

**Педагогический детско-взрослый проект физкультурно-  
оздоровительной работы  
по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия  
у детей старшего дошкольного возраста**

**«Вперед, к здоровью!»**

**Авторы проекта:**

**Кузьменкова Ольга Николаевна,  
старший воспитатель**

**Речицкая Наталья Владимировна,  
инструктор по физической культуре**



# Эпиграф

**«Цель наша должна состоять в том, чтобы  
сделать из детей не атлетов, акробатов или  
людей спорта, а лишь здоровых,  
уравновешенных физически и нравственно  
людей**

**С.Я Эйнгорн**

# Актуальность проекта

Наличие большого числа дошкольников (85%) с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической направленности непосредственно в условиях ДОО, где имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

# Цель■

**Создать в детском саду систему работы по профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.**

**Укрепить опорно-двигательный аппарат ребенка, сформировать навык сохранять правильную осанку**

# Задачи■

1. Создать условия для организации работы по профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.
2. Повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.
3. Дать детям понятие о здоровой стопе, красивой осанке, познакомить с приемами укрепления мышц.
4. Комплексно подходить к вопросу профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
5. Обозначить для родителей важность проблемы, познакомить с причинами возникновения плоскостопия и нарушения осанки, приемами укрепления мышц голеностопного сустава, спины, живота.

# Предполагаемые результаты реализации проекта:



# План укрепления здоровья детей

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	1-11	Ежедневно	Воспитатели, психолог, врач	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	1-11		Психолог, врач	В течение года
2.	<b>Охрана психического здоровья</b>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	1-11	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
3.	<b>Витаминотерапия</b>				
	Витаминизация третьего блюда	1-11	Ежедневно	Диетсестра	

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
3.	<b>Оздоровление фитонцидами</b>				
	Чесочно-луковые закуски	1-11	Перед обедом	Диетсестра	
	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	1-11	В течение дня ежедневно	Младшие воспитатели, медработник	Октябрь-ноябрь
4.	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия	Ср., ст.	3 раза в неделю	Инструктор физвоспитания	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	1-11	Ежедневно	Воспитатели	
	Прогулки с включением подвижных игр	1-11	Ежедневно	Воспитатели	
	Спортивный досуг	Ср., ст.	1 раз в месяц	Инструктор физвоспитания	
	Гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика	1-11	Во время занятий, физминуток	Воспитатели, специалисты	
	Дополнительная образовательная услуга	Ст. гр.	1 раз в неделю	Инструктор физвоспитания	



№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
5.	<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	1-11	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе		Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по траве		Ежедневно	Воспитатели	Июль-август
	Обширное умывание		Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой		Во время прогулки	Воспитатели	Июль-август
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»		Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года

# Участники проекта:

- Дети старшей группы
- Инструктор по физической культуре
- Медицинский работник
- Музыкальный руководитель
- Педагог-психолог

# **1-й этап проекта -**

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ**

- 1. Проведение диагностического обследования (осмотр детей врачом-ортопедом)**
- 2. Составление списков детей с нарушением осанки и плоскостопием**
- 3. Разработка перспективного плана работы.**
- 4. Подбор спортивного инвентаря для работы, составление системы упражнений.**

**2-й этап проекта –  
основной.**

*Организация работы над  
проектом.*

# Формы работы:

- гимнастика (утренняя, бодрящая после дневного сна)
- НОД по физическому воспитанию
- тематические мероприятия по валеологическому воспитанию
- спортивно-оздоровительные праздники
- дополнительная образовательная услуга «Профилактика нарушений осанки и развития плоскостопия»
- работа с родителями

# **Дополнительная образовательная услуга «Профилактика нарушений осанки и развития плоскостопия»**

**Укрепление мышц  
стопы**

**Ритмическая  
гимнастика**

**Степ-аэробика**

**Родительская гостиная  
«Игровой массаж»**

**Родительские собрания  
«Здоровый ребенок – успешный  
ребенок»**

**Информация в родительских  
уголках, папках-передвижках,  
выставка оздоровительной  
литературы**

**Фотостенды «Наши друзья-  
физкультура и спорт»,  
«Формирование правильной  
осанки»**

**Совместные физкультурные  
досуги и праздники «Мисс и  
Мистер красивая осанка», «С  
папой, с мамой вместе – не  
стоим на месте»**

**Памятки, рекомендации по  
проведению утренних  
гимнастик, игр, специальных  
упражнений**

**Работа  
с  
родителями**

**Круглый стол «Час вопросов  
и ответов»**

**Школа  
«Молодой семьи»**

**Консультации «Причины  
неправильной осанки»;  
«Как вырастить ребенка  
стройным»**

**Индивидуальные беседы**

**Семинар-практикум  
«Гимнастика для ног»**

**Деловые игры, тренинги с  
прослушиванием  
магнитофонных записей,  
решение кроссвордов**

**Открытые дни с просмотром  
и проведением  
разнообразных занятий в  
физкультурном зале**

# **3-й этап проекта - заключительный**

- 1. Осмотр врачом-ортопедом.**
- 2. Выявление уровня развития стопы.**
- 3. Контроль за формированием осанки.**
- 4. Анализ системы организации профилактических мероприятий (открытое занятие, показательные выступления детей, соревнования)**



# **4-й этап проекта**

## **Повторная диагностика**

- **Мониторинг  
диагностического  
обследования.**