

## **Проект**

### **Тропа здоровья «Быть здоровыми хотим»**



#### **Разработчики:**

- Старший воспитатель  
Шишвалеева Зимфира Ахмадулловна  
МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»;
- Педагоги  
МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»;
- Воспитанники и родители  
(законные представители)

Педагог создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей, так как охрана жизни и укрепление здоровья детей являются одной из приоритетных задач.

**Участники проекта:** сотрудники МАОУ, воспитанники всех возрастных групп, а также их родители (законные представители)

**Срок реализации проекта:** июнь - сентябрь

**Тип проекта:** практико-ориентированный

**По количеству участников:** коллективный

**По продолжительности:** долгосрочный

**Идея:** Основными идеями организации «Тропы здоровья» являются:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- создания комфортных условий для общения воспитанника с родителями.

**Цель:** Формирование у детей интереса и привычки к здоровому образу жизни посредством природных факторов: солнце, воздух, вода.

**Задачи:**

1. Создать условия для укрепления здоровья детей.
2. Создать условия для реализации двигательной активности в повседневной жизни.
3. Формировать жизненно необходимые двигательные навыки в соответствии с индивидуальными способностями.
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
5. Развивать познавательный интерес, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему оздоровительной работы.

**Актуальность проекта:**

К сожалению, с каждым годом здоровье детей становится всё хуже. Дети либо уже рождаются с различными патологиями, либо приобретают в первые годы жизни заболевания, перерастающие в хронические. Это вызвано рядом факторов:

- Экология нашего города создает дискомфортные условия для жизни человека. Резкие перепады атмосферного давления, температуры, высокая влажность воздуха, воздействуя на неокрепший организм ребёнка, повышают напряжение механизмов адаптации, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие, снижают иммунитет.

- Негативное воздействие оказывают промышленные предприятия, создающие экологически неблагоприятную обстановку, которая отражается на здоровье и взрослых и детей.

- Многие дети нашего детского сада страдают различными заболеваниями, в том числе хроническими, физически слабо развиты.

Перед дошкольным учреждением стоит задача сохранять и укреплять здоровье детей, воспитывать их сильными и выносливыми. Двигательная активность и закаливание обеспечивают здоровье, энергию, выносливость ребят, а общение с природой развивает наблюдательность, познавательный интерес, культуру поведения и чувство красоты, поднимают настроение.

### **Организация проекта**

**1 этап.** Постановка проблемы, определение цели и задачи исследовательской деятельности.

#### **Проблема:**

Перед дошкольным учреждением стоит задача сохранять и укреплять здоровье детей, воспитывать их сильными и выносливыми. Таким образом, в целях объединения оздоровительных, экологических факторов целесообразно создать «Тропу здоровья».

#### **Гипотеза:**

«Тропа здоровья», включающая в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей в игровой форме. Основными целями организации «Тропы здоровья» являются:

1. Профилактика плоскостопия.
2. Улучшение координации движений.
3. Улучшение функции сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
4. Повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям.
5. Улучшение эмоционально – психического состояния детей.
6. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

В соответствии с проблемой и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Создать рабочую группу по реализации проекта.
2. Разработать проектную документацию по «Тропе здоровья»: план-схему тропы (Приложение 1).
3. Привлечь родителей и общественность для участия в проекте: материального обеспечения, организации работ по оборудованию тропы.
4. Организовать практическую деятельность по созданию Тропы: подготовить площадку, приобрести необходимый материал.
5. Подготовить методические рекомендации по оздоровлению детей с помощью «Тропы здоровья».
6. Подготовить инструкцию по охране жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на «Тропе здоровья» (Приложение 2).

### **Результаты исследования:**

1. Проведение праздника по открытию «Тропы здоровья».
2. Разработка методических рекомендаций для педагогов по использованию объектов тропы в работе с детьми.
3. Выпуск фотонОВОСТЕЙ на сайте детского сада для родителей.
4. Ощущения удовлетворённости от совместной деятельности детей, родителей и воспитателей.
5. Вовлечение родителей в образовательный, воспитательный и трудовой процессы. Сплочение детей, родителей и воспитателей.

### **2 этап. Организация исследования в рамках проекта.**

1. Сбор, анализ и систематизация информации:
2. Выбор оборудования с учетом назначения каждого атрибута для «Тропы здоровья».
3. Привлечение родителей.
4. Творческая деятельность:
  - проектирование «Тропы здоровья» составление схемы, размещение оборудования;
  - распределение обязанностей внутри рабочей группы;
  - разработка нормативно-правовых документов (Приложение 3);
  - определение режима функционирования «Тропы здоровья».
5. Практическая деятельность:
  - подготовка площадки;
  - изготовление, размещение оборудования в соответствии со схемой.

### **3 этап. Презентация результатов исследовательской деятельности:**

1. Проведение праздника по открытию «Тропы здоровья».
2. Методические рекомендации для педагогов по использованию объектов тропы в работе с детьми.

### **Для функционирования «Тропы здоровья» разработаны следующие материалы:**

- режим функционирования «Тропы здоровья» (Приложение 4);
- циклограмма закаливающих мероприятий (Приложение 5);
- технология закаливания детей в летний период (Приложение 6).

### **«Тропа здоровья» имеет разное покрытие:**

- брёвна;
- спилы деревьев;
- песок;
- травяной покров;
- песчаную поверхность;
- поверхность с галькой
- покров с еловыми шишками
- веточки березы.

«Тропа здоровья» расположена на территории детского сада. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке детского сада, так как он пролегает в тенистой местности и одновременно хорошо освещается солнцем. В тени дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой. Как известно, солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, но под прямыми солнечными лучами малыши должны находиться под наблюдением медицинского персонала.

Детям предлагаются: сок и витаминизированный напиток (10.10-10.30), вода. Напитками обеспечиваются дети всех групп.

На «Тропе здоровья» используется различное оборудование. Это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей. Для игр и упражнений применяются нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов, – дорожка со следами, массажный коврик.

Учитывая, что в летний период воспитанники большую часть времени проводят на свежем воздухе, «Тропа здоровья» задействуется максимально в течение дня.

На ней дети выполняют следующие **упражнения**:

- ходьба и бег по траве и песку;
- перекаты с пятки на носок;
- ходьба на внутреннем своде стопы;
- «Утиная ходьба» (ходьба в полуприсяде);
- «Журавль на болоте» (ходьба с высоким подниманием бедра).

«Тропа здоровья» используется и в течение всего дня. На информационном стенде, расположенном в «Зоне отдыха», размещены полезные материалы для взрослых: «Плоскостопие», «Способы закаливания», «Упражнения для ног». (Приложение 7)

И в заключение хочется напомнить вам одно справедливое высказывание: «Здоровье – не всё, всё без здоровья – ничто».



План-схема «Тропы здоровья»



## Приложение 2

Утверждаю:  
Заместитель директора  
МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Мочалкина

### **ИНСТРУКЦИЯ по организации охраны жизни и здоровья детей на «Тропе здоровья»**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

1.1.1. Знать, что несет личную ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

1.1.2. Знать содержание инструкции по оказанию первой медицинской помощи и, при необходимости, уметь оказать такую помощь детям при ушибах, кровотечениях, отравлениях, вывихах, переломах, солнечных ударах до прибытия медицинского работника.

1.1.3. Находиться с детьми и не оставлять детей без присмотра.

1.2. Требования безопасности к оснащению территории:

1.2.1. Оборудование, расположенное на территории «Тропы здоровья» (малые игровые формы, физкультурные пособия и др.), должно быть в исправном состоянии: без острых выступов, углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов.

1.2.2. Лесенки и мостики должны быть устойчивы и иметь прочные рейки и перила, соответствовать санитарным требованиям.

#### **2. Требования безопасности перед выходом на «Тропу здоровья»**

2.1. Заведующий хозяйством обязан:

2.1.1. Ежедневно осматривать территорию «Тропы здоровья», не допускать наличия на ней травмоопасных предметов: сломанных кустарников, сухостойных деревьев, металлических предметов, битого стекла и др.

2.1.2. Ежедневно проверять исправность и устойчивость спортивного и игрового оборудования, находящегося на «Тропе здоровья», надежность крепления лестниц, горок, мостиков.

2.1.3. Ежедневно проверять наличие препаратов в медицинской аптечке.

#### **3. Требования безопасности во время нахождения на «Тропе здоровья»**

3.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

3.1.1. Обеспечить комфортные условия пребывания воспитанников на «Тропе здоровья», исключая психозэмоциональное напряжение, с использованием занимательного игрового и коррекционно-развивающего оборудования и материала.

3.1.2. Обеспечить в целях профилактики травматизма контроль и непосредственную страховку ребенка во время лазания, спрыгивания с возвышенности, спортивного оборудования, метания предметов, плескания в бассейне.

3.1.3. Не допускать лазания воспитанников по ограждениям забора, перилам мостиков и деревьям.

3.2. Хождение воспитанниками босиком по траве, песку, гравию разрешается только после осмотра и подтверждения безопасного состояния территории.

3.3. Проведение игр с песком допускается только при условии ежедневной перекопки и прогрева на солнце.

3.4. Во избежание перегрева в жаркое время года дети должны носить легкие головные уборы.

#### **4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

4.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

4.1.1. При возникновении чрезвычайной ситуации организовать эвакуацию воспитанников с территории «Тропы здоровья» в безопасное место. Сообщить о случившемся руководителю учреждения.

4.1.2. При получении воспитанником травмы оказать ему первую медицинскую помощь до прибытия медицинского работника.

#### **5. Требования безопасности по выходу с территории «Тропы здоровья»**

5.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

5.1.1. Организовать гигиенические процедуры воспитанников.

5.1.2. В случае необходимости организовать очистку одежды от грязи и песка.

Заместитель директора  
МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»

Ю.В. Мочалкина



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР № 2 г. ЧЕЛЯБИНСКА»**  
454030, г. Челябинск, Краснопольский пр-г, 1ж, ИНН 7448193284, КПП 744801001, [maouoc2@mail.ru](mailto:maouoc2@mail.ru)

---

**РАСПОРЯЖЕНИЕ**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

№ \_\_\_\_\_

**Об организации функционирования  
«Тропы здоровья»**

В целях создания необходимых условий для проведения летней оздоровительной кампании в МАОУ «Образовательный центр 2 г. Челябинска» и обеспечения эффективного отдыха и оздоровления детей

**ОБЯЗЫВАЮ:**

1. Разработать эскиз и создать «Тропу здоровья».
2. Утвердить документы, регламентирующие деятельность педагогического коллектива в период летней оздоровительной кампании на «Тропе здоровья»:
  - режим функционирования;
  - перспективное планирование оздоровительной и воспитательной работы;
  - график питьевого режима.
3. Старшему воспитателю Шишвалеевой З.А. и заведующему хозяйством Агафоновой В.С. обеспечить своевременное проведение инструктажей с сотрудниками по охране жизни и здоровья детей на «Тропе здоровья».
4. Инструктору по гигиеническому воспитанию Берест Н.В. обеспечить:
  - контроль проведения летней оздоровительной кампании, физического воспитания и закаливания детей на «Тропе здоровья»;
  - наличие аптечки по оказанию первой медицинской помощи;
  - контроль организации питьевого режима.
5. Воспитателям всех возрастных групп и специалистам:
  - строго выполнять требования инструкции по организации охраны жизни и здоровья детей на «Тропе здоровья»;
  - обеспечить максимальное пребывание воспитанников на свежем воздухе в течение дня;
  - соблюдать режим функционирования «Тропы здоровья»;
  - организовать целенаправленную работу по усвоению детьми навыков здорового образа жизни.
6. Назначить ответственными лицами:
  - за санитарное состояние - инструктора по гигиеническому воспитанию Берест Н.В.;
  - за техническое состояние территории - заведующего хозяйством Агафонову В.С.;
  - за выполнением режима функционирования - старшего воспитателя Шишвалееву З.А.
7. Контроль исполнения распоряжения оставляю за собой.

Заместитель директора  
МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»

Ю.В. Мочалкина

## Приложение 4

Утверждаю:

Заместитель директора

МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ Ю.В. Мочалкина

### Режим функционирования «Тропы здоровья»

Время	Мероприятие	Группа	Ответственный
07.00-07.50	Индивидуальная работа с детьми Игры малой подвижности Физические упражнения	Все группы	Воспитатели
07.50-08.30	Утренняя гимнастика Дыхательная гимнастика Точечный массаж	Все группы	Инструктор по ФК Яценко Е.В., воспитатели
09.00-12.00	Физическое воспитание (физкультурные занятия, игры разной подвижности) Закаливающие процедуры (хождение босиком, солнечные ванны) Музыкальное воспитание (театрализованные игры, драматизации сказок, музыкальные паузы) Психологическое сопровождение (психогимнастика, игры и упражнения, этюды, психотренинги, игротерапия)	Все группы	Инструктор по ФК Яценко Е.В., инструктор по гигиеническому воспитанию Берест Н.В, педагоги МАОУ
15.00-15.30	Гимнастика после сна Дыхательная гимнастика	Все группы	Воспитатели
16.00-19.00	Самостоятельная деятельность Индивидуальная работа с детьми Развлечения, досуг Праздники (по плану) Встречи с родителями	Все группы	Воспитатели,

## Приложение 5

Утверждаю:

Заместитель директора

МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ Ю.В. Мочалкина

### Циклограмма закаливающих мероприятий

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность Температурный режим	Примечание
1.	Прием на воздухе	3 – 7 лет	ежедневно	
2.	Утренняя гимнастика	3 – 7 лет	ежедневно на улице	При отсутствии дождя
3.	Закаливание воздухом	2 – 3 года 4 – 7 лет	23 <sup>0</sup> - 20 <sup>0</sup> 22 <sup>0</sup> - 20 <sup>0</sup>	Предшествует закаливанию солнцем
4.	Прогулки (подвижные игры, упражнения)	2 – 7 лет	ежедневно (2 раза в день)	
5.	Физкультурные занятия	2 – 7 лет	3 раза в неделю на улице	При отсутствии дождя
6.	Проветривание	Все помещения МАОУ	Сквозное – во время прогулки Одностороннее – в присутствии детей (во время сна, игр)	
7.	Хождение по «Тропе здоровья»	2 – 7 лет	После каждого занятия физкультуры, 3 раза в неделю	При отсутствии дождя

### Циклограмма проведения основных видов закаливания в МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»

	Воздушные ванны	Оздоровительный бег	Световоздушные и солнечные ванны	Водные процедуры
<b>Первая младшая группа</b> «Ромашка»	+	-	-	+
<b>Вторые младшие группы:</b> «Колокольчик», «Василек», «Незабудка», «Радуга»	+	-	+	+
<b>Средние группы:</b> «Пчелка», «Бабочка», «Светлячок», «Кузнечик», «Ракета»	+	+	+	+
<b>Старшая группа</b> «Звездочка»	+	+	+	+
<b>Подготовительная к школе групп</b> «Солнышко»	+	+	+	+

## Приложение 6

(к циклограмме закаливающих мероприятий)

# ТЕХНОЛОГИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

## Общие принципы организации закаливающих процедур

1. Постепенность
2. Последовательность
3. Систематичность
4. Комплексность
5. Учет индивидуальных особенностей детей

## Методика проведения закаливающих процедур

Вид закаливания	Методика проведения
<b>Воздушные ванны</b>	
Сон без маек	Сон проходит при открытой фрамуге, которую закрывают за 20-30 мин. до подъема детей. При подготовке ко сну и подъеме дети переодеваются в других помещениях.
Оздоровительный бег	<p>Оздоровительный бег проводится с детьми старшего дошкольного возраста в медленном темпе каждый день после зарядки и во время утренней прогулки. Длительность бега 5-7 мин.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Провести разминку (приседания, разного рода ходьба). Закончить разминку - бегом на месте.</li><li>2. Дети бегут «паровозиком» всю дистанцию, взрослый бежит вместе с детьми и находится то сбоку, то спереди, то позади (сзади). Бег проводится вокруг детского сада.</li><li>3. Заканчивается бег с еще большим замедлением темпа.</li><li>4. Переход на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание.</li><li>5. Выполнение упражнений на расслабление. Длительность отдыха — одна или несколько минут (зависит от того, как быстро пульс приходит в норму).</li></ol> <p style="text-align: center;">Принуждение к бегу - недопустимо!</p>
<b>Световоздушные и солнечные ванны</b>	
Световоздушные ванны	<p>Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30—40 мин:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ общие на открытом воздухе;</li><li>▪ местные в различных режимных моментах</li></ul> <p>Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ при температуре +19-20 °С для детей старшего возраста;</li><li>▪ при температуре плюс +20-22 °С для детей младшего возраста</li></ul> <p><u>Показания:</u> световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показаны особо!</p> <p><u>Противопоказания:</u> острые инфекционные заболевания.</p>
Солнечные ванны	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Солнечные ванны проводятся на открытой местности при температуре +19 °С.</li><li>2. При температуре ниже +12 °С и выше +27 °С солнечные ванны не проводятся.</li><li>3. Если погодные условия неблагоприятны для обнажения тела, то облучают небольшие и более устойчивые к низким температурам участки тела (кисти, предплечья, голени, руки).</li></ol>

	<p>ноги).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Перед началом солнечных ванн в течение недели проводится курс световоздушных (воздушных) ванн.</li> <li>4. Солнечные ванны начинаются не ранее чем через 1,5 ч после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 минут до еды.</li> <li>5. Порядок проведения солнечных ванн: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительная световоздушная ванна 10-20 минут;</li> <li>- солнечная ванна 2-26 минут;</li> <li>- заключительная световоздушная ванна 20-30 минут.</li> </ul> </li> </ol> <p>Во время солнечных ванн все тело ребенка должно быть равномерно освещено солнцем, а голова защищено от солнца навесом, зонтиком или легкой белой панамкой. Завязывать голову платком или полотенцем не рекомендуется. Для защиты глаз рекомендуются темные очки или шапочка с козырьком.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. После солнечных ванн проводится водные процедуры (обширное умывание, обливание и мытье ног).</li> <li>7. Одежда для солнечных ванн: <ul style="list-style-type: none"> <li>- головной убор: шапочки с козырьком, панамы хлопчатобумажные (постоянно);</li> <li>- футболка, майка (на период адаптации);</li> <li>- трусы.</li> </ul> </li> <li>8. Особые рекомендации: <ul style="list-style-type: none"> <li>- голова всегда должна быть защищена от солнца;</li> <li>- старайтесь чаще менять положение тела;</li> <li>- тщательно вытирайте пот, т. к. на влажной коже могут возникать ожоги.</li> </ul> </li> <li>9. Солнечные ванны проводятся в процессе игр детей.</li> <li>10. В жаркий полдень, когда солнце находится в зените, солнечные ванны исключаются.</li> <li>11. Солнечные ванны проводятся в строго отведенное время дня (с 10-11 часов утра) с соблюдением дозировок по времени, в зависимости от порядкового номера ванны.</li> <li>12. Солнечные ванны проводятся по назначению врача и под его наблюдением.</li> <li>13. Строго соблюдается питьевой режим.</li> <li>14. В адаптационный период солнечные ванны не проводятся.</li> </ol> <p>Противопоказания: острое заболевание, период после перенесенного заболевания (медицинский отвод оформляется врачом в медицинской карте).</p>
<b>Водные процедуры</b>	
Обширное умывание	<p>Обширное умывание служит не только оздоровлению детей, но и приучает к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перед началом процедуры желательно обернуть полотенцем часть тела ниже талии.</li> <li>2. Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки. То же — другой рукой.</li> <li>3. Намочить обе ладонки, положить их сзади на плечо и провести ими одновременно к подбородку.</li> <li>4. Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди.</li> <li>5. Намочить обе ладонки и умыть лицо.</li> </ol>



	<p>6. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.</p> <p>7. Площадь воздействия воды расширяется постепенно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дети ясельного возраста моют лицо, кисти рук;</li> <li>- дети младшего возраста - лицо, шею, кисти рук, предплечья;</li> <li>- дети старшего возраста - лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечья.</li> </ul> <p>8. Необходимо учитывать состояние здоровья детей и степень тренированности организма ребенка (т. е. умение адекватно реагировать на температуру воды).</p>
Обливание ног водой	Проводится ежедневно после прогулки. Начинают с $t$ воды $+28^{\circ}$ - $+30^{\circ}\text{C}$ , снижая каждые 3 дня на $1^{\circ}$ и доводят до $+18^{\circ}\text{C}$ - для младшего, среднего возраста, и $+16^{\circ}\text{C}$ - для старшего возраста. Ноги (верхняя треть) обливаются водой, но не вытираются. Дети доходят до кровати, машут ногами до высыхания, делают массажные движения: массаж одной ноги при помощи другой
Полоскание рта	Процедура проводится после каждого приема пищи. Кипяченая вода приготавливается заранее и охлаждается до комнатной температуры. На каждое полоскание используется 100 г воды.

#### Медицинские отводы к закаливающим процедурам

После заболевание длительностью менее 10 дней	Закаливание начинают с повышения температуры на $2-4^{\circ}\text{C}$ , длительность воздушных ванн сокращается на 10-15 мин.
После заболевание длительностью более 10 дней	Закаливание начинают сначала после 5-ти дневного пребывания ребенка в детском саду.
После заболевание длительностью 1 мес.	Закаливание начинают сначала после месячного пребывания ребенка в детском саду.

# ПЛОСКОСТОПИЕ

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

## Как предупредить плоскостопие?



- Обувь у ребенка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с твердым **супинатором**, поднимающим внутренний край стопы.
- Подошва детской обуви должна быть **гибкой** и иметь **каблук (5-10 мм)**, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов



- Обувь должна соответствовать **форме и размеру стопы**, была **удобной при носке** и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.

- По весу обувь должна быть максимально **легкой**, достаточно жесткой, с хорошим задником
- Помните, длина следа должна быть **больше стопы** в носочной части, припуск в 10 мм.

При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго)





# Способы закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и Вода". Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

## «Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

## «Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

## «Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.



Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать:

"А ну, давай с тобой по лужам побегаем!"

И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"),

а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.



[\(\(https://images.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.maam.ru%2Fupload%2Fblogs%2Fdetsad-187689-1418568479.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.maam.ru%2Fdetskijsad%2Fkonsultacija-dlja-roditelej-ploskostopie.html&docid=hL84\\_mT6JF\\_95M&tbnid=bqUw\\_58NuRt5TM%3A&w=517&h=597&source=sh%2Fx%2Fim](https://images.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.maam.ru%2Fupload%2Fblogs%2Fdetsad-187689-1418568479.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.maam.ru%2Fdetskijsad%2Fkonsultacija-dlja-roditelej-ploskostopie.html&docid=hL84_mT6JF_95M&tbnid=bqUw_58NuRt5TM%3A&w=517&h=597&source=sh%2Fx%2Fim)



Фотоотчет тропа здоровья «Быть здоровыми хотим»













