Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – детский сад «Золотой ключик» г. Зернограда

ПРОЕКТ

Здоровье начинается со стопы.

Профилактика плоскостопия в детском саду.

Разработан:

инструктором по физической культуре

Остапенко А.А.

2023

Проект «Здоровье начинается со стопы» Профилактика плоскостопия в детском саду

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медицинские работники, родители и педагоги повсеместно констатируют нарушения, отклонения и несоответствия нормам в развитии детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода.

Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Также плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки у детей.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся. Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

Современные подходы к физическому воспитанию детей свидетельствуют о тенденции оздоровления педагогического процесса в детском саду.

Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА**

* Формирование у детей и их родителей практических навыков по профилактике плоскостопия.

**ЗАДАЧИ ПРОЕКТА**

1.Выявить механизмы и методы, с помощью которых можно организовать физическое воспитание так, чтобы оно обеспечивало гармоничное развитие детей, укрепление и улучшение их здоровья.

2. Углубить знания родителей о профилактических мероприятиях по предупреждению плоскостопия;

3. Обучить детей практическим навыкам сохранения здоровья стоп, укрепить мышцы стоп;

4. Приобщить родителей к коррекционной работе в домашних условиях;

5. Создать в группе условия для профилактики плоскостопия у детей;

6. Воспитывать у детей желание быть здоровыми.

**Продолжительность проекта:** 12 месяцев.

**ТЕХНОЛОГИЧНОСТЬ**

* Данный проект может быть использован в любом дошкольном учреждении или дошкольное учреждение может организовать дополнительную услугу для неорганизованных детей.
* Направленность проекта: коррекционно-оздоровительная.
* Вид: здоровьесберегающая педагогическая технология.

**Образовательная область:** “Физическое развитие”

**Области интеграции:** “Познавательное развитие”, “Социально-коммуникативное развитие”, “Речевое развитие”, “Художественно-эстетическое развитие”.

**УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Дети 2 младшей группы | Задачи для работы с детьми:   * Сохранение и укрепление здоровья. * Формирование потребности в здоровом образе жизни. * Повышение степени двигательной активности, укрепление общего состояния организма. * Обучение способам профилактики плоскостопия. |
| Педагоги группы | Задачи для воспитателей:   * Обеспечение физического и психического благополучия воспитанников. * Повышение уровня педагогической компетентности. * Обобщение и распространение педагогического опыта. * Подготовка к проведению просветительской работы по профилактике плоскостопия с родителями. * Подготовка материалов для проведения выставок, оформление стендов, фотовыставок. * Проведение индивидуальных и групповых консультаций, родительского собрания, мастер-классов с родителями. |
| Родители воспитанников | Задачи для работы с родителями:   * Повышение уровня компетентности по теме проекта. * Расширение знаний родителей о практических умениях и навыках детей в области “физическое развитие”. * Формирование активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми. * Привлечение родителей к созданию условий в группе для профилактики плоскостопия у детей. |

**ФОРМЫ РАБОТЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **С детьми** | **С родителями** |
| * беседы * объяснение * разучивание комплексов * заучивание поговорок, считалок * показ * самостоятельная деятельность детей * дни здоровья * индивидуальная работа с детьми | * анкетирование * консультирование * индивидуальные беседы * показ * объяснение * совместная деятельность с детьми * мастер класс (изготовление нестандартного оборудования) * презентация пособий * день открытых дверей |

**НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Кадровые ресурсы** | **Материальные ресурсы** | **Методические ресурсы** |
| Педагоги ДОУ,  медицинская сестра ДОУ,физинструктор. | Для проведения проектной деятельности в ДОУ имеются необходимые условия, методическое и дидактическое обеспечение. | Справочная литература  Методическая литература  Художественная литература |

**ЭТАПЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Организационно- подготовительный | - Анкетирование родителей об актуальности мероприятия.  - Изучение специальной литературы. Подбор информации о причинах возникновения плоскостопия и их устранении.  - Вовлечение всех участников проекта в план совместной деятельности по оздоровлению детей.  - Подбор комплексов гимнастики для профилактики плоскостопия в разные режимные моменты.  - Изготовление нестандартного оборудования.  - Подбор рекомендаций для родителей.  - Создание картотеки упражнений по профилактики плоскостопия.  - Составление перспективного плана работы по профилактике плоскостопия.  - Разработка презентации “ Правильная стопа – залог здоровья” |
| Основной | - Просмотр презентации “Правильная стопа – залог здоровья”.  - Школа для родителей “Помоги ребенку сам”.  - Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровье.  - НОД:  “Здоровье всего дороже”,  “Охрана жизни и здоровья на прогулке”,  “Как следить за ногами”,  “Чтобы ножки не болели, чтобы ножки здоровели”  - Беседы - рассуждения с детьми:  “Что значит здоровые ноги”,  “Прогулка босиком. Полезно или вредно?”,  “Как заботиться о ногах”,  чтение энциклопедии “Азбука здоровья” раздел “Наши ноги”.  - Разучивание с детьми комплексов гимнастики по профилактики плоскостопия.  - Досуги и развлечения из цикла “Здоровые ножки”, “Тренируйтесь вместе с нами”, “Путешествие в страну гибкого носка”.  - Совместная деятельность с родителями по изготовлению нестандартного оборудования.  - Обучение родителей упражнениям для профилактики плоскостопия .Мастер-класс «Сбережем ножки»,  - Консультации, рекомендации, памятки, буклеты: “Подбираем правильную обувь своему ребёнку”, “Предупреждение плоскостопия. Вред от плоскостопия”,  “Массаж ног – эффективный вид закаливания”, “Пальчиковая гимнастика для ног”,  “Самомассаж и закаливание стоп у детей в домашних условиях. Игры, которые лечат. ”  Родительское собрание с показом мастер-класса по разучиванию упражнений “Профилактика плоскостопия” |
| Заключительный | - Анкетирование по теме проекта (сравнительный анализ).  - Выставка нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия, изготовленного родителями.  - Презентация проекта для родителей и педагогов “Сохраним стопы здоровыми”.  - Спортивные развлечения совместно с родителями:“По тропе здоровья”,  “Постарайся угадать, чем листочек может стать”, “Веселые старты”.  - Презентация материалов проекта на педсовете.  - Обобщение опыта. Трансляция опыта среди педагогов.  - Фотовыставки “В стране Здоровья”, |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

1. Повышение родительской компетентности по вопросам здоровьесбережения. Включение их в процесс повышения степени мотивации и заинтересованности детей в положительном результате.

2 .Повышение уровня физической подготовленности детей. Улучшение состояния здоровья детей посредством стимуляции биологически активных точек на стопе, укрепление свода стопы, повышение уровня общей работоспособности.

3.Формирование у детей стойкого и осознанного желания сохранять и приумножать свое здоровье, расширять кругозор. Выработка стойкой потребности в выполнении упражнений дома.

4. Повышение степени двигательной активности, укрепление общего состояния организма детей путем создания в группе необходимых условий для профилактики плоскостопия.

**ЛИТЕРАТУРА.**

1. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) [Текст] / А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, - 2005. – 96с.
2. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: из опыта работы / Н.С.Голицына – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2004. – 72с.
3. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ [Текст]: Практическое пособие / О.Н.Моргунова. – Воронеж ТЦ “Учитель”, 2005. – 109с.
4. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст] /И.М Новикова. – М.:Издательство Мозаика – Синтез 2010. – 96с.
5. Трихункова, В.В. Познай себя // Ребенок в детском саду – 2005.-№2 – С.51-58
6. Узорова, О. Физкультурные минутки. [Текст]: материал для проведения физкультурных пауз / О.Узорова, Е.Нефедова. - М.: ООО “Издательство Астрель” “Издательство АСТ”: ЗАО НПП “Ермак” - 2005. – 96с
7. Федоров А., Шарманова С. “Профилактика и коррекция плоскостопия у детей” //Дошкольное воспитание. – 2003 №8 – С. 59-62