

Проект по теме:
«Профилактика плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста в ДОУ».

Инструктор по физической культуре 1КК:
Орлова Юлия Андреевна

Актуальность проекта. Проблема плоскостопия у детей всегда была насущной и актуальной. Здоровье стоп – это здоровье всего организма. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Уже в детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число нуждающихся в коррекционных группах для занятия физкультурой, часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием. Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся. Плоскостопие, как и нарушения осанки чаще встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка при ходьбе, а чаще при длительной беготне, для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стопы (продольной и поперечной) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное, и поперечно-продольное. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

Проблема проекта: Проблему плоскостопия в детском возрасте необходимо решать, так как она крайне часто встречается и затем влияет на некоторые функции детского организма.

Тип проекта: коррекционно-оздоровительный.

Вид проекта: средней продолжительности.

Сроки реализации: сентябрь - май

ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей практических навыков по профилактике плоскостопия.

Участники проекта: Отобранная группа детей из подготовительных групп, родители группы, воспитатели.

Задачи:

Для педагога:

1. Изучить учебно - методическую литературу по теме «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»;
2. Проанализировать и подобрать физические упражнения по профилактике плоскостопия для детей старшего дошкольного возраста;
3. Создать нестандартное оборудование для профилактики и коррекции возможных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Для работы с детьми:

1. Привить интерес к выполнению упражнений с нестандартным оборудованием, воспитывая желание быть здоровыми.
2. Укреплять мышцы стоп.

Для работы с родителями:

Углублять представления родителей о профилактических мероприятиях по плоскостопию.

Ожидаемый результат:

Для детей: повышение уровня физической подготовленности, сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях, укрепление мышц стопы и голени ног.

Для родителей: повышение родительской компетентности по вопросам здоровьесбережения, а также сформированное желание и интерес к проведению профилактики самостоятельно.

Для педагога: уменьшение доли детей старшего дошкольного возраста с нарушением плоскостопия; повысить интерес у детей старшего дошкольного возраста к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни, приобщить детей самостоятельно использовать предложенные комплексы упражнений.

Формы работы: (методы)

С детьми:

1. словесные

- беседы
- объяснения
- разучивание комплексов

2. визуальные

- показ упражнений с соблюдением техники движений;
- использование картинок по теме

С родителями:

- анкетирование
- консультирование
- индивидуальные беседы
- объяснения выполнения упражнений
- совместная деятельность с детьми
- показ пособий

Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.

Проект будет способствовать предупреждению развития плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. Благодаря этим занятиям возможно своевременно и эффективно устранить нарушения свода стопы у детей. На первых занятиях дети познакомятся с предлагаемыми упражнениями и освоят их правильное выполнение. Далее физическая нагрузка на занятиях возрастет и сохранится на достигнутом уровне. В конце года будет проведена повторная диагностика. Для того чтобы профилактическая работа была успешной, планирую создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды, которая предусматривает наличие оборудования и инвентаря. Для поддержания активности и повышенного интереса детей к этим занятиям, я буду в своей работе использовать тренажеры и нестандартное оборудование: коврик массажный из пуговиц; резиновые модульные коврики разной жесткости и поверхности; деревянные палочки; мешочки с наполнителями; ребристая доска; короб с камушками; массажные мячи.

Этапы проекта:

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.

- 1.Определение проблемы, цели и задач проекта. Изучение литературы, сбор информации и необходимого материала для реализации проекта. Разработка плана реализации проекта.
2. Вовлечение всех участников проекта в план совместной деятельности по оздоровлению детей, оповещение о начале его реализации

3. Анкетирование родителей, провести профилактические беседы.
- 4 Оформление информационного стенда для родителей.
- 5.Участие родителей: Сбор бросового материала (крышки от пластмассовых бутылок) для изготовления массажных ковриков.
- 6.Диагностическое обследование стоп детей, отбор группы.
- 7.Создание предметно-развивающей среды:
 - Изготовление массажных дорожек.
 - Изготовить картотеку игр и упражнений по профилактике плоскостопия.
- 8.Разработать комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление и формирование сводов стопы.

ОСНОВНОЙ ЭТАП.

- 1.Просмотр презентации “Правильная стопа – залог здоровья”.
- 2.Беседы - рассуждения с детьми: «С чего начинается физическая культура», «В здоровом - теле здоровый дух», «Как следить за ногами».
- 3.Консультации для родителей: «Профилактика плоскостопия у ребенка», «Как правильно выбрать ребенку обувь?», «Пальчиковая зарядка для ног», «Ходьба босиком, польза хождения босиком», «Массаж ног - эффективный вид закаливания».
- 4.Буклет для родителей: «Рекомендации для родителей по использованию и изготовлению нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия»

№ п/п	Содержание	Сроки выполнения	Ответственные
1.	Разработать комплексы специальных упражнений, направленных на профилактику плоскостопия Составление картотеки: игры и упражнения по профилактике плоскостопия Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия у ребенка» Беседа с детьми: «С чего начинается физическая культура» Изготовить нестандартное оборудование (коврик массажный из пуговиц, коврик с пробками, мешочки с наполнителями, короб с камешками)	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Просмотр презентации: «Правильная стопа – залог здоровья». Беседа с детьми: «Как следить за ногами» Консультация для родителей: «Как правильно выбрать ребёнку обувь?» КОМПЛЕКС №1 «КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА СТОП» Хождение по дорожкам здоровья	Октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	КОМПЛЕКС №2 "УТЯТА" Хождение по дорожкам здоровья.	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
4.	Провести досуг с использованием корригирующей гимнастики: «Здоровые ножки». Консультация для родителей: «Пальчиковая зарядка для ног».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Пополнение предметно-развивающей среды, изготовление	Октябрь-	Инструктор по

	нетрадиционного оборудования для массажа стоп.	ноябрь	физической культуре, воспитатели, родители.
6.	Консультация «Массаж ног – эффективный вид закаливания» КОМПЛЕКС №3 «С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ» Хожение по дорожкам здоровья.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
7.	КОМПЛЕКС №4 "МАТРЕШКИ" Хожение по дорожкам здоровья.	Январь	Инструктор по физической культуре
8.	Беседа с детьми «В здоровом теле – здоровый дух» КОМПЛЕКС №8 «ЗАГАДКИ» Хожение по дорожкам здоровья.	Февраль	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация для родителей: «Ходьба босиком, польза хождения босиком» КОМПЛЕКС №6 УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ Хожение по дорожкам здоровья.	Март	Инструктор по физической культуре
10.	Буклет: «Рекомендации для родителей по использованию и изготовлению нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия». КОМПЛЕКС №7 «ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД» Хожение по дорожкам здоровья. Домашнее задание родителям – фото отчет о выполнении с детьми профилактических упражнений дома.	Апрель	Инструктор по физической культуре
11.	Провести мастер класс с родителями по изготовлению нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия, из подручного материала.	Май	Инструктор по физической культуре
12.	Анализ результатов диагностики начала и конца учебного года. Фотоальбом «В стране здоровья»	Май	Инструктор по физической культуре

5. Пополнение предметно-развивающей среды, изготовление своими руками нетрадиционного оборудования для массажа стоп.

- 6.Провести досуг с использованием корригирующей гимнастики «Здоровые ножки».
- 7.Разучивание с детьми комплексов гимнастики по профилактики плоскостопия.
- 8.Формировать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений. 9. *Во время основного этапа проводились следующие комплексы упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия:*
- КОМПЛЕКС №1 «КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА СТОП»
- КОМПЛЕКС №2"УТЯТА"
- КОМПЛЕКС №3 «С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ»
- КОМПЛЕКС №4 "МАТРЕШКИ"
- КОМПЛЕКС №5 "МАТРЕШКИ"
- КОМПЛЕКС№6 УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ
- КОМПЛЕКС№7 «ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД»
- КОМПЛЕКС№8 «ЗАГАДКИ»
- (В конце каждого занятия - хождение по дорожкам здоровья.)
- 10.Показ и объяснение родителям специальных упражнений, направленных на укрепление и формирование сводов стоп.
- 11.Домашнее задание родителям: фото- отчет о выполнении с детьми профилактических упражнений дома.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.

- 1.Проведение мастер класса с родителями. « Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия, из подручного материала».
- 2.Анализ проектной деятельности. Подведение итогов
- 3.Фотоальбом «В стране здоровья»

Основные понятия.

Стопа - часть нижней конечности, расположенная ниже голеностопного сустава.

Плоскостопие – ребёнок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает ногами. Походка неуклюжая.

Профилактика – это комплекс мероприятий, который предупреждает развитие плоскостопия у детей.

Механизмы реализации проекта.

Работа с родителями.

Консультации для родителей: «Профилактика плоскостопия у ребенка», «Как правильно выбрать ребенку обувь?», «Пальчиковая зарядка для ног», «Ходьба босиком, польза хождения босиком», «Массаж ног - эффективный вид закаливания».

Буклет: «Рекомендации для родителей по использованию и изготовлению нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия»

Обучение родителей специальным упражнениям, направленным на профилактику плоскостопия у детей.

Проведение мастер класса с родителями. «Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия, из подручного материала».

Фото отчет от родителей о выполнении с детьми профилактических упражнений с детьми дома.

Ожидаемые результаты проекта.

Уменьшение доли детей старшего дошкольного возраста с нарушением плоскостопия

Повышение интереса у детей старшего дошкольного возраста к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни с использованием данного модуля.

Результат.

Созданы благоприятные условия для организации работы по профилактике и коррекции плоскостопия. Изготовлено нестандартное оборудование (коврик массажный из пуговиц, коврик из пробок, мешочки с наполнителями).

Дети с удовольствием выполняют физические упражнения. Сформированы умения и навыки правильного выполнения движений. Дети могут самостоятельно заниматься профилактикой в домашних условиях;

Был организован мастер класс с родителями: «Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия, из подручного материала». Многие родители заинтересовались здоровьесберегающей технологией и готовы сотрудничать.

Заключение

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, сильными, жизнерадостными, стройными, красивыми и счастливыми. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - задача каждой семьи. А начинать нужно с профилактики заболеваний. Помните! Легче предупредить заболевание, чем его лечить.