

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

*Руководитель проекта: Сергеева Н.А.*

---

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

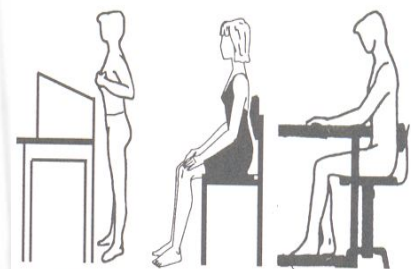
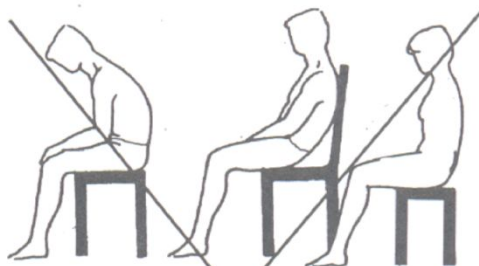
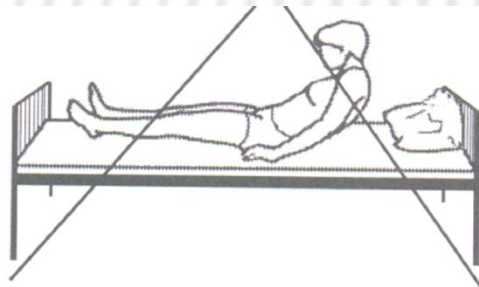


1. Высоко
2. Плечо на подушке



3. Низко

ВРЕДНЫЕ ДОЛГОВРЕМЕННЫЕ ЧРЕЗМЕРНЫЕ ИЗГИБЫ ПОЗВОНОЧНИКА



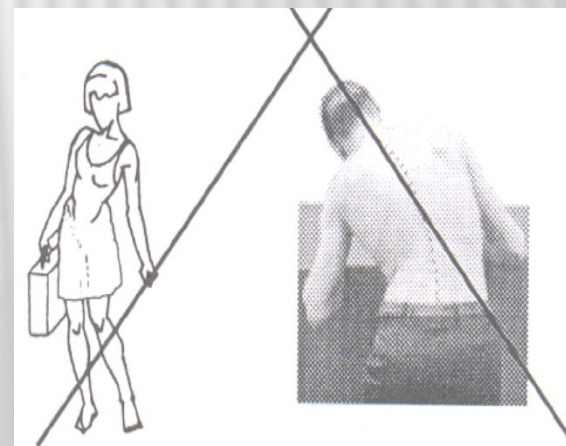
РИСОВАТЬ  
и ПИСАТЬ  
ЛУЧШЕ  
СТОЯ ЗА  
КОНТОРКОЙ

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.

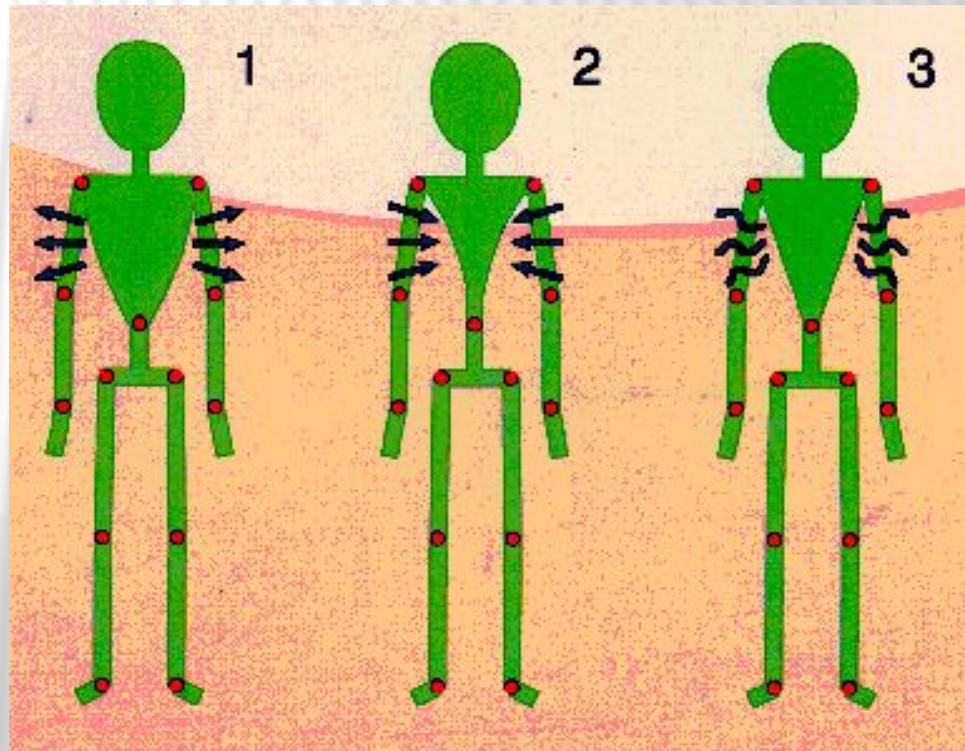
Встань прямо, глубоко вдохни (1), выдохни (2) и расслабься (№)

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;

