

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 45»  
муниципального образования г. Братска

# ПРОЕКТ

«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки  
у детей дошкольного возраста»

**Участники:** дети 6-7 лет, педагоги, родители

**Руководитель:**

Кондратюк О.В., инструктор по ФК

г. Братск

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*  
В.А. Сухомлинский

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. К сожалению, с каждым годом возрастает число часто болеющих детей. Так, в нашем дошкольном учреждении количество детей с первой группой здоровья составляет всего 30%, со второй группой здоровья 65%. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

Проблема плоскостопия у детей всегда была насущной и актуальной. Здоровье стоп – это здоровье всего организма. Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.

При построении физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ мы особое внимание уделяем формированию правильной осанки, так как у большинства детей ослаблен мышечный корсет, профилактике плоскостопия, развитию вестибулярного аппарата.

В практике существует множество упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. При этом далеко не все упражнения вызывают интерес у детей дошкольного возраста, они отказываются их выполнять, и мотивировать ребят бывает довольно сложно.

Упражнения на равновесие являются эффективным средством формирования правильной осанки и коррекции её нарушений: чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем эффективнее дифференцированная работа мышц и выработка координации движения.

Укрепляется опорно – двигательный аппарат, улучшается осанка, развивается гибкость. Ребёнок лучше ощущает свое тело в пространстве, у него развивается координация.

Использование специального спортивного и нетрадиционного оборудования в ДОУ привело к необходимости систематизировать работу с детьми и родителями воспитанников, педагогами. Для этого разработан проект «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста посредством использования разного оборудования».

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ, дети старшего дошкольного возраста, родители.

**Длительность:** проект рассчитан на 1 год.

**Вид проекта:** познавательный – оздоровительный.

**Цель проекта:** создание условий для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, вестибулярного аппарата с использованием различного инвентаря и оборудования.

**Задачи проекта:**

**1. Работа с воспитанниками:**

Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц детей дошкольного возраста.
- Содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость).
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

**2. Работа с педагогами и родителями воспитанников:**

- Познакомить с информацией об использовании нетрадиционного оборудования, его назначением.
- Дать практические рекомендации по выполнению комплекса упражнений для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, укрепления вестибулярного аппарата с помощью схем в домашних условиях.
- Способствовать сохранению здоровья детей.

**3. Создание условий в ДОУ:**

Приобретение и изготовление оборудования на разные группы мышц.  
Реализация проекта проходила в несколько этапов.

**I этап подготовительный.**

На данный этап отведено 2 месяца (сентябрь, октябрь). На данном этапе мы определили проблему, цель и задачи. Изучение литературы, сбор информации и необходимого материала для реализации проекта. Разработка плана работы по реализации проекта. Анкетирование родителей и педагогов, профилактические беседы по данной теме. Разработка комплекса

специальных упражнений по профилактике плоскостопия, нарушений осанки и координации движения.

| <b>№ п/п</b> | <b>Мероприятия</b>                                                                                                                     | <b>Срок</b> | <b>Ответственный</b>                 |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|
| 1            | Подготовка методического обеспечения: перспективный план работы, сценарии мероприятий, картотеки                                       | Сентябрь    | Инструктор по ФК,<br>ст. воспитатель |
| 2            | Создание условий для реализации проекта                                                                                                | Сентябрь    | Инструктор по ФК,<br>ст. воспитатель |
| 3            | Анкетирование родителей                                                                                                                | Сентябрь    | Инструктор по ФК                     |
| 4            | Разработка индивидуальных планов здоровья сбережения детей по результатам обследования<br>Тесты на координацию движения, плоскостопия. | Сентябрь    | Инструктор по ФК, медсестра          |

### **II этап основной.**

Основной этап длился 6 месяцев (ноябрь - апрель). Проведена активная работа с детьми дошкольного возраста, родителями, педагогами ДОУ. Освоение с детьми комплексов гимнастики и общеразвивающих упражнений, игр, игры - эстафеты, спортивные праздники и развлечения, физкультурные минутки, упражнения на релаксацию, массаж стоп с помощью гимнастических палок и дорожек. Консультативный и информационный материал, мастер - классы для родителей и педагогов, спортивные мероприятия совместно с детьми, фотогазеты.

### **Работа с детьми**

| <b>№ п/п</b> | <b>Мероприятия</b>                                         | <b>Срок</b>    | <b>Ответственный</b>              |
|--------------|------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| 1            | Кружок «Здоровейка»                                        | В течение года | Инструктор по ФК,<br>педагоги ДОУ |
| 2            | Реализация индивидуальных планов здоровьесбережения детей: | В течение года | Инструктор по ФК,<br>педагоги ДОУ |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>Корректирующая гимнастика<br/>«Дорожки здоровья», «ОРУ с балансирами», «Обще развивающие упражнения для детей в картинках»<br/>Массаж и самомассаж,<br/>«Гимнастика для стоп»,<br/>«Начальный комплекс для профилактики комбинированного плоскостопия», «Стишки и потешки для упражнения массажа стопы»<br/>Дидактические игры «Сложи картинку», «Отгадай и покажи упражнение»,<br/>«Веселый кубик»,<br/>«Две половинки»,<br/>Подвижные игры «Картотека подвижных игр на стэп-платформах», «Игры – эстафеты с диском»</p> |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### Работа с родителями

| № п/п | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                      | Срок               | Ответственный                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 1     | <p>Консультации:<br/>«Сколиоз и его профилактика»<br/>«Использование балансирующего диска для физического укрепления здоровья детей»<br/>«Балансировочная подушка как средство профилактики плоскостопия и нарушения осанки»</p> | Октябрь<br>Февраль | Инструктор по ФК                  |
| 2     | <p>Мастер-класс:<br/>«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у детей с использованием балансировочной подушки »</p>                                                                                                        | Март               | Инструктор по ФК                  |
| 3     | <p>Информационные буклеты, папки- передвижки:</p>                                                                                                                                                                                | Сентябрь<br>Январь | Инструктор по ФК,<br>педагоги ДОУ |

|  |                                                                                                                                                                                                                      |     |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
|  | «Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия»<br>«Профилактика нарушения осанки у детей »,<br>«Профилактика нарушения плоскостопия у детей»,<br>«Правильная осанка у детей»,<br>«Корректирующие упражнения» | Май |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|

### Работа с педагогами

| № п/п | Мероприятия                                                  | Срок     | Ответственный    |
|-------|--------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 1     | Консультации:<br>«Организация двигательной активности детей» | Сентябрь | Инструктор по ФК |
| 2     | Мастер-класс:<br>«Массаж и самомассаж стоп»                  | Апрель   | Инструктор по ФК |

### III этап – Контрольно-оценочный

Цель: Определить эффективность работы, подведение итогов. Применение полученных знаний, навыков и умений в практической деятельности.

Анализ проведенной работы с детьми и родителями, оценка эффективности физкультурно-оздоровительной работы по формированию осанки и профилактике плоскостопия с использованием спортивного инвентаря.

| № п/п | Мероприятия                                                                       | Срок | Ответственный                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------|
| 1     | Анкетирование родителей                                                           | Май  | Инструктор ФК,<br>Ст. воспитатель |
| 2     | Мониторинг уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста | Май  |                                   |

**Технологичность проекта:** Данный проект может успешно применяться в практике педагогов и инструкторов по физической культуре в дошкольных учреждениях города Братска.