муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 49 общего вида

города Магнитогорска

Проект

«Профилактика плоскостопия у детей

раннего возраста в ДОУ»

Подготовила воспитатель

Позднякова Елена Александровна

**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

чаше 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 2022-2023 г.**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей

практических навыков по профилактике плоскостопия.

**Участники проекта:** 2 младшая группа детей , родители группы, воспитатели.

**Задачи:**

**Для педагога**:

1.Изучить учебно -методическую литературу по теме «Профилактика

плоскостопие 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 мероприятий 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

Здоровье сбережения, 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:**

**-**консультирование

-индивидуальные беседы

-объяснения выполнения упражнений

-совместная деятельность с детьми

-показ пособий

**Содержание проблемы и обоснование необходимости еѐ решения.**

Проект будет способствовать предупреждению развития плоскостопия

у детей младшего дошкольного возраста.

Дети будут заниматься корригирующей гимнастикой после дневного сна 2 раза в неделю по 10 мин., занятия будут проводиться групповым способом.

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. 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 бусин-поролоновый коврик ; деревянные палочки ; мешочки с орешками и камешками; ребристая доска ; доска «следовая» ; короб с камушками ; массажные мячи

**Этапы проекта:**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.**

1 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 реализациию.

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.Создание предметно-развивающей среды - Изготовление массажных дорожек.

7. 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»

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 ПРОБУЖДЕНИЯ »

КОМПЛЕКС №2 «КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА СТОП»

КОМПЛЕКС №3 «ХОДЬБА ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ »

КОМПЛЕКС № 4 УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Проанализировать результаты диагностики, отбор группы

детей с нарушением свода стоп.

**Просмотр презентации**

10.Показ и обьяснение 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 сравнительной диагностики стоп.

2.Проведение мастер класса с родителями. « Изготовление нестандартного

оборудования для профилактики плоскостопия ,из подручного материала».

3.Анализ проектной деятельности . Подведение итогов

4.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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Сроки выполнения | Отвественный |
| 1 | Разработать  комплексы специальных упражнений,  на правленых на профилактику плоскостопия  Составление картотеки: игры и упражнения по профилактике плоскостопия  Изготовить нестандартное Оборудование (коврик массажный коврик из деревянных палочек, поролоновые следы , мешочки с орехами, *)* | *сентябрь* | *воспитатель* |
| 2 | КОМПЛЕКС №1  «КОРРИГИРУЮЩАЯ  ГИМНАСТИКА СТОП» | Октябрь | воспитатель |
| 3 | КОМПЛЕКС №1  «КОРРИГИРУЮЩАЯ  ГИМНАСТИКА САМОМАССАЖ | Ноябрь |  |
| 4 | Просмотр презентации: «Правильная стопа – залог здоровья».  Беседа с детьми:  «Как следить за ногами»  Консультация для родителей:  «Как правильно выбрать ребѐнку  обувь ?» | декабрь | Воспитатель |
| 5 | Консультация для родителей  «Профилактика плоскостопия у  ребенка»  Беседа с детьми: «С чего начинается физическая культура» | январь | воспитатель |
| 6 | Провести мастер класс с  родителями по изготовлению  нестандартного оборудования для  профилактике плоскостопия, из  подручного материала. | февраль | воспитатель |
| 7 | Консультация для родителей:  «Ходьба босиком, польза  хождения босиком»  Хождение по дорожкам здоровья. | Март | воспитатель |
| 8 | Хождение по дорожкам здоровья.  Домашнее задание родителям –  фото отчет о выполнении с  детьми профилактических  упражнений дома. | апрель | воспитатель |
| 10 | Анализ результатов диагностики  начала и конца учебного года.  Фотоальбом «В стране здоровья» | май | воспитатель |

**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.

Провела мастер класс с родителями. «Изготовление нестандартного

оборудования для профилактики плоскостопия, из подручного материала».

Фото отчет от родителей о выполнении с детьми профилактических

упражнениях с детьми дома.

Ресурсное обеспечение

Проект не требует серьезных вложений, финансовых средств.

Ожидаемые результаты проекта

Уменьшение доли детей старшего дошкольного возраста с нарушением

плоскостопия

Повысить интерес у детей старшего дошкольного возраста к

физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни с использованием

данного модуля.

**Результат**

Выявлены нарушения плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.

Благодаря повторной диагностике видны изменения в лучшую сторону.

Созданы благоприятные условия для организации работы по профилактике и

коррекции плоскостопия. Изготовлено нестандартное оборудование (коврик

массажный из пуговиц ,коврик из пробок, мешочки с песком и камешками) .

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 профилактике плоскостопия, из подручного материала».

Многие родители заинтересовались здоровъесберегающей технологией и

готовы сотрудничать; Родители научились правильно подбирать обувь в

соответствии с ее назначением;

**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.**

**Библиография.**

1 Г.И. Кулик, Н.Н. Сергеенко «Школа здорового человека». - 2006

2 Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство дошкольного

образовательного учреждения». - 2009

3 М.А. Рунова «Движение день за днем» - 2007

4 В.Л. Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей» -

1994

5 О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова «Физкультурнооздоровительная работа» - 2007

6 В.П. Обижесвет, В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая Приложение к

журналу «Обруч» - 1998

7 Информационный ресурс: http://www.ereading.mobi/bookreader.php/125944/Vilenskaya\_-

\_Fizicheskoe\_vospitanie\_deteii\_mladshego\_shkol%27nogo\_vozrasta.ht

m