

Педагогический проект
для детей подготовительной группы
по профилактике плоскостопия и коррекции осанки.
Автор: воспитатель Терехина С.И.

Паспорт проекта

Вид проекта: информационно-практико-ориентированный, групповой

Продолжительность проекта: среднесрочный – ноябрь 2023 – март 2024 года

Участники проекта: воспитанники подготовительной группы, воспитатели, родители.

Актуальность темы:

В современных условиях все ускоряющиеся тема жизни и возрастания напряженности социальных отношений, ухудшения экологической сферы, здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Такая проблема затрагивает детей уже в дошкольном возрасте. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медицинские работники, родители и педагоги повсеместно констатируют нарушения, отклонения и несоответствия нормам в развитии детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом.

Также плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки у детей. Нарушения осанки вызываются различными искривлениями и дефектами позвоночника. Такие нарушения подразделяют на:

Сутулость – это увеличение изгиба позвоночника в верхней части грудном отделе

Круглая спина – это увеличенный изгиб позвоночника на протяжении всего грудного отдела

Вогнутая спина – это появление изгиба в области поясницы

Кругло-вогнутая спина – это увеличенный изгиб в области грудного отдела в сочетании с увеличением изгиба в поясничном отделе

Плоско-вогнутая спина – это уменьшенный изгиб грудного отдела в сочетании с нормальным или немного увеличенным изгибом в поясничном отделе позвоночника

Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, именно поэтому возрастает роль детского сада в необходимости активного применения здоровьесберегающих технологий. Перед педагогами ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей. В детском саду ведётся определённая работа по профилактике плоскостопия и коррекции осанки. Однако все оздоровительные и профилактические мероприятия могут быть эффективными только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в детском саду и дома.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся. Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости мероприятий по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

Проблема проекта: Проблему плоскостопия в детском возрасте необходимо решать, так как она крайне часто встречается и затем влияет на некоторые функции детского организма.

Цель проекта: Формирование у детей и их родителей практических навыков по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

Задачи проекта:

Для детей

Обучающие:

- Способствовать формированию у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни;
- Обучить детей практическим навыкам сохранения здоровья стоп, укрепить мышцы стоп;

Развивающие:

- Способствовать формированию правильной осанки у детей и укреплению всех групп мышц, в том числе мышц стопы

Воспитательные:

- Воспитывать у детей желание быть здоровыми.

Для родителей:

1. Заинтересовать родителей, сделав их единомышленниками в осуществлении данного проекта;
2. Углубить знания родителей о профилактических мероприятиях по предупреждению плоскостопия и нарушения осанки;
3. Привлечение родителей к созданию условий в группе для профилактики плоскостопия у детей.

Для воспитателей:

1. Обеспечение физического и психического благополучия воспитанников.
2. Повышение уровня педагогической компетентности.
3. Обобщение и распространение педагогического опыта

Ожидаемый результат:

Для детей:

- Повышение уровня физической подготовленности;
- Сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в группе и в домашних условиях;
- Укрепление мышц стопы и голени ног;

Для родителей:

- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Для педагога :

- Снижение числа детей, имеющих деформацию стоп.
- Создания в группе необходимых условий для профилактики плоскостопия

Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап: ноябрь 2023 года

Цель:

1. Определение проблемы, цели и задач проекта. Изучение литературы, подбор материала.
2. Создание предметно-развивающей среды.
3. Анализ диагностических материалов медицинского обследования детей группы.

Основной этап декабрь 2023 – апрель 2024 года

Цель:

Формирование у детей знаний и практических навыков сохранения здоровья, укрепить мышцы стоп.

Ежедневная профилактическая работа:

1. Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия.
2. Комплексы упражнений на коррекцию осанки.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Снятие умственной усталости (релаксация, физкультминутки, массаж)
5. Закаливание:
 - Ходьба босиком.
 - Ходьба по корригирующим дорожкам.
 - Оптимальный двигательный режим.

Работа с родителями:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- инструктивно-методические консультации по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур
- конкурс «Нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия»

Итоговый этап: март 2024 года

Цель:

- Проведение сравнительной диагностики стоп.
- Подведение итогов

Литература:

1. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) [Текст] / А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, - 2005. – 96с.
2. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: из опыта работы / Н.С.Голицына – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2004. – 72с.
3. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ [Текст]: Практическое пособие / О.Н.Моргунова. – Воронеж ТЦ “Учитель”, 2005. – 109с.
4. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст] /И.М Новикова. – М.:Издательство Мозаика – Синтез 2010. – 96с.
5. Трихункова, В.В. Познай себя // Ребенок в детском саду – 2005.-№2 – С.51-58
6. Узорова, О. Физкультурные минутки. [Текст]: материал для проведения физкультурных пауз / О.Узорова, Е.Нефедова. - М.: ООО “Издательство Астрель” “Издательство АСТ”: ЗАО НПП “Ермак” - 2005. – 96с
7. Федоров А., Шарманова С. “Профилактика и коррекция плоскостопия у детей” //Дошкольное воспитание. – 2003 №8 – С. 59-62

**Семинар – практикум
для родителей и детей по профилактике плоскостопия
и формированию навыков правильной осанки.**

Терехина С.И.

Цель:

Углубить знания родителей и детей о профилактических мероприятиях по предупреждению плоскостопия и нарушения осанки;

Задачи:

- Дать знания о специальных профилактических упражнениях и играх по предупреждению плоскостопия и нарушения осанки;
- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей;
- Развивать понимание о необходимости выполнения специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни

Ход:

Родители вместе с детьми заходят в зал под энергичную музыку. Встают в круг.

Воспитатель:

- Сегодня мы познакомимся с очень простыми упражнениями, которые помогут сохранить правильную осанку, сформируют у детей навыки правильной осанки, послужат профилактикой плоскостопия, помогут развить силовую выносливость мышц стоп. Проведем небольшую разминку.

Дети вместе с родителями под музыку шагают по кругу на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на наружной стороне стопы, по массажным дорожкам. Затем родители и дети свободно парами расходятся по залу.



1 задание: «Дотянись до ладошки»

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

В положении стоя, не отрывая ног от пола, предлагается ребенку дотянуться до ладони над головой (1 см).

2 задание: «Что у нас в ножках?»

Цель: Укрепление мышечно–связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

Оборудование: небольшие безопасные предметы.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Родители вкладывают ребенку в ноги предмет. По команде: «Что у нас в ножках?» - ребенок поднимает ноги с предметом и голову одновременно, смотрит на счет (1, 2, 3, 4), затем медленно опускает голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

3 задание: «Солдатики и куклы»

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки, умения расслабляться.

По команде: «Солдатики» - дети принимают правильную осанку.

По команде: «Куклы» - опускают голову, плечи, руки; расслабляются.

Родители вместе с детьми делятся на две команды.

4 задание: «Загрузи и увези машину»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование: две машины на веревочке с одной стороны команды по 10 палочек (карандашей) с другой стороны команды.

Задание: нужно загрузить машину дровами и доставить груз на стоянку.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом. (Можно и в двух шеренгах).

5 задание для детей: «Поймай рыбку»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование: 2 таза с водой с камешками, 2 стульчика возле тазов.

Задание: дети по очереди подходят к тазу с водой, каждый участник в свою очередь может поймать только 1 рыбку (камешек), чья команда больше наловит рыбок за 2 минуты.

В таз с водой опускаются камешки. Детки пальцами ног ловят рыб.

6 задание: «Стирка»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование: бумажные носовые платочки.

Задание: дети имитируют движения стирки. На полу платочки, пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают - 2 раза) а потом собирают в гармошку и отжимают.

7 задание: «Нарисуй картину»

Цель: Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия.

Дети и родители, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши.



8 задание: «Пляжный волейбол»

Оборудование: мяч.

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

9 задание: «Рыбки и щука»

Цель: Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Дети – «рыбки» лежат на спине, руки вдоль туловища, имитируют движения плавающей рыбки. По команде: «Щуки» - дети переворачиваются на живот, руки под подбородок, пятка вместе. «Щука» ловит зазевавшихся «рыбок».

10 задание: «В домике живут...»

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком 10x10.

Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По предложенной команде: «Лошадки», «Пингвины», «Медведи»... имитируют движения животных. Возвращаются в дом, приняв правильную осанку.



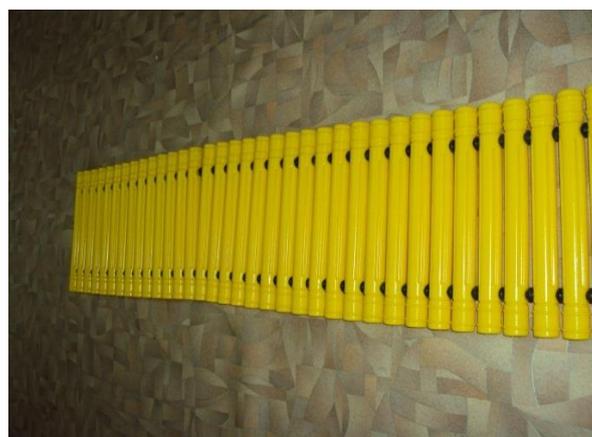
11 задание: «Кто громче?»

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Оборудование: Дудочка, рожок, свисток.

Ведущий просит ребенка как можно громче продуть в дудочку, рожок, свисток. Вдох необходимо сделать через нос и резко выдохнуть. Побеждает тот, чей звук будет громче.

Оборудование для профилактики плоскостопия и формированию навыков правильной осанки.





**Аналитическая справка
по реализации проекта
для детей подготовительной группы
по профилактике плоскостопия и коррекции осанки**
Составитель: воспитатель Абрамова А.Л.

После медицинского обследования у детей нашей группы были выявлены нарушения плоскостопия. К нам, не сговариваясь, обратились несколько родителей с одним и тем же вопросом: «Что делать?» Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, сильными, жизнерадостными, стройными, красивыми. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - задача каждой семьи. А начинать нужно с профилактики заболеваний. Для того, что бы направить усилия родителей в нужное русло и был организован этот проект.

Родители приняли в проекте самое активное участие. Благодаря их заинтересованности в группе созданы благоприятные условия для организации работы по профилактике и коррекции плоскостопия.

Был организован конкурс с родителями: «Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия, из подручного материала».

Изготовлено нестандартное оборудование (коврики массажные из пуговиц и бусин, массажные носочки, мешочки с песком и камешками). Проведен семинар – практикум, консультации для родителей и детей по профилактике плоскостопия и формированию навыков правильной осанки, составлена картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия. С

детьми ежедневно проводились комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, упражнений на коррекцию осанки, дыхательная гимнастика, закаливание.

После проведения сравнительной диагностики стоп в марте месяце было выявлено значительное улучшение здоровья детей.

Таким образом, подводя итоги работы над проектом можно с уверенностью сказать, что задачи, которые мы ставили перед собой, были полностью реализованы. В результате данной работы дети с удовольствием выполняют физические упражнения. Сформированы умения и навыки правильного выполнения движений. Благодаря заинтересованности родителей, дети могут самостоятельно заниматься профилактикой в домашних условиях. Многие родители заинтересовались здоровьесберегающей технологией и готовы дальше сотрудничать с детским садом.

Март 2019 года.

Достоверность представленной информации подтверждаю
Заведующий МАДОУ



«Центр развития ребенка –
детский сад № 67»

Т.В. Погадаева