в реализации проекта:

- 1) Индивидуальная беседа с родителями *«Режим дня и его значение для здоровья ребенка»*;
- 2) Консультации: *«Витамины»*, *«Плоскостопие»*;
- 3) Стенгазета для родителей

Понедельник

Путешествие в страну здоровья *«Город Витаминок»*

Утро:

1. *«Утро радостных встреч»* - игра-беседа *«Путешествие в страну Здоровья»*

2. Подвижные игры: *«Самолеты»* (игра с бегом); *«Зайцы и волк»* (игры с прыжками).

Вечер:

1. Сладкий стол *«Витаминная семья»* (о фруктах и овощах);
2. Чтение воспитателем: К. Чуковский *«Айболит»*
3. Игра-конструирование *«Больница для зверят»*

Вторник

Путешествие в страну здоровья *«Спортландию»*

Утро:

1. Рассматривание альбома *«Виды спорта»* (для малышей)

2. Подвижные игры: *«Цветные автомобили»*, *«Котята и щенки»*, *«Сбей кубик»*.

Вечер:

1. Рисование: *«Мячик — главный наш спортсмен»*.
2. Самостоятельная двигательная активность детей в уголке здоровья.

Среда

Путешествие в страну здоровья *«В гостях у доктора Айболита»*

Утро:

1. Сюжетно-ролевая игра *«Доктор»*
2. Занятие по речевому развитию *«В гостях у доктора Айболита»*
3. Подвижные игры: *«Зайка-серенький»*, *«Пузырь»*, *«Самовар»*.

Вечер:

1. Закаливающий массаж подошв *«По ровненькой дорожке»*
2. Игра-развлечение *«Мыльные пузыри»*
3. Чтение сказки: С. Могилевская *«Про Машеньку и зубную щетку»*

Четверг

Путешествие в страну здоровья *«Дерево здоровья»*

Утро:

1. Игры с шариком Су-джок
2. Подвижные игры: *«Лиса в курятнике»*, *«Курочка и цыплята»*

Вечер:

1. Комплекс *«Котята»* для профилактики плоскостопия
2. Просмотр мультфильма *«Мойдодыр»*
3. Чтение сказки: Л. Воронкова *«Маша растеряша»*

Пятница

Путешествие в страну здоровья *«В гостях у Мойдодыра»*

Утро:

1. Д/и *«Чудесный мешочек»* (предметы туалета)
2. Занятие по речевому развитию *«В гостях у Мойдодыра»*
3. Подвижные игры по желанию детей.

Вечер:

1. Игры по развитию мелкой моторики рук
2. Сюжетно-ролевая игра *«Семья»*

Реализация представлена в фотографиях:

Сладкий стол *«Витаминная семья»* (о фруктах и овощах).

«Утро радостных встреч» - игра-беседа **«Путешествие в страну Здоровья»**

Д/и **«Чудесный мешочек»** (предметы туалета)

Сюжетно-ролевая игра **«Доктор»**

Сюжетно-ролевая игра **«Семья»** (купание кукол, стирка одежды кукол, мытье кукольной посуды).

Игра **«Поймай мячик»**

Занятие по художественно-эстетическому развитию (рисование разноцветных яблок нетрадиционным способом): **«Дерево здоровья»**

«По ровненькой дорожке шагают наши ножки»

Спортивный праздник **«Страна Спортландия»**

«Виды спорта»

В результате реализации проекта: - у детей сформированы основы гигиенических навыков, начальное представление о здоровом образе жизни, о пользе физической культуры; - повышено качество работы с родителями; - дети познакомились с новыми подвижными играми, с новыми сюжетно-ролевыми играми, с играми с шариком Су-джок;

Любовь Воронкова «Маша-растеряша»

Жила-была девочка Маша.

Утром встало солнышко, заглянуло окно. А Маша спит.

Пришла мама:

— Маша, поднимайся,

Маша, одевайся!

Светит солнышко с утра,

В детский сад идти пора!

Маша проснулась, открыла глаза:

— Встану - не устану.

Я немножко полежу

Да в окошко погляжу.

А мама опять:

— Маша, поднимайся,

Маша, одевайся!

Нечего делать - надо подниматься, надо чулки надевать.

Оглянулась Маша - а чулок-то нет!

— Где же, где мои чулки?

Обыщу все уголки.

Их на стуле нет,

И под стулом нет,

На кровати нет,

Под кроватью - нет...

Ищет Маша чулки, никак не найдёт.

А кошка на стуле мурлычет-приговаривает:

— Ищешь, ищешь - не найдёшь,

А разыщешь - так пойдёшь.

Надо вещи убирать —

Не придётся их искать.

И воробьи за окном Машу поддразнивают:

— Опоздаешь, Маша,

Маша-растеряша!

А Маша всё ищет:

— И под стулом нет,

И на стуле нет...

Да вот же они - у куклы в кроватке!

Мама спрашивает:

— Маша, скоро?

А Маша отвечает:

— Надеваю чулки,

Обуваю башмаки.

Заглянула под кровать, а там только один башмак стоит, а другого нет!

— Под кроватью нет,

На кровати нет,

И за шкафом нет,

И под шкафом нет...

А кошка ходит, всё своё мурлычет-приговаривает:

— Ищешь, ищешь - не найдёшь,

А разыщешь - так поймёшь.

Надо вещи убирать —

Не придётся их искать.

Подошёл к окну петушок и запел:

— Опоздаешь, Маша,

Маша-растеряша!

Стала Маша просить петушка:

— Петушок, петушок,

Разыщи мой башмачок!

Петушок поискал-поискал — нет башмачка во дворе.

А башмачок-то вот где — на столе стоит.

Мама спрашивает:

— Маша, скоро?

А Маша отвечает:

— Вот надену платье

И пойду гулять я!

А платья тоже нет нигде!

— В чём пойду гулять я?

Потерялось платье!

Платье в горошину, —

Куда оно положено?

И на стуле нет,

И под стулом нет...

А кошка всё своё мурлычет-приговаривает:

— Ищешь, ищешь - не найдёшь,

А без платья не пойдёшь...

Надо вещи убирать —

Не придётся их искать...

Опоздаешь, Маша,

Маша-растеряша!

Но тут Маша увидела своё платье. Обрадовалась:

— Платье в горошину

На полочку заброшено!

Мама говорит:

— Больше ждать я не могу!

А Маша отвечает:

— Я бегу-бегу-бегу!

Бежит Маша в детский сад, торопится.

А ребята в детском саду уже позавтракали и пошли гулять. Они увидели Машу, и закричали:

— Опоздала, Маша,

Маша-растеряша!

«Про Машеньку и зубную щетку» Софья Могилевская

Пока Маша была маленькой, зубы она не чистила и зубной щётки у неё, конечно, не было.

Но, когда ей исполнилось три года, бабушка сказала:

— Теперь ты большая девочка, нужно каждый день чистить зубы.

Машенька кивнула:

— Ладно, буду! Только у меня ведь нет зубной щётки.

Тогда бабушка дала Машеньке целую коробку зубного порошка и зубную щётку. Ручка у этой зубной щётки была очень красивая — совсем прозрачная и совсем жёлтая. А сама она была такая большая, как у взрослых.

— Спасибо! — обрадовалась Машенька. — Я прямо сейчас буду чистить зубы.

И не успела бабушка оглянуться, как она открыла коробку с зубным порошком, окунула в порошок щётку и... фу, до чего противно! Щётка оказалась колючей, а порошок такой невкусный!

— Не хочу я чистить зубы! — рассердилась Машенька. — Никогда не буду!
— И она тут же бросила на пол свою новую зубную щётку.

А дальше — больше! И умываться Машенька вдруг не захотела. И причесать себя не позволила бабушке. Вот какие пошли капризы!

— Что ж — сказала тогда бабушка, — оставайся грязнулей. Какие у тебя руки, глядеть не хочется!

С этими словами она ушла, даже дверь за собой закрыла.

Машенька поглядела на свои руки, а на них и правда глядеть неохота. «Придется вымыть», — подумала она. Залезла на табуретку, взяла мыло, кое-как намылила руки, только собралась водой сполоснуть — глядь, на ладошке сидит мыльный пузырик. Совсем маленький. Даже меньше обыкновенной горошины. Сидит, весь переливается, на Машу посматривает и словно бы чуть-чуть посмеивается.

— Ну тебя! — обиделась Машенька и пустила на пузырик из крана воду.

А он всё равно сидит, не смывается. Потрясла рукой, а он и не стряхивается. Тогда Машенька принялась сдувать пузырик. А он как пошёл раздуваться, как пошёл раздуваться! Сперва стал с яблоко. Потом с футбольный мяч. А потом ещё больше.

Машенька испугалась. Ещё никогда она не видала таких мыльных пузырей. Она хотела отдёргнуть от него руки. Да не тут-то было. Руки у неё вдруг приклеились к пузырю крепко-накрепко.

Тут распахнулась дверь, поднялся сквозной ветер, подхватил пузырь, и он вместе с Машей вылетел в раскрытое окошко.

— Бабушка, бабушка!.. — закричала Машенька.

Но бабушка была где-то далеко и не видела, как Машенька вместе с мыльным пузырём уже летела над крышами домов.

А мыльный пузырь поднял Машу, прямо к облакам. Потом ещё выше.

И вот облака оказались внизу. Они были похожи на густую мыльную пену.

Со страха Машенька ещё сильнее вцепилась в пузырь, а он всё-таки был мыльный, некрепкий и сразу разлетелся на тысячи крохотных капель.

Охнув, Машенька кувыркком полетела вниз. Упала она на что-то очень мягкое, в какую-то белую пыль. А пахла эта пыль мятой.

Девочка ничуть не ушиблась, только вскрикнула и тут же громко чихнула.

И рядом, она услышала, ещё кто-то чихает. Раз чихнул. Второй раз чихнул. Третий...

Машенька посмотрела: кто это тут?

А снизу раздался тоненький голос:

— Апчхи! Это я.

Машенька глянула вниз и увидела свой собственный гребешок. Он бегал вокруг неё, будто сороконожка.

— Ты откуда взялся? — удивилась Машенька.

Узнать больше

— «Откуда, откуда»! Из твоего кармана выпал. Всё из-за тебя... — сердито начал гребешок, но, не договорив, снова зачихал.

Машенька испуганно огляделась:

— Гребешок, где мы теперь?

Гребешок, будто настоящая сороконожка, весь изогнулся, приподнялся, показал на столб, на котором висела дощечка с надписью, и сказал:

— Читай!

— Я ведь ещё маленькая, я ещё не научилась читать, — сказала Машенька.

Тогда гребешок — а он-то умел читать — громко и внятно прочёл:

— «Пустыня зубного порошка», — и тут же злорадно прибавил: — Вот не хотела умываться, не хотела причёсываться, не хотела чистить зубы, бросила свою зубную щётку, теперь сиди здесь до самой старости!

Машенька заплакала:

— Я не хочу сидеть здесь до самой старости! Я домой хочу! К бабушке.

Гребешку стало жалко Машеньку. Он подумал и сказал:

— Не знаю, что нам делать! Может, пойти к зубной щётке? Она здесь королева!

— Тогда скорей, скорей идём к этой самой королеве к зубной щётке! — закричала Машенька.

— «Скорей»! — насмешлива повторил гребешок. — Легко сказать «скорей»! А дорогу ты знаешь?

— Нет, — сказала Машенька, — не знаю.

— Ну и я не знаю.

Машенька собралась было снова заплакать, но гребешок на неё прикрикнул:

— Не реви! Слезами делу не поможешь. Пойдём с тобой куда глаза глядят. Авось кого-нибудь встретим, тогда и расспросим про дорогу.

Что и говорить, трудно им было идти по пустыне зубного порошка. Порошок-то ведь сыпучий, мягкий. Машенька и гребешок то увязали по щиколотку, то проваливались до колен. А один раз оба скатились под откос белого оврага и насилу оттуда вылезли.

— Ох, я дальше не пойду! Я устала! — захныкала Машенька.

Но гребешок повернулся к ней и крикнул радостным голосом:

— Впереди вода и чей-то домик! Не плачь!

Ещё немного, и они вышли на берег мыльной реки. Вода в этой реке была перламутровая, а у берега покрыта пеной из мыльных пузырьков. У самой реки стоял чистенький, белый домик. Крыша на нём была тоже белая, из красивой пластмассы, а стёкла в окошках до того прозрачные, будто их и вовсе нет.

В домике жила тётушка мочалка.

Распахнув оконце, она сразу увидела Машеньку и всплеснула руками: никогда прежде ей не приходилось встречать таких девочек-замарашек.

— Девочка-замарашка! — крикнула она. — Тебе что нужно?

Машенька подошла поближе и вежливо спросила:

— Вы не знаете, как нам пройти к королеве зубной щётке?

— Дорога-то одна, — ответила тётушка мочалка, — через мой сад. Только такую грязную туда я не пущу. Сначала тебя надо вымыть.

— Нет, — сказала Машенька, — мыться я не стану.

— Что ты, что ты! — заволновался гребешок. — Ведь другой дороги нет! Разве ты хочешь остаться здесь навсегда?

Машенька подумала, подумала и — что делать? — согласилась. Ей не хотелось на всю жизнь оставаться в пустыне зубного порошка.

Но она сказала тётушке мочалке:

— Только вода пусть буден не очень горячая, и мыло пусть не лезет в глаза, а вы меня, пожалуйста, не трите слишком сильно!

— Ладно! — Тётушка мочалка захлопотала, засуеилась: она очень любила всех мыть.

Сначала тётушка мочалка притащила из мыльной реки одно ведро воды. Вылила в ванну. Потом притащила второе ведро.

— Для одной девочки, пожалуй, хватит!

А вода в ванне запенилась, зашипела, залопотала сердитым голосом:

— Мало-мало-мало-мало...

Пришлось принести третье ведро. Тогда вода успокоилась, и тётушка мочалка позвала Машеньку:

— Иди, Маша, мыться!

И уж она её мыла-мыла, уж она её тёрла-тёрла, уж она её водой поливала-поливала и всё приговаривала:

— Вот какая чистенькая да хорошенькая девочка получилась! Такую можно и через мой сад пустить.

А сад у тётушки мочалки был вот какой: на грядках у неё росли красные резиновые губки, на клумбах — разноцветные куски мыла и удивительные цветы. На их стебельках виднелись небольшие краники. Повернёшь такой краник налево — и тотчас из цветка на тебя брызнет холодный душ; повернёшь направо — польёт тёплый.

Тётушка мочалка провела Машеньку с гребешком через весь сад, отворила им калитку и спросила:

— Видите эту белую дорожку?

— Видим, — ответили оба.

— Вот и идите по ней прямо-прямо. Никуда не сворачивайте, придёте к гребешковому лесу. Там вам скажут, как идти дальше.

Гребешок обрадовался:

— Маша, мы в гребешковый лес пойдём! Вот хорошо!

И, простившись с тётушкой мочалкой, они побежали по белой дорожке. Да и дорожка ли это? Уж очень она была похожа на мохнатое полотенце.

Наконец вдали показался лес. Гребешок кинулся туда со всех ног. Машенька еле поспевала за ним.

Чудеса были в этом гребешковом лесу! У каждого дерева на ветках вместо листьев росли гребешки. Они были не только зелёные, а самые разные — и оранжевые, и жёлтые, и красные, и ярко-голубые.

Машенька остановилась на опушке. Ей страшно было войти в этот необыкновенный лес.

— Входи смелее, входи, не бойся! — торопил её гребешок и подталкивал к лесу.

Но, едва Машенька шагнула в лес, деревья сразу зашевелили своими ветками, а гребешки ну приглаживать, ну расчёсывать Машенькины спутанные волосы. Да так больно!

— Не пойду я через этот гребешковый лес! — закричала Машенька. — Гадкий лес. Какие деревья там противные!

Гребешок очень обиделся:

— Плохой, по-твоему, лес? Раз так, оставайся растрёпой.

Не успела Машенька слово сказать, как он быстро-быстро засеменил ножками и скрылся за гребешковыми деревьями.

— Гребешок, гребешок, куда ж ты? — крикнула Машенька и бросилась за ним вдогонку.

Деревья снова принялись её причёсывать. Сначала Маше было больно, только она этого уже не замечала, а думала лишь об одном: скорей, скорей догнать гребешок.

Но, чем дальше она бежала, тем легче становилась дорога, тем мягче прикасались к ней листья-гребешки. А когда гребешковый лес остался позади, её волосы стали гладкими, блестящими и закрутились на концах в тугие колечки.

А гребешок уже ждал Машеньку за лесом.

— А вот — сказал он, — теперь тебе можно показаться королеве зубной щётке.

И Машенька увидела впереди, на высокой белой горе, необыкновенный дворец. Он был построен из разных коробок — круглых, четырёхугольных, маленьких, больших. Были там зелёные, синие и пёстрые коробки. Коробки с картинками и без картинок. На каждой было написано: «Зубной порошок». А у входа, будто круглые колонны, стояли тюбики с надписью «Зубная паста».

Вот какой дворец был у королевы зубной щётка!

А когда они перешагнули через дворцовый порог, Машенька даже испугалась: столько щёток разгуливало в королевском дворце. Видимо-невидимо!

Вдруг Машенька увидела самую королеву. Она её узнала сразу. Это была самая красивая зубная щётка — жёлтая, прозрачная. На ней была корона.

И королева зубная щётка увидела Машеньку.

— Подойди-ка сюда! — велела она.

Машенька совсем оробела. Ох, что будет, если королева зубная щётка узнает, что свою зубную щётку она бросила на пол?

— Подойди, подойди сюда, — снова позвала строгим голосом зубная щётка.

У Машеньки сильно забилося сердце. На она, всё-таки подошла.

— Будешь теперь умываться? — спросила зубная щётка Машеньку.

— Буду, — шёпотом ответила Машенька.

— А причёсываться?

— Тоже буду.

— А зубы чистить?

«Ой, сейчас спросит про зубную щётчку!» — подумала Машенька и быстро. Скороговоркой сказала:

— И зубы я буду теперь чистить.

— Утром и вечером, — напомнила королева зубная щётка и добавила: — Возьми себе этот носовой платок.

— Спасибо, — вежливо поблагодарила Машенька и уже хотела положить платок в карман передника...

И вдруг, откуда ни возьмись, сквозной ветер. Платок взвился, полетел. Вместе с ним и Машенька. А вместе с Машенькой и гребешок. Всё выше. Выше. В облака.

И не успела Машенька опомниться, как вот... она уже у себя дома, а бабушка ей говорит:

— До чего же у меня большая и умная внучка! А как хорошо научилась сама причёсываться, умываться и чистить зубы! Таковую можно и в детский сад отправлять!

С этих пор Машенька сама придвигала табуретку к раковине, сама влезала на неё, сама откручивала кран, брала своё мыло и умывалась дочиста. А потом брала гребешок и причёсывалась. Только косички ей заплетала бабушка или мама.

Косички-то плести не так просто!

А свою новую зубную щётку она поставила в голубую кружку и каждое утро говорила:

— С добрым утром, щёточка!

И никогда не забывала чистить зубы.

Режим дня в семье.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй, третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.



Консультация для родителей «Режим дня дома и в детском саду»

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Одним из отличительных признаков, воспитания в детском саду от домашнего - является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку.



«Профилактика плоскостопия в саду и дома»

Профилактика плоскостопия у ребенка должна начинаться с раннего возраста, когда он только учится ходить. Прежде всего, нужно проводить профилактику рахита и деминерализации костной ткани, что и приводит к изменению формы стопы. В детском возрасте плоскостопие развивается очень быстро, поскольку и кости, и связки еще недостаточно крепкие.

Когда ребенок начинает уверенно ходить, ему потребуется ортопедическая обувь. Она содержит стельки-супинаторы, которые повторяют форму свода стопы и не дают ему уплощаться при ходьбе. Приобретать такую обувь рекомендуется в ортопедическом салоне, после предварительных замеров. Заменять ее нужно по мере роста ребенка.

Обязательно нужно давать ребенку ходить босиком. Следует помнить, что ходьба босыми ногами по ровной твердой поверхности — вредна. Босиком ходят по земле или траве, по гальке.

Детям, входящим в группу риска, нужно выполнять специальные упражнения, препятствующие развитию плоскостопия. Чтобы не было плоскостопия, малышам регулярно проводят массаж ног. Полезным является посещение бассейна — плавание способствует развитию и укреплению связок ног.

Ребенок должен получать с питанием все необходимые витамины и микроэлементы, обеспечивающие правильное развитие костей и связок. Особенно важны для этого процесса кальций и белок.

Профилактические мероприятия постоянно осуществляют до шестилетнего возраста. В этот срок происходит полное формирование стопы ребенка. После этого возраста регулярно проводят диагностику плоскостопия.

Хроническое плоскостопие приводит к развитию многочисленных осложнений — боли в суставах, изменение осанки, патология внутренних органов. Чтобы предупредить деформацию стопы, необходимо своевременно выполнять все мероприятия по профилактике.

Лето - самая подходящая пора года для лечения многих заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности, плоскостопия. Это заболевание трудно заметить, тем не менее, чем раньше оно выявлено, тем проще его лечение. Плоскостопие-это деформация стопы, характеризующееся плющением его сводов. Различают поперечное и продольное, бывает сочетание обоих форм. Наиболее ранними признаками этого заболевания являются быстрая утомляемость ног, ноющие боли при ходьбе, (а в дальнейшем при стоянии) в стопе, мышцах голени бедра, отек стопы. Маленькие дети часто просятся на руки. Страдающие плоскостопием люди

ходят широко, развернув ноги и развернув стопы в стороны, слегка сгибая ноги в коленях и тазобедренных суставах и усиленно размахивают руками. У них обычно изнашивается внутренняя сторона подошв и каблуков обуви.

Наиболее частой причиной плоскостопия медики считают слабо развитый мышечно-связочный аппарат стопы, например, при рахите или ношении неправильно подобранной обуви, травма стопы.

В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви. Маленькие неокрепшие кости детей очень сильно реагируют на это. У них обувь не должна быть тесной или сильно просторной. Для профилактики у детей плоскостопия необходимо следить за осанкой, обращая внимание на то, чтобы дети держали всегда корпус и голову, не разводили широко носки ног при ходьбе.

Укреплению мышечно-связочного аппарата ног способствует ежедневная гимнастика и занятия спортом. Особенно летом можно сделать очень многое, в теплые дни полезно ходить босиком по неровной почве, песку, в лесу. Это вызывает защитный рефлекс, «щадающий» свод стопы и препятствующий появлению или прогрессированию плоскостопия.

При первых признаках плоскостопия следует срочно показать ребенка врачу, лечение производится ортопедом. Основу его составляет специальная гимнастика, которая проводится дома. Рекомендуются массаж, ванночки до колен. В ряде случаев применяются специальные стельки-супинаторы, которые приподнимают продольный свод стопы. Чем раньше начато лечение, тем оно и эффективнее, потому что запущенные случаи могут потребовать длительного лечения, ношение специальной ортопедической обуви и даже оперативного вмешательства. В детских садах обычно проводится гимнастика для профилактики плоскостопия. Их и не сложно выполнять дома:

- 1) зажав между ногами мячик, медленно идти, стараясь не уронить его.
- 2) Поднять пальцами ног с пола носовой платок, карандаши, вращать на полу мяч попеременно то левой, то правой ногой, ходить на цыпочках и т.д.

НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ

Витамины, являются жизненно важными пищевыми веществами, которые принимают самое активное участие во всех обменных процессах организма, оказывают выраженное влияние на рост и развитие ребенка, обеспечивают достаточную сопротивляемость заболеваниям. Но, детский организм не всегда в полной мере бывает, обеспечен витаминами. Иногда это связано с нарушениями в организации питания детей, когда в рационах содержится мало овощей, фруктов, ягод, зелени.

В детских дошкольных учреждениях практикуется проведение круглогодичной С-витаминизации пищи, а в периоды распространения острых респираторно-вирусных заболеваний проводится дополнительная поливитаминизация детей с использованием препаратов, содержащих целый комплекс витаминов. Детям, отстающим в физическом развитии, часто болеющим, с пониженным аппетитом рекомендуется дополнительная поливитаминизация даже при благоприятной эпидемиологической ситуации.

Наряду с применением синтетических витаминов можно использовать в детском питании очень полезные некоторые культурные и дикорастущие растения. Так, богатыми источниками витаминов, минеральных веществ, многих микроэлементов, в том числе железа, являются плоды облепихи, рябины, калины, ягоды черники, брусники, малины, смородины, голубики, ежевики, клюквы и др. Из них можно делать повидло, варенье, соки, компоты, эти плоды замораживают и сушат. Очень богата витаминами огородная зелень (петрушка, укроп, щавель).







Массаж Су- Джок «На поляне...»

На поляне, на лужайке
Целый день скакали зайки
И катались по траве
От хвоста и к голове.
Долго зайцы так скакали,
Но напрыгались, устали.
Мимо змеи проползали,
«С добрым утром!» — им сказали.
Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха-мать.

*/катать шарик между ладонями/
/прыгать по ладошке шаром/
/катать вперед – назад/*

*/прыгать по ладошке шаром/
/положить шарик на ладошку/
/вести по ладошке/*

/гладить шаром каждый палец/



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА В СТИХАХ С ПРИМЕНЕНИЕМ СУ-ДЖОК ШАРИКА

«Этот шарик не простой»

Это шарик не простой:
Весь колючий вот такой.
Меж ладошками кладём,
Им ладошки разотрём.
Вверх и вниз его катаем,
Свои руки развиваем!
Можно шар катать по кругу,
Перекидывать друг другу.
Раз, два, три, четыре, пять
Нам пора и отдыхать!
(Движения соответственно тексту)

«Мячик»

Я мячом круги катаю,
Взад-вперёд его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч
прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк –
Мяч летает между рук!
(Движения соответственно тексту)

