

Проектная работа

# «К здоровью легким шагом»



Автор проекта:  
**Зыкова Ирина Михайловна**



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8  
комбинированного вида «Дюймовочка» Чистопольского муниципального района РТ

## Цель проекта

- Содействовать укреплению здоровья, улучшению и нормализации физического развития ребенка, формированию ответственного отношения к своему здоровью.

## Задачи

- Раскрыть зависимость состояния здоровья от нормального положения позвоночника.
- Содействовать исправлению (коррекции) имеющегося дефекта осанки.
- Формировать потребность в двигательной активности.
- Создать условия для воспитания и закрепления навыка правильной осанки.
- Способствовать более активному взаимодействию детей и родителей.

# Алгоритм внедрения здоровьесберегающих методик и технологий

Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии

Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

Создание условий и оформление необходимого материала

Включение методики в педагогический процесс

Анализ результатов использования

Показ результатов

Выводы и предложения



## Преимущества скандинавской ходьбы:

- доступность;
- кардионагрузка на свежем воздухе;
- быстрый эффект;
- универсальность;
- демократичность.







# Полезьа скандинавской ходьбы

Тренировка равновесия. Благодаря палкам, совершая различные дестабилизирующие движения, мы сохраняем равновесие и находимся в состоянии равновесия.

Тренировка сердца. Нагрузка при скандинавской ходьбе сравнима с нагрузкой при беге трусцой и поэтому отлично тренирует сердце.

Тренировка мышц и суставов.

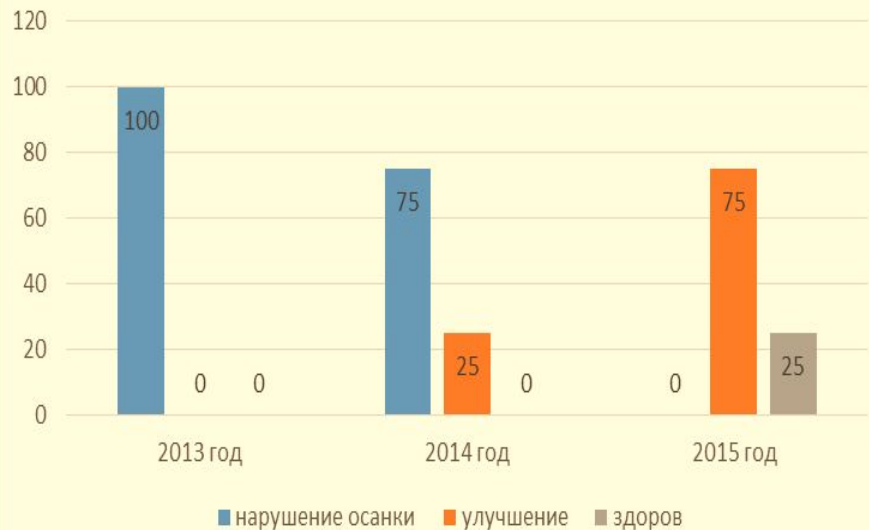
Эффективность ходьбы в том, что задействованы становятся не только мышцы нижней части тела, но и вся верхняя его часть и пресс благодаря, конечно, палкам. Благодаря палкам снижается нагрузка на колени, бедра и лодыжки более чем на 30%. Благодаря работе мышц спины и плеч ходьба хорошо действует на осанку.



# Сравнительный мониторинг состояния здоровья основной и контрольной групп детей с нарушением ОДА

- **Основная группа** – дети, посещающие занятия ЛФК
- **Контрольная группа** – дети, посещающие занятия ЛФК и дополнительно занимающиеся скандинавской ходьбой

Положительная динамика состояния здоровья детей с нарушением ОДА детей основной группы



Положительная динамика состояния здоровья детей с нарушением ОДА детей контрольной группы

