

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Нягань «Детский сад общеразвивающего  
вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
направлению развития детей №8 «Росинка»

## ПРОЕКТ

«Формирование правильной осанки и  
профилактика плоскостопия у детей старшего  
дошкольного возраста в условиях детского сада»



Педагог дополнительного  
образования

**Петрова Анна  
Александров  
на**



Руководитель кружка  
«Здоровейка»

# Тема проекта:

«Формирование  
правильной осанки и  
профилактика  
плоскостопия у детей  
старшего дошкольного  
возраста в условиях  
детского сада»



# Актуальность:

- увеличение количества с детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, слабая организация оздоровительных мероприятий, односторонность методических разработок по профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата, вызывает необходимость разработки системы комплексов упражнений с использованием нетрадиционных методов оздоровления, для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста,



# Цель проекта:

создание системы комплексов упражнений с использованием нетрадиционных методик, способствующих формированию и сохранению имеющихся навыков и навыков в осанке и в здоровом образе жизни.



**Объектом** педагогического проекта выступает система профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

**Предметом** педагогического проекта выступают нетрадиционные методики, способствующие повышению эффективности профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.



# Задачи проекта:

- провести изучение динамики уровня физического развития, физической подготовленности и морфо-функционального состояния дошкольников;
- определить оптимальные алгоритмы комплексной диагностики физического состояния детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- разработать комплексы упражнений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников с использованием нетрадиционных методик;
- обосновать эффективность разработанной



# Гипотеза:

предполагается, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия будет осуществляться более эффективно, если в занятия будут включены комплексы упражнений с использованием нетрадиционных методик оздоровления детей (фитбол - гимнастика, точечный массаж, босохождение, игровые и дыхательные упражнения и т.д.







# Этапы реализации проекта

## 1 этап

- ❖ создание физкультурно - оздоровительной среды;
- ❖ изучение физического состояния и динамики отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата детей;
- ❖ формирование групп по профилю нарушений опорно – двигательного аппарата;
- ❖ составление перспективного плана проекта.

## 2 этап

- ❖ работа с детьми:
  - тестирование;
  - опробация системы упражнений на базе подготовительных групп №8,9,10
- ❖ работа с родителями:
  - консультации;
  - семинар – практикум;
  - родительские собрания;
  - информационный стенд

## 3 этап

- ❖ обмен педагогическим опытом:
  - открытый показ занятий по профилактике нарушения осанки, плоскостопия;
  - семинар – практикум;
  - консультации;
  - распространение опыта работы на сайте детского сада.

# Создание физкультурно – развивающей среды

**Зал отвечает всем требованиям для проведения занятий оздоровительной гимнастикой:**

**▪ наличие стены с зеркалами для самоконтроля;**



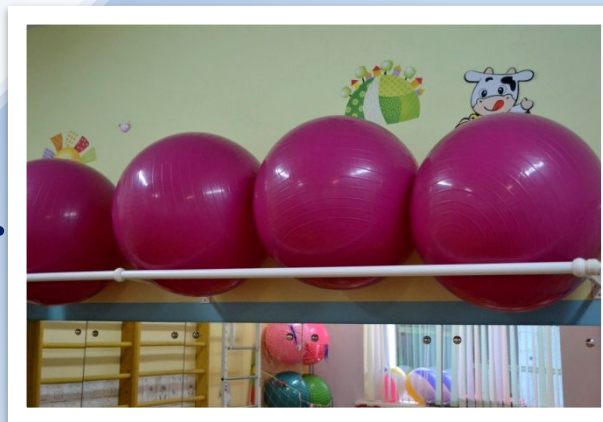
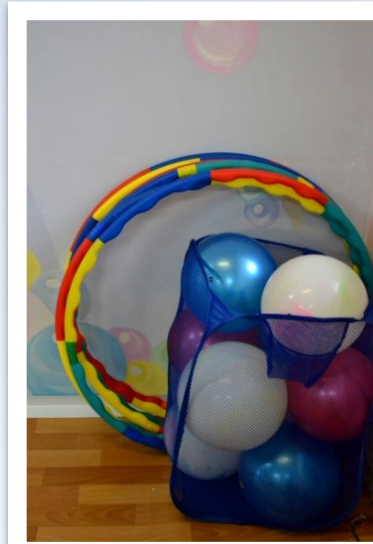
**▪ наличие стены без плинтуса, для формирования навыка правильной осанки.**





# Приобретение спортивного оборудования и инвентаря

- **Детские тренажёры:**
  - ✓ «*гребной тренажер*»
  - ✓ «*велотренажёр*»
  - ✓ «*беговая дорожка*»
  - ✓ «*батуты*»
  - ✓ «*бегущий по волнам*»
- **большие гимнастические мячи – фитболы;**
- **массажные дорожки;**
- **массажные коврики;**
- **массажные мячи;**
- **комплекс «Геркулес»;**
- **шведские стенки и т. д.**



■ В учебном процессе оздоровительные занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу ДОУ в качестве кружковой работы, в виде обязательных еженедельных занятий.



■ Занятия проводятся с октября по май - 2 раза в неделю по 30 минут.

■ Численность групп 8-10 человек, группы формируются с учётом имеющихся отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата .



■ Форма и тип оздоровительного занятия в основном соответствуют физкультурному занятию классического типа по общепринятой методике для дошкольных учреждений.

**Наибольший оздоровительный эффект в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников достигается при комплексном использовании следующих средств: профилактические упражнения, фитбол-гимнастика, тренажёры, массажное оборудование, дыхательные упражнения, массаж биологически активных точек, упражнения на расслабление.**



# Основной формой профилактики осанки и плоскостопия в системе оздоровительных комплексов являются упражнения

**Общеразвивающие упражнения** - используются при всех видах нарушений опорно – двигательной системы и повышают уровень общей физической подготовленности ребенка



**Специальные упражнения** обеспечивают профилактику имеющихся нарушений в опорно – двигательном аппарате



**Босохождение** - одно из нетрадиционных методик входящих в систему оздоровительных комплексов;

■ является чрезвычайно полезным, причем не только для формирования правильного свода стопы, но и снятия напряжения в ногах, поднятия иммунитета и повышения общего тонуса организма детей - длится 25, 30 минут.



**Тренажёры** - детям с нарушением осанки и деформацией стопы целесообразно выполнять упражнения на тренажерах специально подобранных по профилю нарушений опорно – двигательного аппарата;

- при наличии нескольких видов тренажеров дети после 1 - 2 минут упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другому.





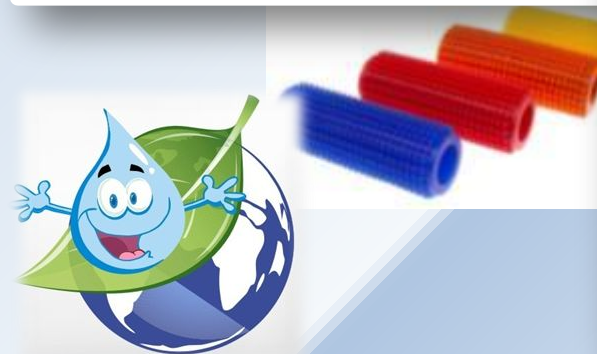
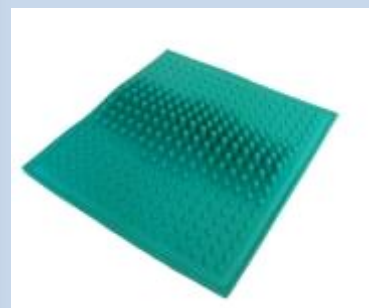
**Фитбол – гимнастика** - является новой, дополнительной формой занятий по физическому воспитанию и профилактики осанки и плоскостопия у детей.

лечебный эффект обусловлен, прежде всего, воздействием мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани.



**Массажное оборудование** : массажные коврики, массажные мячи, деревянные скалочки - идеальная профилактика плоскостопия;

- массажные бугорки на их поверхности, стимулируют рецепторы подошвенной поверхности стопы ребенка, способствуя формированию ее физиологических сводов.



**Массаж биологически активных точек** – на занятиях дети овладевают практическими приёмами оздоровления, такими как: дыхательная гимнастика, приёмы физиологического и психологического расслабления (антистрессовый массаж) и точечного массажа.



Чтобы привлечь взрослых, **воспитателей и родителей**, к данной проблеме, были запланированы и проведены: семинар – практикум, открытые показы занятий, родительские собрания, оформлены информационные уголки, это позволило обеспечить преимущество в развитии и обучении ребенка в условиях ДООУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей и воспитателей в оздоровительно-профилактических вопросах воспитания детей.



# Оценка эффективности данного проекта была проведена :



- в ходе тестирования состояния мышечной системы детей старшего дошкольного возраста по профилю нарушения осанки;
- в ходе проведения плантографии;
- в ходе профилактического осмотра врачей детской поликлиники;



# Тестирование состояния мышечной системы ребёнка:

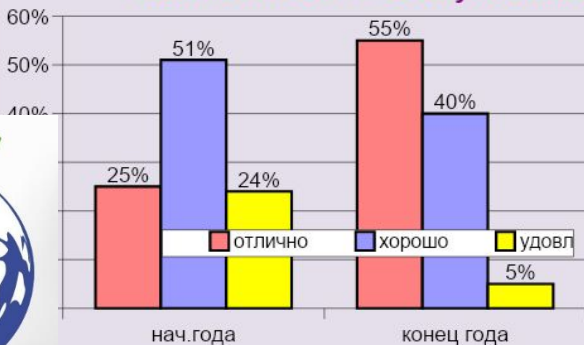
Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины проводится по методике Н.А.Гусакова.

- Подвижность позвоночника вперед (см);
  - Силовая выносливость мышц спины (мин);
  - Силовая выносливость мышц брюшного пресса (сек)
- 95% детей к концу года имеют высокие и хорошие показатели мышечной системы.

## Результаты профилактического осмотра:

По результатам осмотра врачей, сняты с учёта 24 ребёнка, что составляет 52% от общего количества детей посещающих занятия.

Показатели состояния мышечной системы по профилю нарушения осанки за 2014 – 2015 учебный год



Количество детей снятых с учёта по показаниям врачей за 2014 - 2015 учебный год



## **Ожидаемый результат:**

- **применение системы комплексов упражнений с использованием нетрадиционных методик, позволяет не только существенно повысить оздоровительный эффект занятий, но и развить физические качества детей.**
- **сформировать жизненно необходимые навыки правильной осанки и правильной установки стоп, воспитать у ребенка сознательное отношение к здоровому образу жизни.**
- **сократить количество воспитанников имеющих нарушения осанки и плоскостопия.**

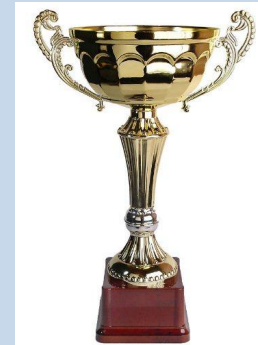


**Целесообразность комплексов упражнений направленных на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия позволило получить прирост показателей характеризующих развитие физических качеств у детей, который имеет следующую динамику: в 2012-2013 учебном году высокий уровень физического развития - 65% детей, в 2013-2014 учебном году - 72%, в 2014-2015 учебном году - 78%, низкий уровень отсутствует. Это эффективно влияет и на подготовку детей старшего дошкольного возраста к соревнованиям, а значит даёт возможность детям участвовать в спортивной жизни детского сада, города и округа.**





**Дети становятся более подвижными, сильными, решительными, уверенными в себе. Каждый год участвуя в губернаторских соревнованиях занимают призовые места.**





# Практическая

## ЗНАЧИМОСТЬ

- **Применение приведенной в работе системы комплексов упражнений позволит сформировать жизненно необходимые навыки правильной осанки и правильной установки стоп, воспитать у ребенка сознательное отношение к здоровому образу жизни;**
- **Применение комплексов упражнений направленных на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия достоверно улучшает показатели физического состояния дошкольников.**



# Перспективы

- **развита** разработать методическое пособие с рекомендациями для каждой формы занятий в помощь для инструкторов по физической культуре и воспитателей ДОУ;
- внедрить в детскую дошкольную практику оздоровительные занятия с использованием комплексов нетрадиционных методик в виде лечебных игр и фитбол-гимнастики, массажей и т.д.
- установить преимущество в использовании средств физического воспитания в детском дошкольном учреждении и семье;
- распространить положительный опыт работы над проектом в дошкольных образовательных учреждениях города и округа;
- разместить проект в социальной сети работников образования, с целью массового использования ее в детских дошкольных учреждениях.

