

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида № 42

ПРОЕКТ

«Здоровые стопы – здоровый организм» по профилактике и предупреждению плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста

Автор:

Шилова Светлана Владимировна
инструктор по физической культуре

ст. Северская, 2020



Тема: «Здоровые стопы –здоровый организм»

Тип проекта:

долгосрочный, оздоровительный.

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста, воспитатели, родители, инструктор по физическому воспитанию, медицинская сестра.

Сроки реализации: 2019-2020 учебный год, сентябрь–май.

Цель:

Создание условий для
профилактики и

предупреждения плоскостопия

У детей в процессе

оздоровительной работы.



Задачи:

1. Дать детям понятие о здоровой стопе;
2. Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно относиться к своему здоровью;
3. Разработать и апробировать систему мероприятий, направленных на профилактику плоскостопия.
4. Закрепить знания у родителей о необходимости профилактики плоскостопия.



Важнейший признак жизни—движение. Чтобы ребёнок мог ходить, бегать, прыгать, двигаться без ограничений, его ноги должны быть здоровы. Не секрет, что у многих дошкольников имеются различные деформации нижних конечностей, а это может привести не только к снижению их функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяется положение позвоночника, следовательно, отрицательно влияет на осанку и общее состояние ребенка.

Плоскостопие—это уплощение свода стопы, нарушающее естественные амортизационные возможности.

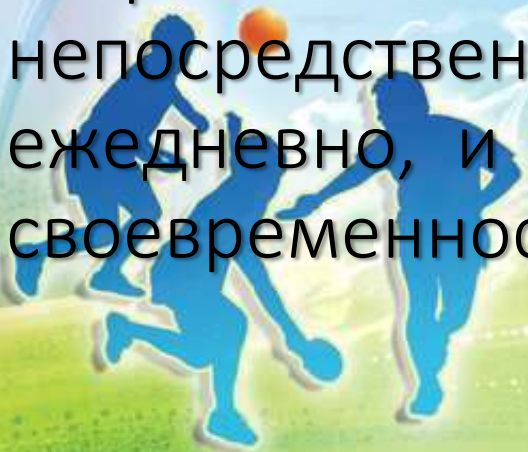
Плоскостопие часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднении при беге, прыжках, ухудшении координации движений.

В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат находится в стадии интенсивного развития, его формирование еще не завершено, организм отличается большей пластичностью.

Меня, как инструктора по физической культуре насторожил тот факт, что некоторые дети жалуются на болезненность стоп после физических нагрузок; на обуви каблуки стоптаны с внутренней стороны; у детей ноги «шаркают» по земле. А также опыт работы

свидетельствует о недостаточном уровне знаний у детей о здоровом образе жизни, в частности по плоскостопию.

Во время физкультурных занятий ребят интересовали такие вопросы: Что такое плоскостопие? Зачем мы делаем зарядку для ног? Как можно укреплять наши ножки? Почему по ребристой дорожке полезнее ходить, чем по плоской поверхности? И еще не маловажный факт со стороны родителей недостаточно внимания уделяется здоровому образу жизни в семье. В связи с этим возрастает значение организации профилактической работы непосредственно в условиях ДООУ, где ребенок находится практически ежедневно, и где, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.



На подготовительном этапе изучила методическую и медицинскую литературу, интернет–ресурсы по теме проекта.

Подобрала упражнения и составила комплексы, направленные на профилактику плоскостопия.

Обновила инвентарь, пособия.

Организовала и вместе с медицинской сестрой провели плантографию.

После анализа результатов составила списки детей с плоскостопием.



На втором этапе в группе с детьми провела беседу « Что такое плоскостопие, средства ее профилактики?», рассматривали фото, видео иллюстрации на тему «Здоровая стопа». Затем с детьми исследовали свои стопы. После чего, провела простую, доступную, а главное для ребят интересную методику определения плоскостопия, которая называется ихнография (отпечатка стоп). Дети обводили, закрашивали рисунки своих стоп, и анализировали.

Так же на данном этапе разучивали с детьми комплексы упражнений для укрепления мышц стоп, обучала детей приемам самомассажа .

Основную профилактическую работу организую на занятиях по физическому развитию:

-ходьба босиком, -ходьба по корригирующим дорожкам, -упражнения на массажерах, мячах–хопах, -комплексы упражнений по профилактике плоскостопия с предметами:(платочки, палочки, мозаика, карандаши, бумага, мячи и т.д.)Провожу подвижные игры, эстафеты, игровые

упражнения. Ребята подсказывают названия игр: например: «Цапля–червячки», «Парусники», «Крабики» и др. Организовала конкурс «Чудо–ручки, чудо–ножки, так рисуют наши крошки». Оформила фотоальбом «Здоровому–всё здорово».

Работу организую совместно с воспитателями. Провела

1. Консультации на темы:

а) «Плоскостопие».

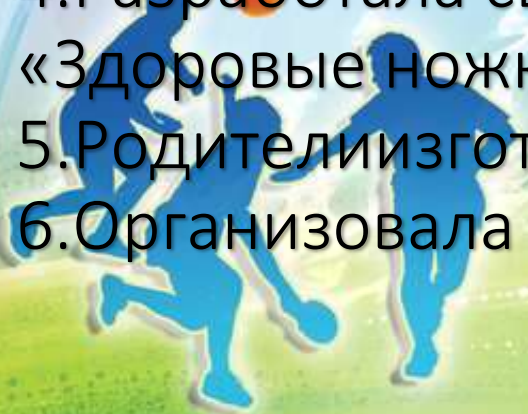
б) «Игры, которые лечат».

2. Семинар–практикум «Оздоровительные упражнения по профилактике плоскостопия».

3. Выступила На Педагогическом совете- анализ системы организации профилактических мероприятий.

Для успешной реализации проекта и обеспечения системы
В работе по профилактике плоскостопия необходимо активное взаимодействие с родителями.

1. Я выступила на родительском собрании: «Бережём здоровье с детства» (Причины возникновения и профилактика плоскостопия у детей).
2. Провела семинар-практикум. «Тренируйтесь вместе с нами» (занятие вместе с родителями).
3. Подобрала для родителей консультационный материал:
 - а) «Плоскостопие—что это такое?»;
 - б) «Профилактика плоскостопия, какая обувь нужна дошкольнику?», «Игры, игровые упражнения для здоровья стоп».
4. Разработала сценарии совместных мероприятий родителей с детьми цикла «Здоровые ножки».
5. Родители изготовили тактильные коврики
6. Организовала фотовыставку « Укрепляем наши ножки».



На третьем заключительном этапе планирую:

1. С целью отслеживания результатов проекта провести повторное обследование на плантографе.

2. Организовать итоговое спортивно-познавательное мероприятие.

3. Провести анкетирование родителей.

4. Оформить фоторепортаж—«Здоровые стопы—здоровый организм».



В итоге дети должны:

Знать:

элементарные знания об опорно-двигательном аппарате, о плоскостопии, причинах ее возникновения, профилактики, основы здорового образа жизни.



Уметь:

Поддерживать свое здоровье.

Использовать:

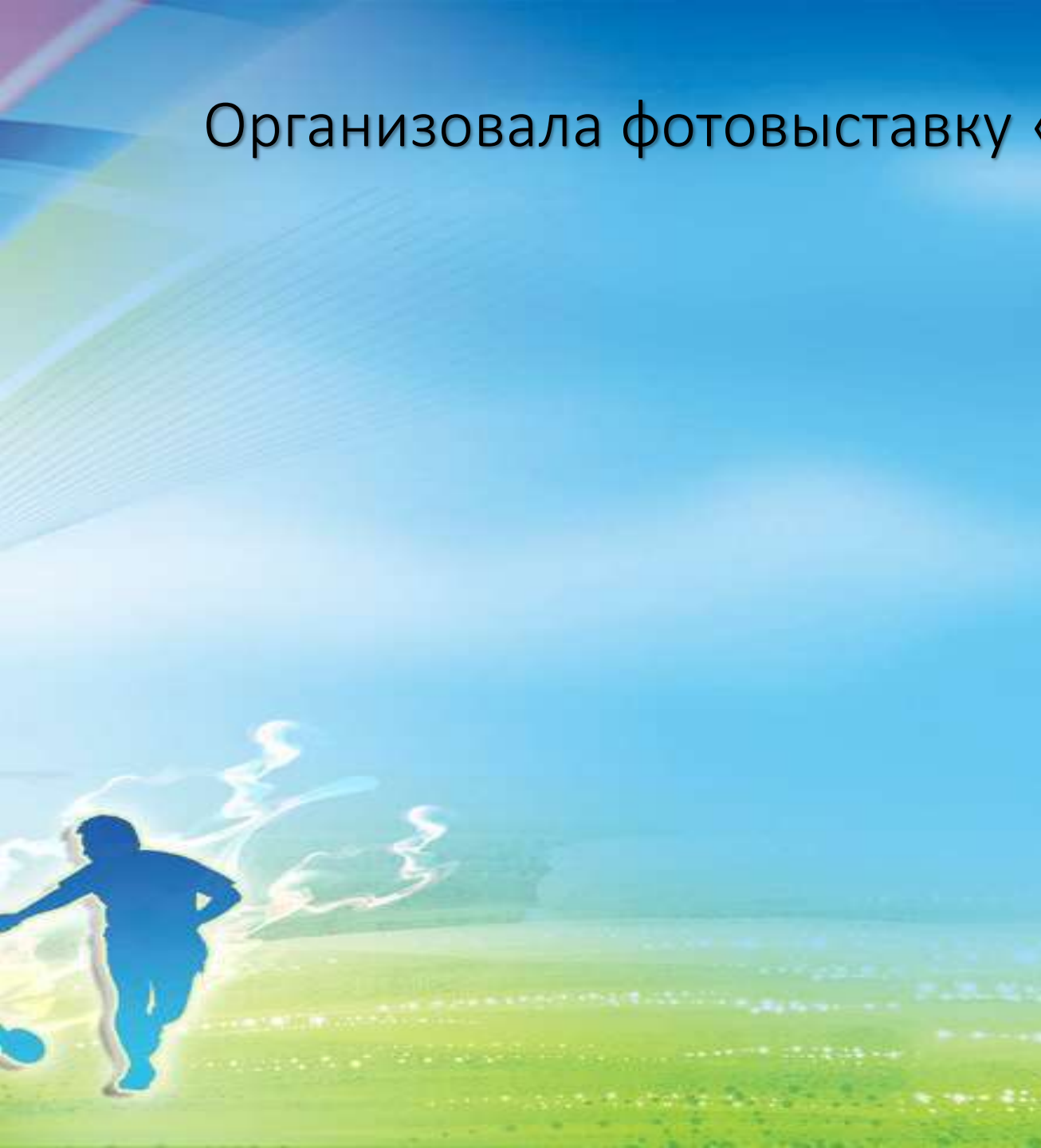
Полученные знания, умения, навыки в своей повседневной жизни. **Повысить** компетентность родителей и воспитателей в вопросах физического развития и здоровья детей. Данный проект достаточно универсален и прост в применении. Он может быть использован в любой другой дошкольной организации. Проект не несёт в себе больших финансовых затрат и не требует специальных помещений, к тому же удачно вписывается в современное зонирование пространства в группах детского сада.



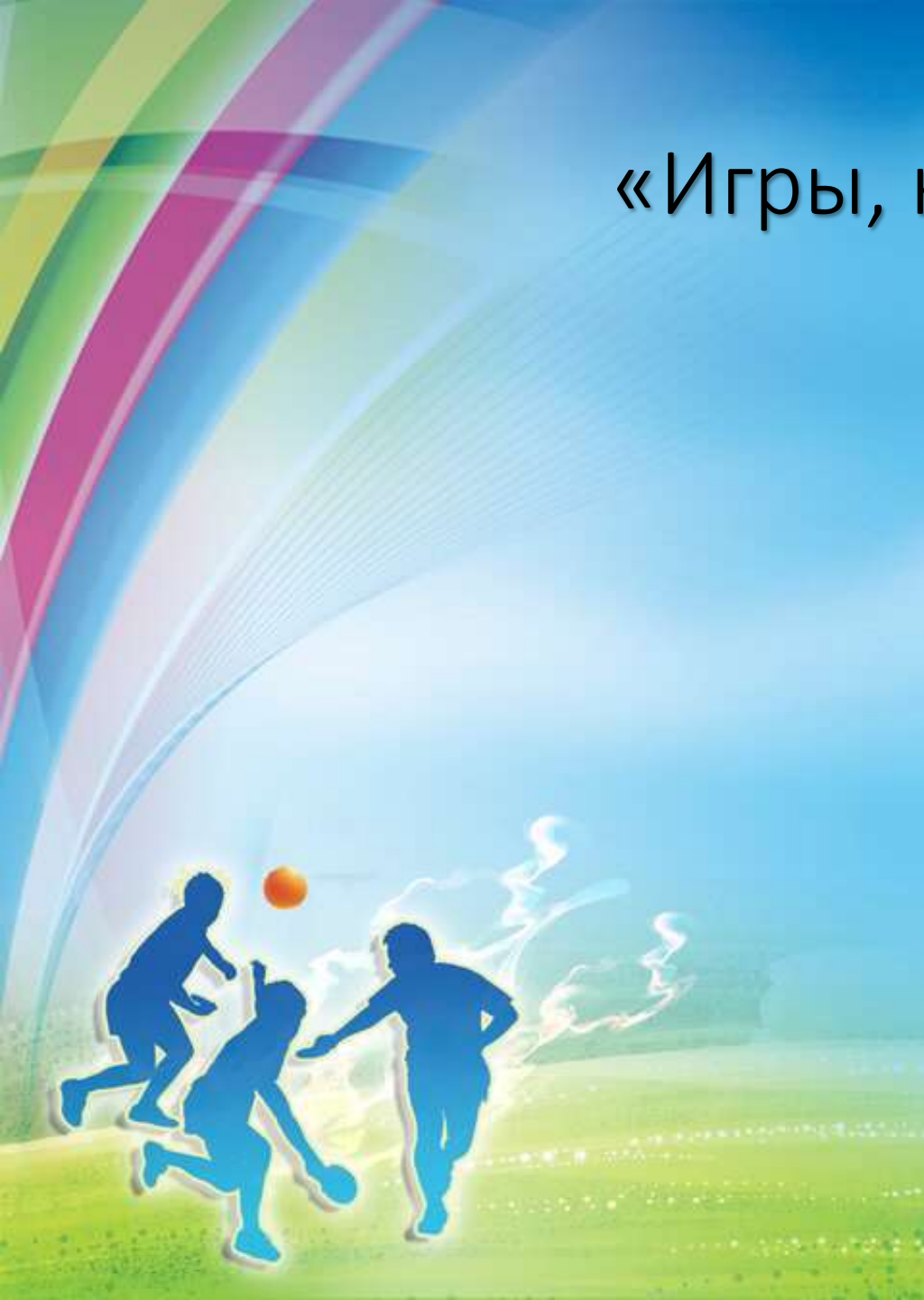
«Игры, игровые упражнения для здоровья СТОП».



Организовала фотовиставку « Укрепляем наши ножки».



«Игры, которые лечат».



-ходьба босиком, -ходьба по
корригирующим дорожкам, -
упражнения на массажерах, мячах—
хопах, -комплексы упражнений по
профилактике плоскостопия с
предметами:(платочки, палочки,
мозаика, карандаши, бумага, мячи и
т.д.)



*Незнание не оправдывает
бездействие.*

