

**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.	Оптимизация режима				
	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.	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	1-11	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
3.	Витаминотерапия				
	Витаминизация третьего блюда	1-11	Ежедневно	Диетсестра	

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
3.	Оздоровление фитонцидами				
	Чесочно-луковые закуски	1-11	Перед обедом	Диетсестра	
	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	1-11	В течение дня ежедневно	Младшие воспитатели, медработник	Октябрь-ноябрь
4.	Организация двигательного режима				
	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.	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	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 повалеологическому 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.**