**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа №1551»**

ШКОЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Направление: Медико-биологическое

**Тема проекта: «Здоровым быть хочу»**

**Автор:** Черняков Лев Евгеньевич,

подготовительная к школе группа №5,

ГБОУ Школа № 1551, корпус 4

**Руководитель работы:**

Шмакова Елена Андреевна, воспитатель

Москва

2018

**Содержание**

**Введение**………………………………………………………………...………...3

1. Выборка литературы по проблеме проекта…………..……………..…………5

2. Наше оборудование для лечебной гимнастики и картотека упражнений….6

3. Проведение утренней гимнастики для детей из других групп……………...6

**Выводы**……………………………………….…………………………….....…..7

**Список литературы и источников информации**……….……………...……...8

**Введение**

«Здоровье дороже богатства» - так гласит народная мудрость. Проблему сохранения правильной осанки тела поднимают не только врачи, но и педагоги. В 6 лет осанка еще неустойчива, а начало длительных занятий увеличивает нагрузку на позвоночник. Длительное сидение на занятиях, а на выходных и дома при выполнении домашних заданий здоровья не прибавляют. Многие дети из нашей группы занимаются физкультурой только в детском саду и совсем не занимаются спортом вне детского сада. Они очень много времени уделяют просмотру телевизионных передач и играм на компьютере. При этом у них развивается сутулость, происходит нарушение осанки. Важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки, чтобы в школе у детей не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища. Мы захотели узнать, какие упражнения нужно выполнять, чтобы сохранить правильную осанку и укрепить свои ноги, а затем поделиться нашими знаниями с другими людьми.

**Цель работы:** Разучивание и ежедневное выполнение упражнений лечебной гимнастики, для предупреждения нарушений осанки своей и детей подготовительных групп нашего детского сада.

**Задачи проекта:**

1. Подобрать литературу для изучения упражнений лечебной гимнастики;

2. С помощью воспитателей разработать упражнения лечебной гимнастики для детей 6-7 лет;

3. Ввести упражнения лечебной гимнастики в утреннюю гимнастику и гимнастику после сна в детском саду;

4. Сделать совместно с родителями и воспитателями картотеку упражнений лечебной гимнастики для детей 6-7 лет;

5. Совместно с родителями сделать оборудование для лечебной гимнастики;

6. Провести утреннюю гимнастику с элементами лечебной гимнастики для детей другой подготовительной к школе группы нашего детского сада.

**Объект исследования:** Упражнения лечебной гимнастики.

**Предмет исследования:** Организация работы по укреплению спины и ног детей подготовительных к школе групп детского сада с помощью упражнений лечебной гимнастики.

**Гипотеза проекта:** Знание и ежедневное применение упражнений лечебной гимнастики по укреплению спины и ног, будет способствовать улучшению состояния здоровья среди наших ровесников, а также формированию у них стойкого и осознанного желания сохранять своё здоровье.

**Методы исследования:**

- изучение и анализ литературы по теме проекта;

- рассматривание фотографий с упражнениями по укреплению спины и ног;

- беседы с воспитателями;

- анализ упражнений лечебной гимнастики;

- фотографирование упражнений.

**Этапы работы над проектом:**

I этап – поисковый: выбор темы проекта, формулирование актуальности проекта, объекта, предмета и гипотезы, цели и задач.

II этап – аналитический: подбор литературы для изучения упражнений лечебной гимнастики, анализ информации и разработка собственных упражнений лечебной гимнастики .

III этап – практический: создание картотеки упражнений лечебной гимнастики для детей 6-7 лет и оборудования для лечебной гимнастики (ноябрь).

IV этап – презентационный: проведение утренней гимнастики с элементами лечебной гимнастики для детей подготовительных групп детского сада, подготовка к презентации проекта, демонстрация продуктов проекта.

**Сроки:** сентябрь 2017 – май 2018 года.

**Продукты:** картотека упражнений лечебной гимнастики для детей 6-7 лет; оборудование для лечебной гимнастики.

**1. Выборка литературы по проблеме проекта**

Для изучения упражнений лечебной гимнастики нами была подобрана различная литература:

- Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы. – Волгоград: Учитель. – 135с. [1];

- Бабенко Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М: ТЦ Сфера, 2017. – 64с. [2];

- Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. – Волгоград: Учитель, 2016. – 90с. [3];

- Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей. – Волгоград: Учитель. – 58с. [4];

- Попова Г.П. Профилактика нарушений осанки у детей. Комплект из 4 плакатов с методическим пособием. – Волгоград: Учитель, 2015. – 32с. [5].

Анализируя литературу, мы изучили упражнения лечебной гимнастики направленные на профилактику нарушения осанки и профилактику плоскостопия. Некоторые из этих упражнений мы решили использовать для составления своей картотеки лечебной гимнастики.

Из всех подобранных книг по теме проекта, нам больше всего понравилась книга Поповой, так как к ней прилагается комплект из 4 плакатов, которые мы повесили в группе и ежедневно изучали.

**2. Наше оборудование для лечебной гимнастики и картотека упражнений**

Нами было принято решение сделать дома и в детском саду оборудование для лечебной гимнастики.

Соня вместе с мамой и папой сделала коврик из крышек для профилактики плоскостопия. Коврик получился очень красивый, ребята с удовольствием делают на нём гимнастику перед сном.

Мама Никиты пошила чехлы для мешочков-утяжелителей, а также все родители принесли то оборудование, которое было у них дома. Это различные массажные коврики, полусфера, массажные мячики, резинка для фитнеса, гантели. Также у нас появились специальные яркие коврики для гимнастики.

Изучив литературу по теме проекта и пообщавшись с родителями и воспитателями, мы решили сделать картотеку упражнений лечебной гимнастики. Мама Ани - фотограф, поэтому мы попросили её сделать фотографии отобранных нами упражнений, а наши воспитатели составили текст упражнений, распечатали всё и сделали небольшую книгу.

После того как мы подобрали оборудование и разработали упражнения для лечебной гимнастики, мы решили ввести элементы этих упражнений в утреннюю гимнастику и гимнастику после сна в детском саду. Ребятам эта идея очень понравилась. Теперь они, приходя в детский сад, с нетерпением ждут начала утренней гимнастики.

**3. Проведение утренней гимнастики для детей из других групп**

**Выводы**

Лечебная гимнастика детям необходима так же, как и умение говорить, учить стихи и читать. Она позволяет развивать дополнительную пластичность, гибкость устраняет дефекты осанки и предупреждает развитие плоскостопия.

Мы подобрали книги для изучения упражнений лечебной гимнастики и отобрали наиболее понравившиеся.

Дома и в детском саду, с помощью родителей и воспитателей мы подобрали и сделали своими руками оборудование для лечебной гимнастики.

После многочисленных бесед с воспитателями и родителями, мы разработали упражнения лечебной гимнастики, сфотографировали их и создали картотеку упражнений лечебной гимнастики.

Мы ввели элементы этих упражнений в утреннюю гимнастику и гимнастику после сна в детском саду, а также провели такую гимнастику для всех детей нашего детского сада.

Думаем, что теперь ребята из нашего детского сада будут стремиться сохранять своё здоровье, выполняя эти упражнения не только в детском саду и дома, но и в следующем году, когда они пойдут в школу.

**Список литературы и источников информации**

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы. – Волгоград: Учитель. – 135с.
2. Бабенко Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М: ТЦ Сфера, 2017. – 64с.
3. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. – Волгоград: Учитель, 2016. – 90с.
4. Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей. – Волгоград: Учитель. – 58с.
5. Попова Г.П. Профилактика нарушений осанки у детей. Комплект из 4 плакатов с методическим пособием. – Волгоград: Учитель, 2015. – 32с.