

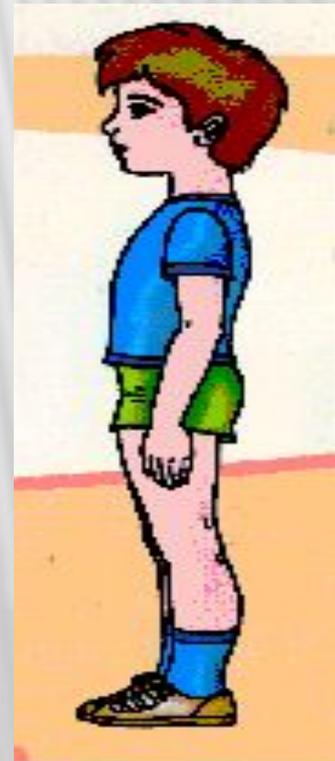
**Проектная работа:
«Сутулая спина ребенку не нужна!»**

Руководитель проекта: Жильцова С.В.

Направление: познавательно-оздоровительное

Продолжительность:
краткосрочный (2 недели)

Участники: дети старшей группы,
инструктор по физкультуре,
воспитатели, родители.



Цель:

систематизировать работу по формированию правильной осанки и коррекции стоп у дошкольников.

Задачи:

- повысить компетентность педагогов, родителей в области профилактики нарушения осанки у детей;
- разработать и внедрить систему мероприятий, направленных для профилактики и формированию правильной осанки и плоскостопия;
- формировать у детей навык правильной осанки, укреплять мышцы нижних конечностей и свода стопы.
- создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника
- вырабатывать общую силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.

Оборудование:

гимнастические палки, скамейки, обручи, карточки с изображением человечков разных позах, много мелких игрушек, массажные ролики, фитболы, коврики.

Место проведения:

физкультурный зал, групповое помещение.

Актуальность:

Ухудшение здоровья детей. По данным НИИ гигиены и охраны детей, в России 60% детей от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Болезни позвоночника- одна из основных причин ухудшения качества жизни. Одним из факторов является нарушения осанки в детском возрасте.

Дефекты осанки приводят к возможным нарушениям функции дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность внутренних органов, часто являются причиной близорукости, астигматизма, а так же влияет на состояние нервной системы – проявление раздражительности, капризности, беспокойства.

Поступая в дошкольное учреждение дети (здесь они проводят большую часть времени), имеющие нарушение осанки, уплощение стоп, слабый мышечный корсет требуют особого внимания и индивидуального подхода. Поэтому работу по формированию правильной осанки и коррекции нарушения стопы должны вести не только врачи. Эта работа должна проводится совместно с педагогами и родителями систематически.

Этапы	Содержание	Задачи
Подготовительный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление плана реализации проекта 2. Изучение методической литературы 3. Анкетирование родителей 4. интервьюирование детей на тему «Что такое осанка?»; 5. Подбор и подготовка методических рекомендаций, проведение консультаций для воспитателей; 6. оснащение педагогического процесса; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить участников с проектом 2. Изучить мнение всех участников образовательного проекта 3. Подобрать методическое обеспечение 4. Разработать конспекты занятий совместно с родителями 5. Оформить папки передвижки, провести консультации
Основной	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ежедневная профилактическая работа: упражнения на улучшение осанки, коррекционные упражнения для стоп, игровой самомассаж стоп, спины. 2. Беседы с детьми «Как можно и как нельзя!» 3. Подвижные игры: «Тише едешь- дальше будешь!», «Переложи игрушки», «Черепахи», «Мы проверили осанку» и другие. 4. Физкультминутки «У меня спина прямая» 5.Использование наглядного материала «Учимся подражая» 6. Консультации для родителей «Причины искривления позвоночника», 7.Составление ширм «Улучшим осанку!» 8. Занятие с участием родителей и детей 9.Физкультурные занятия 	Активизировать всех участников образовательного процесса
Заключительный	Подведение итогов реализации проекта на педсовете	Изучить отношение всех участников образовательного процесса к проекту обобщить и распространить семейный опыт по вопросам формирования правильной осанки

Наглядный материал для родителей «Как можно и как нельзя»

1. НЕДОСТАТОК В ПИЩЕ БЕЛКОВ, КАЛЬЦИЯ И ВИТАМИНОВ, особенно «Д».
2. ВРЕДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА, ПЕРЕГРУЗКИ И ПР.
3. НЕДОРАЗВИТЫЕ МЫШЦЫ.
4. РАЗНАЯ ДЛИНА НОГ.
5. ПОВРЕЖДЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.



ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

может быть следствием НЕодинаковой ДЛИНЫ НОГ, отчего и кости таза оказываются наклонёнными в одну сторону. По расчетам исследователей у 75% людей левая нога чуть длиннее правой. Разница достигает в среднем 0,8 см.

Высокая подушка
И мягкая кровать
Будут позвоночник
Чрезмерно изгибать!



1. Высоко
2. Плечо на подушке

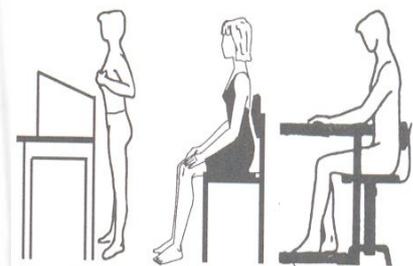


3. Низко

ВРЕДНЫЕ ДОЛГОВРЕМЕННЫЕ ЧРЕЗМЕРНЫЕ ИЗГИБЫ ПОЗВОНОЧНИКА



Высоко

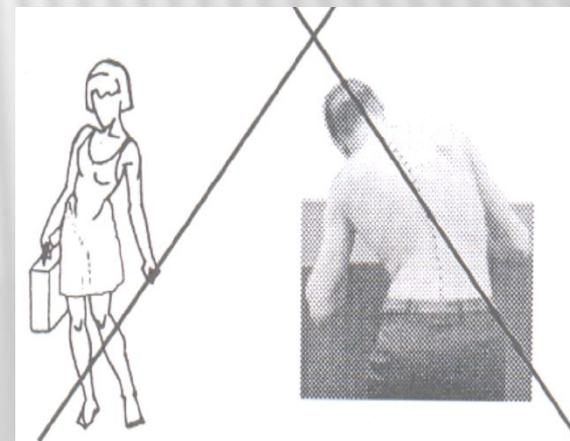
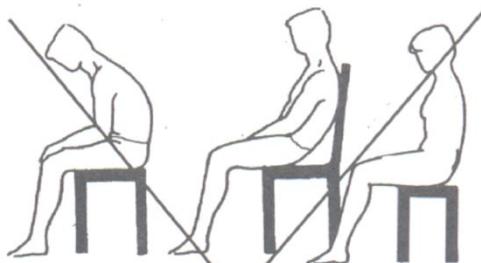
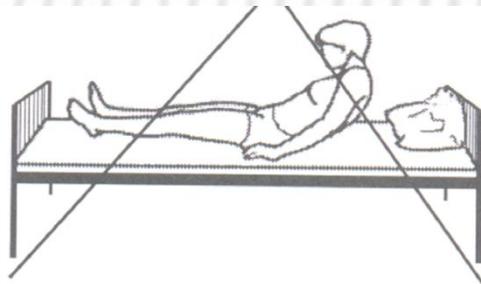


РИСОВАТЬ
и ПИСАТЬ
ЛУЧШЕ
СТОЯ ЗА
КОНТОРКОЙ

Стол должен быть
на 2-3 см. выше
локтя опущенной
руки

Подставка
под ноги.

ЧТОБЫ СПИНА
НЕ БЫЛА КРИВОЙ,
НОСИ ПОРТФЕЛЬ
СВОЙ ЗА СПИНОЙ.



ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Принятие правильной осанки.

Положение груди.

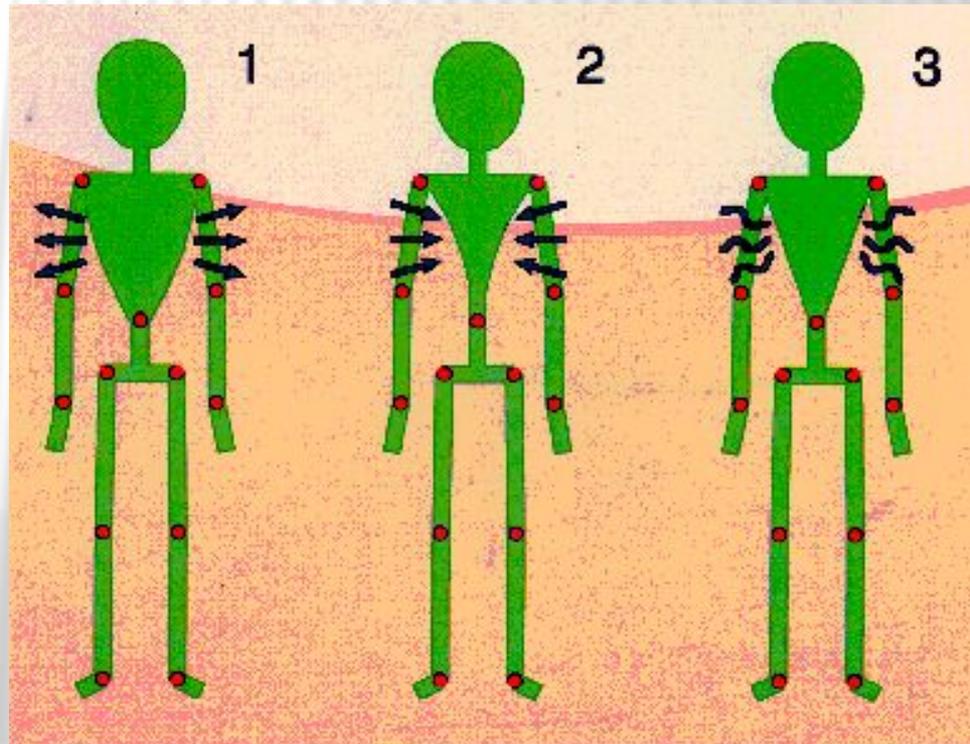
Встань прямо, глубоко вдохни (1), выдохни (2) и расслабься (№)

Живот при этом втянут.

Принятие правильной осанки.

Положение плеч.

Подними плечи вверх, как можно выше (1), отведи их назад (2) и опусти (3)



3 этап заключительный: оценка эффективности реализации проекта

Дети:

- имеют элементарные представления о том, что такое осанка и почему нужно ее укреплять;
- научились специальным упражнениям, а так же знают как сохранять правильную осанку при ходьбе, беге, стоя, сидя.
- у детей появилась потребность следить за своей осанкой.

Педагоги:

- повысили профессиональное мастерство в области профилактики нарушений осанки у дошкольников;

Родители:

- повысили компетентность в вопросах формирования правильной осанки и укрепления свода стоп;

