

Проект
«Босоножъе»



Тип проекта: долгосрочный, оздоровительный.

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

Сроки реализации: 2019-2020 уч.год

Цель: Создание условий для профилактики и предупреждения плоскостопия у детей в процессе оздоровительной работы.

Задачи:

- Разработать и апробировать систему мероприятий, направленных на профилактику плоскостопия у детей.
- Познакомить детей с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью.
- Дать детям понятие о здоровой стопе.
- Закрепить знания у родителей о необходимости профилактики плоскостопия.

Важнейший признак жизни – движение. «Жизнь есть движение» - эти слова принадлежат французскому философу Вольтеру. 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 и родителей насторожил тот факт, что некоторые дети жалуются на болезненность стоп после физических нагрузок; у обуви каблуки стоптаны с внутренней стороны; у детей ноги «шаркают» по земле; к вечеру у ребенка стопы устают и даже отекают, иногда боль доходит до колен. Мой опыт работы свидетельствует о недостаточном уровне знаний у детей о здоровом образе жизни, в частности о плоскостопии. 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 условия дошкольного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно, и где, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный. На подготовительном этапе изучила методическую и медицинскую литературу, интернет – ресурсы по теме проекта. Подобрала упражнения и составила систему мероприятий, направленных на профилактику плоскостопия. Обновила инвентарь, пособия. В детском саду имеются массажные дорожки, массажные мячи, тренажеры: велотренажер, беговая дорожка, бегущая по волнам.

2 этап – основной. 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 массажным дорожкам, упражнения с массажными мячами, на фитболах, комплексы упражнений по профилактике плоскостопия с предметами: (массажные мячи, платочки, палочки, мозаика, карандаши, бумага, мячи и т.д.). Провожу подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.

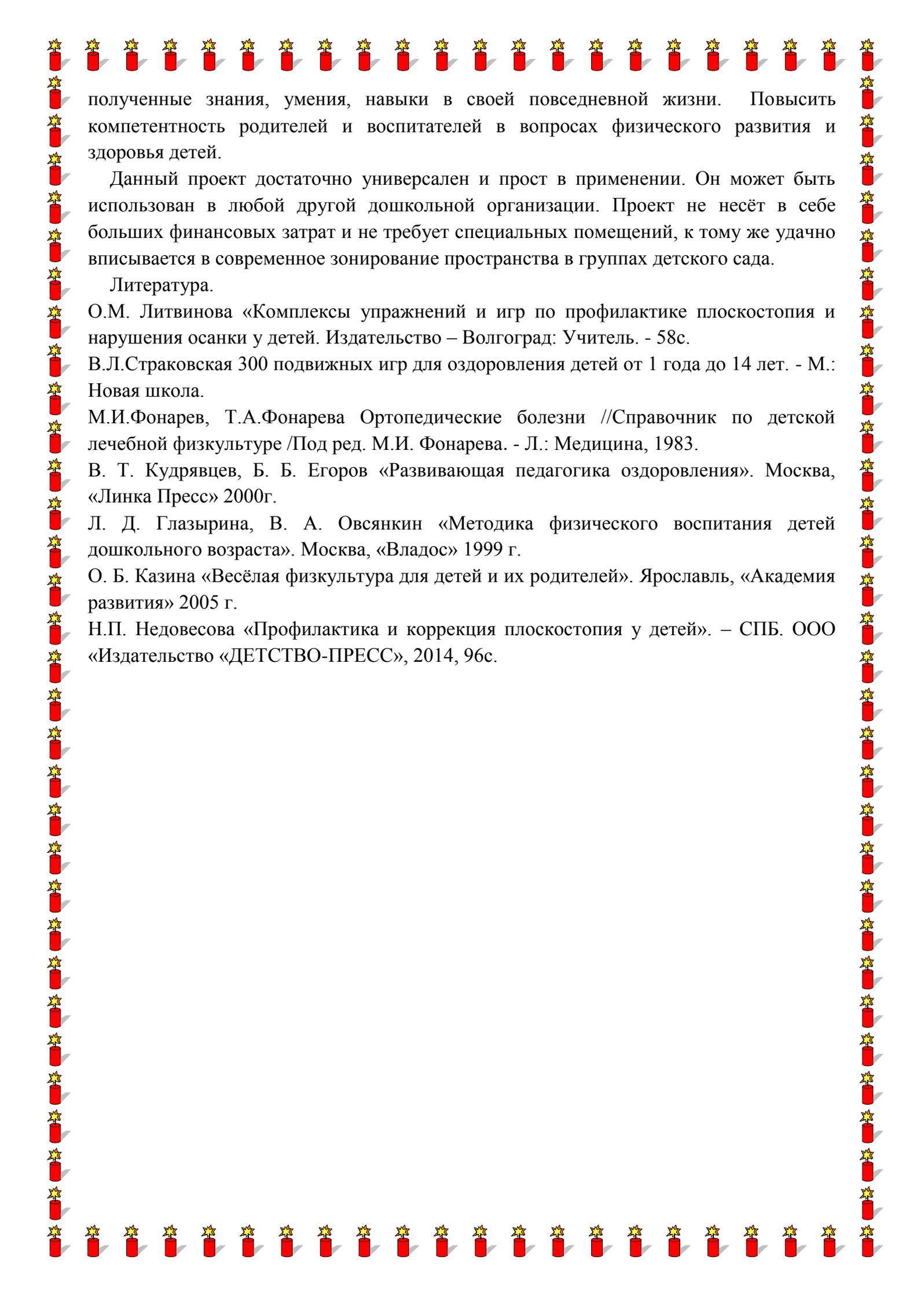
В рамках проекта выпустили с детьми газету коллаж «Вредно – полезно»; провели конкурс «Чудо – ручки, чудо – ножки, так рисуют наши крошки». Оформила фотоальбом «Здоровому – всё здорово».

Работа организуется совместно с воспитателями: проведены консультации: «Плоскостопие», «Игры, которые лечат»; семинар – практикум «Оздоровительные упражнения по профилактике плоскостопия». Проанализировала систему организации профилактических мероприятий на Педагогическом совете.

Для успешной реализации проекта и обеспечения системы в работе по профилактике плоскостопия необходимо активное взаимодействие с родителями. Провела беседы и консультации: «Бержем здоровье с детства» (Причины возникновения и профилактика плоскостопия у детей), «Плоскостопие – что это такое?»; «Профилактика плоскостопия, какая обувь нужна дошкольнику?», «Игры, игровые упражнения для здоровья стоп»; семинар – практикум: «Тренируйтесь вместе с нами» (занятие вместе с родителями). Разработала сценарии и провела совместные мероприятия из цикла «Здоровые ножки» с родителями и детьми. Организовала фотовыставку «Укрепляем наши ножки».

3 этап – заключительный. Провела анкетирование среди родителей. Организовала итоговое спортивно-познавательное мероприятие для детей. Оформила фотовыставку: «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.

Литература.

О.М. Литвинова «Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей. Издательство – Волгоград: Учитель. - 58с.

В.Л.Страковская 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа.

М.И.Фонарев, Т.А.Фонарева Ортопедические болезни //Справочник по детской лечебной физкультуре /Под ред. М.И. Фонарева. - Л.: Медицина, 1983.

В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Москва, «Линка Пресс» 2000г.

Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 1999 г.

О. Б. Казина «Весёлая физкультура для детей и их родителей». Ярославль, «Академия развития» 2005 г.

Н.П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей». – СПб. ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014, 96с.

Проект
«Здоровые ножки»



Актуальность проблемы. 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.

Цель: Выявление детей с деформациями стопы в дошкольном возрасте и качественное улучшение их здоровья через создание систему профилактики плоскостопия в детском саду.

Задачи:

- Организовать работу с детьми по профилактике плоскостопия на физкультурных занятиях.
- Технологическое оснащение в детском саду.
- Создание развивающей предметно-пространственной среды на физкультурной площадке и участке детского сада.
- Приобщение родителей к профилактической работе в домашних условиях.

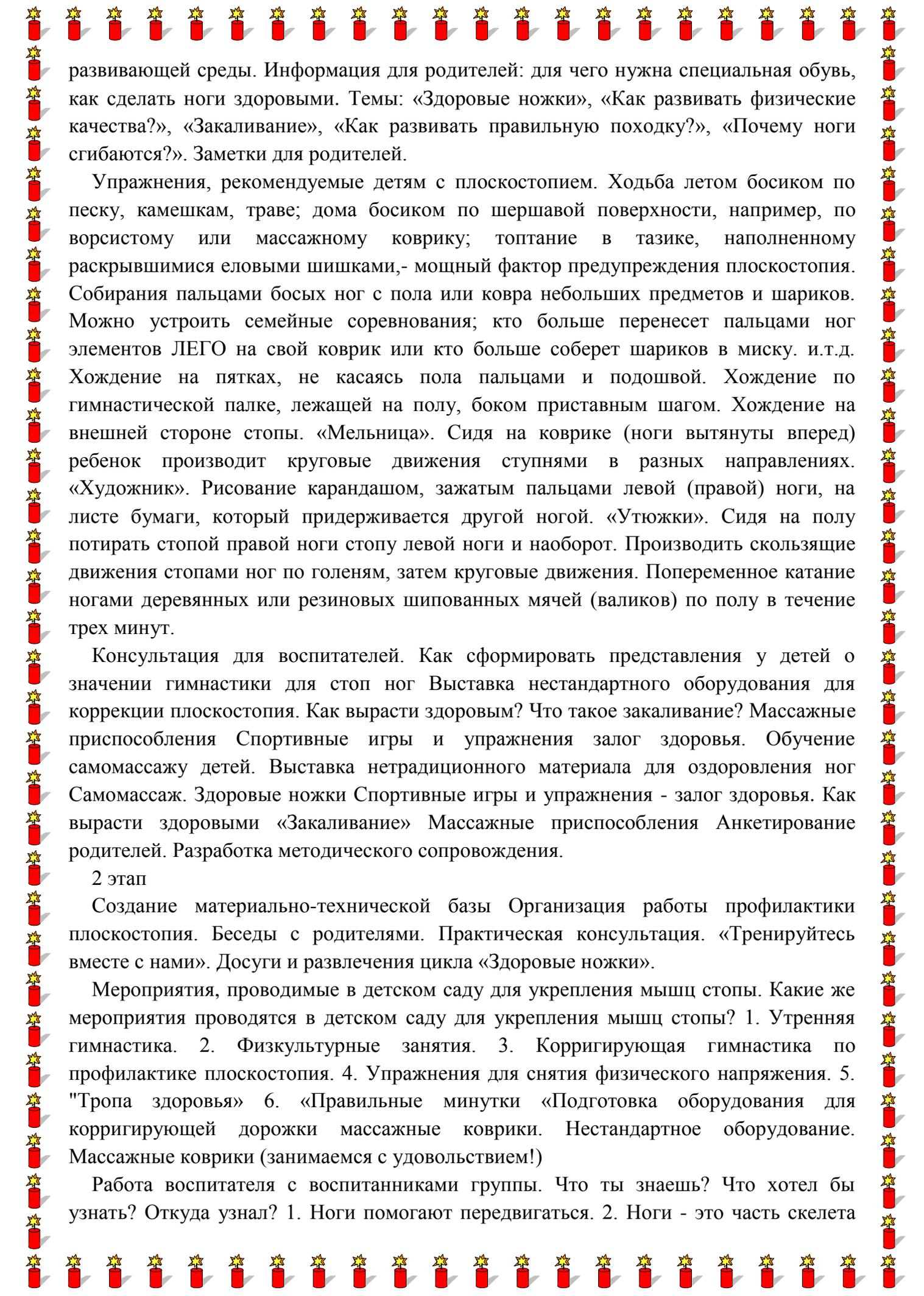
1 этап подготовительный Содержание работы теоретическое исследование проблемы, постановка целей и задач.

2 этап основной Содержание работы организация основных видов деятельности по направлениям проекта

3 этап итоговый Содержание работы сбор и обработка методических и практических материалов. Анализ полученных данных соотнесение поставленных целей и задач с прогнозируемыми результатами проекта. Прогнозирование дальнейшей деятельности в данном направлении.

Причины плоскостопия Слабый мышечно-связочный аппарат Избыток массы тела Частые простуды Хронические болезни, недостаточная двигательная активность. Изучение методической и медицинской литературы. Подбор комплексов упражнений, изучение диагностических карт и методики обследования. Подготовка методических материалов для родителей. Данный проект способствует сплочению семьи и взаимодействию педагогов и родителей в общем деле. Школа для родителей «Помоги ребёнку сам». Наглядная агитация в родительском уголке. Участие родителей: Сбор бросового материала (крышки от пластмассовых бутылок) для изготовления детьми под руководством педагога массажных ковриков. изготовление нестандартного оборудования для коррекции плоскостопия. организация встреч с инструкторами по физическому воспитанию.

Круглый стол «Берегите ножки смолоду!» Участники: родители педагоги, инструктор по физической культуре, медицинские работники); практикум для родителей «Изготовим оборудование своими руками»; создание картотеки игр «Укрепляем ножки»; подборка комплексов утренней гимнастики с корригирующими элементами; разработка сценариев праздников и досугов; создание предметно-



развивающей среды. Информация для родителей: для чего нужна специальная обувь, как сделать ноги здоровыми. Темы: «Здоровые ножки», «Как развивать физические качества?», «Закаливание», «Как развивать правильную походку?», «Почему ноги сгибаются?». Заметки для родителей.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тапике, наполненному раскрывшимися еловыми шишками,- мощный фактор предупреждения плоскостопия. Собирация пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования; кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску. и.т.д. Хожание на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой. Хожание по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом. Хожание на внешней стороне стопы. «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед) ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой. «Утюжки». Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами ног по голням, затем круговые движения. Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) по полу в течение трех минут.

Консультация для воспитателей. Как сформировать представления у детей о значении гимнастики для стоп ног. Выставка нестандартного оборудования для коррекции плоскостопия. Как вырасти здоровым? Что такое закаливание? Массажные приспособления. Спортивные игры и упражнения залог здоровья. Обучение самомассажу детей. Выставка нетрадиционного материала для оздоровления ног. Самомассаж. Здоровые ножки. Спортивные игры и упражнения - залог здоровья. Как вырасти здоровыми «Закаливание» Массажные приспособления Анкетирование родителей. Разработка методического сопровождения.

2 этап

Создание материально-технической базы. Организация работы профилактики плоскостопия. Беседы с родителями. Практическая консультация. «Тренируйтесь вместе с нами». Досуги и развлечения цикла «Здоровые ножки».

Мероприятия, проводимые в детском саду для укрепления мышц стопы. Какие же мероприятия проводятся в детском саду для укрепления мышц стопы? 1. Утренняя гимнастика. 2. Физкультурные занятия. 3. Корректирующая гимнастика по профилактике плоскостопия. 4. Упражнения для снятия физического напряжения. 5. "Тропа здоровья» 6. «Правильные минутки «Подготовка оборудования для корректирующей дорожки массажные коврики. Нестандартное оборудование. Массажные коврики (занимаемся с удовольствием!)

Работа воспитателя с воспитанниками группы. Что ты знаешь? Что хотел бы узнать? Откуда узнал? 1. Ноги помогают передвигаться. 2. Ноги - это часть скелета



человека. 3. Ноги сгибаются. 4. Ноги прыгают и бегают. 5. Ноги нужны чтобы человек ходил. 6. Ноги бывают разные большие и маленькие, прямые и кривые. 7. Ноги — это кости, мышцы, суставы. Воспитание основ здорового образа жизни у детей. 1. Как движутся ноги? 2. Для чего нужна специальная обувь? 3. Как сделать ноги сильными? 4. Почему ноги растут? сделать ноги сильными? 4. Почему ноги 5. Почему ноги сгибаются? 6. Как сделать ноги здоровыми? 7. Как развивать правильную походку? 8. Как развивать физические качества? 1. Из наблюдений на улице. 2. Чтение и просмотр энциклопедий. 3. Из рассказа взрослых. 4. Играя в подвижные игры. 5. Выполняя игровые упражнения. 6. Из журналов о здоровье. 7. Из рассказов воспитателя 8. Просмотр обучающих фильмов.

Гимнастика для стоп основное средство профилактики плоскостопия, укрепляет не только мышечно-связочный аппарат стоп и голеней, но и весь организм в целом Увеличивает общую и силовую выносливость мышц, повышает физическую работоспособность, формирует правильную осанку, улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.

Открытое занятие для родителей: "Поиграем ножками». Сейчас мы покажем вам один из видов оздоровления. Посмотрите, как выполняются игровые упражнения "Поиграем ножками». Эти упражнения вы сможете проводить дома, а дети вам помогут. В утреннее время индивидуально и по подгруппам мы проводим упражнения по профилактике плоскостопия. Эти упражнения разнообразны: перекачивание мяча стопой, хождение по палке, собирание карандашей и бумажек пальцами ног.

Упражнения для стоп: В детском саду мы практикуем и необычный вид корригирующей гимнастики. последовательность ее упражнений. Ребята, садитесь, возьмите фломастеры, поставьте их между пальчиками. Воспитатель загадает вам загадки, а вы отгадайте их и попробуйте изобразить понравившуюся вам отгадку на своих листочках, В дверь, в окно стучать не будет, а войдёт и всех разбудит (Солнце). Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадёт И никуда я не пойду, покуда он идёт (Дождь). За домом у дорожки висит пол-лепёшки (Месяц). Крашеное коромысло над рекой повисло (Радуга).

Инструктором по физической культуре был подобран ряд комплексов упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Упражнения использовались как в работе с группой, так и индивидуально. Комплекс упражнений «Веселый зоосад». Для родителей изготовлены брошюры с подбором всех комплексов, которые проводились в детском саду и были направлены на профилактику плоскостопия.

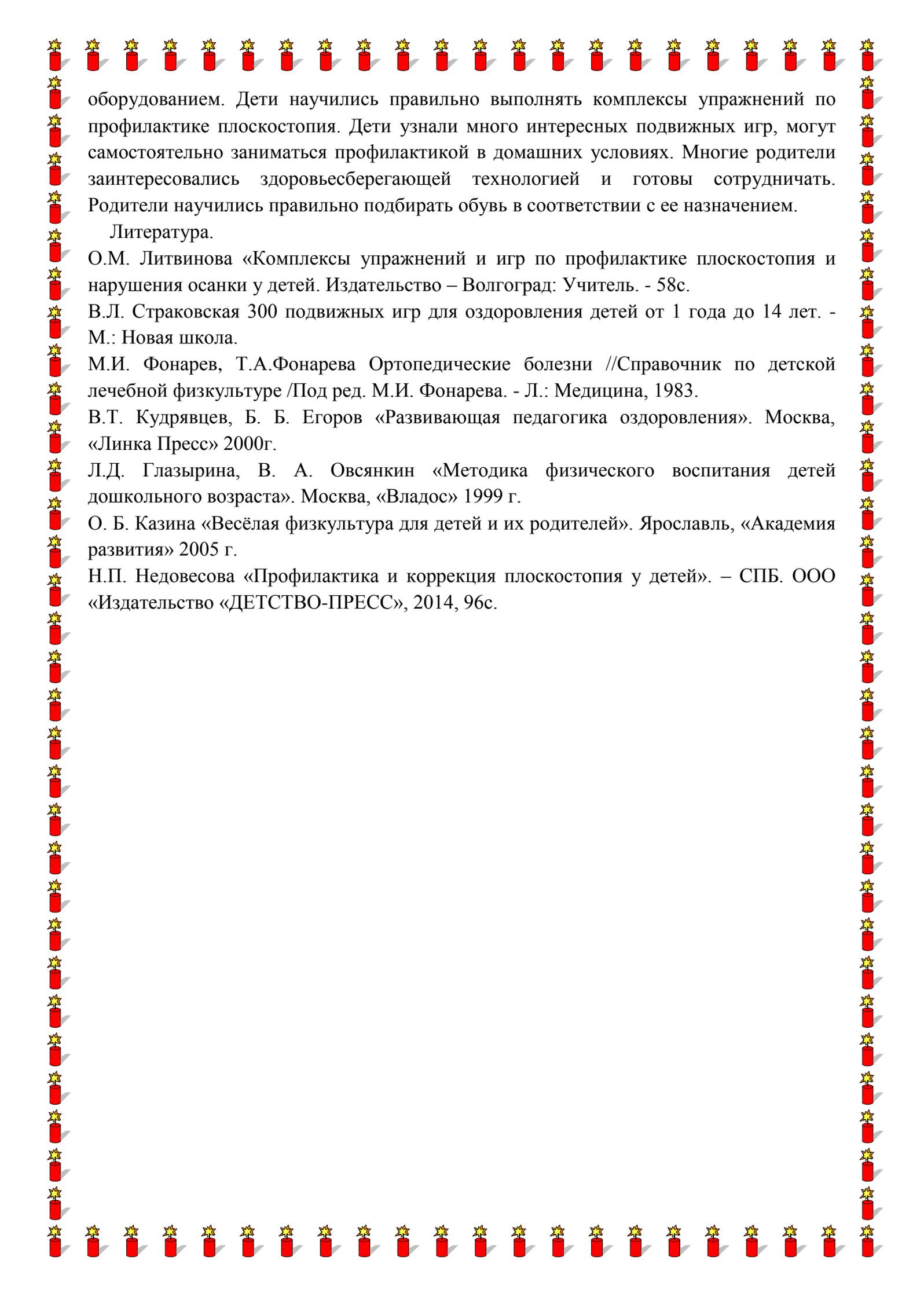
3. этап

Повторное обследование детей.

Проведение сравнительного анализа.

Подведение результатов работы. Знакомим родителей с результатами совместной работы.

Результаты проведенной работы. У детей сформированы представления о значении гимнастики для ног. Дети научились выполнять упражнения для стоп с различным



оборудованием. Дети научились правильно выполнять комплексы упражнений по профилактике плоскостопия. Дети узнали много интересных подвижных игр, могут самостоятельно заниматься профилактикой в домашних условиях. Многие родители заинтересовались здоровьесберегающей технологией и готовы сотрудничать. Родители научились правильно подбирать обувь в соответствии с ее назначением.

Литература.

О.М. Литвинова «Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей. Издательство – Волгоград: Учитель. - 58с.

В.Л. Страковская 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа.

М.И. Фонарев, Т.А.Фонарева Ортопедические болезни //Справочник по детской лечебной физкультуре /Под ред. М.И. Фонарева. - Л.: Медицина, 1983.

В.Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Москва, «Линка Пресс» 2000г.

Л.Д. Глазырина, В. А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 1999 г.

О. Б. Казина «Весёлая физкультура для детей и их родителей». Ярославль, «Академия развития» 2005 г.

Н.П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей». – СПб. ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014, 96с.