**Проект оздоровительной работы с дошкольниками по профилактике нарушений осанки и коррекции плоскостопия**

Белгород, 2018

**Проект оздоровительной работы с дошкольниками по профилактике нарушений осанки и коррекции плоскостопия**

**Участники проекта**: дети 6-7 лет, родители, педагоги, инструктор по физкультуре.

**Место проведения**: группа, физкультурный зал, детская площадка.

На протяжении всего периода дошкольного детства опорно – двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться. Многие не задумываются над тем, что искривление позвоночника влечёт за собой смещение внутренних органов, нарушение системы их естественного расположения.

Из-за недостаточной двигательной активности, ограничения мышечных усилий и ряда других причин уже в дошкольном возрасте у многих детей наблюдается нарушение осанки.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений. Главная причина его возникновения – слабый мышечно-связочный аппарат стопы. В процессе роста у детей возникают различные виды деформации позвоночника, ног и стоп.

Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, телевизором, компьютером и т. д., которое увеличивает нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие и задержку возрастного развития.

Для успешного решения задач по оздоровлению и всестороннему развитию я использую разнообразную методическую литературу и программу. Разработаны теоретико-и организационно-методические подходы, позволяющие компенсировать негативное влияние повышенных интеллектуальных нагрузок. Используются нестандартные методы профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Например, дорожки *«здоровья»*, ребристые доски, речные камни и мелкие камешки, деревянные палки и палочки, мелкие шарики, мячи-ёжики, мешочки с песком, пластмассовые колпачки, цветные крышечки, шишки и др.

Проблема. Количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, год от года увеличивается.

Причины:

• недостаточная двигательная активность;

• ухудшение состояния здоровья дошкольников, что ограничивает физический и психический потенциал;

• отсутствие должного внимания родителей и педагогов в формировании правильной осанки и коррекции плоскостопия.

**Цель проекта**:

Проводить профилактику развития осанки и плоскостопия у детей. Создавать условия, соответствующие более высокому уровню двигательного развития ребенка. Использование здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

• предупреждать развитие нарушений осанки и плоскостопия;

• повышать защитные силы детского организма;

• подводить детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье;

• обеспечивать нормальное физическое развитие, охрану и укрепление здоровья;

• постепенно закаливать организм и повышать его сопротивляемость влиянием внешней среды;

• содействовать воспитанию активности, самостоятельности, дисциплинированности.

**Ожидаемые результаты:**

• интерес детьми к укреплению своего здоровья;

• снижение развития нарушения осанки и развития плоскостопия;

• улучшение мышечно-суставного чувства *(кинестезии)* и тактильных *(кожных)* ощущений;

• эстетическая привлекательность и игровая направленность;

• простота конструкции, позволяющая достичь максимально возможного педагогического и коррекционно-развивающего эффекта.

Материалы.

1. Информационные. Картины, слайды о спортсменах, о ЗОЖ; альбомы, папки-передвижки о ЗОЖ.

2. Научно-методические. Консультации и рекомендации для родителей по использованию игр и упражнений. Лекции для родителей: «Профилактика и укрепление опорно-двигательного аппарата», *«Вместе с мамой»*. Взаимодействие со специалистами ДОУ.

3. Дидактическое обеспечение. Оформление родительского уголка по теме проекта, использование нестандартных методов и изготовление нетрадиционных оборудований.

**Формы и методы организации проекта**.

Игры; игровые упражнения с предметами и без предмета; комплексы имитационных упражнений подражательного характера; разные виды ходьбы, прыжка, ползания и бега; физкультурные развлечения; занятия; педагогические наблюдения; использование нетрадиционных пособий и инвентарей; индивидуальный подход; опрос и анкетирование; консультации и лекции для родителей и педагогов; беседа с детьми о здоровье; неделя здоровья с родителями; участие родителей на физкультурных мероприятиях.

**Этапы реализации проекта.**

*Подготовительный этап.*

• Сбор информации и необходимого материала для реализации проекта.

• Проблема и задача проекта, определение его продукта.

• Вовлечение в работе детей, родителей и педагогов в решении задач и оповещение о начале его реализации.

• Разработка плана мероприятий.

• Беседа с детьми о здоровье.

• Лекция для родителей.

• Оформление родительского уголка.

*Основной этап.*

• Игровые упражнения с предметами и без предмета.

• Ходьба по дорожкам *«здоровья»*, ходьба по ребристым доскам.

• Ходьба по различным поверхностям.

• Разные виды ходьбы, бега, ползания и прыжка.

• Использование нестандартных и нетрадиционных оборудований.

• Проведение интегрированного оздоровительного занятия.

• Проведение развлечений, оздоровительных мероприятий.

• Привлечение родителей к изготовлению пособий, оборудований, материалов.

• Проведение недели здоровья с участием детей и родителей.

• Наблюдение и исследование.

*Заключительный этап.*

• Совместное открытое занятие с детьми и родителями.

• Опрос и анкетирование родителей.

• Диагностика наблюдения за 1 год.

• Анализ проектной деятельности.

• Ознакомление родителей с результатами диагностики.

• Подведение итогов. Отчет.

**Результат проектной деятельности.**

Цель:

Повышать уровень физической и двигательной подготовленности детей, совершенствовать двигательные умения и навыки.

Задачи:

- упражнять в различных видах ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с мешочком на голове, беге с согласованием движения рук и ног, поднятой головой;

- в выполнении упражнений на профилактику плоскостопия, способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки;

- развивать координацию движений, учить согласовывать движения с музыкой;

- продолжать учить выполнять элементарный массаж, умение регулировать мышечный тонус;

- укреплять дыхательную систему, продолжать учить выполнять дыхательные упражнения:

- создавать положительный эмоциональный настрой, улучшить психические функции;

- воспитывать дружеские взаимоотношения, самостоятельность.

Оборудование:

2 скамейки *(низкие)*; мешочки по количеству детей; мячи-ежики по количеству детей, счеты по количеству детей; подушечки по количеству детей; палочки; колпачки; перышки; дорожки *«Здоровья»*; ребристые дорожки; музыка.

Здоровьесберегающие технологии: самомассаж; массаж стоп; дыхательная гимнастика; упражнения для профилактики плоскостопия; упражнения, корректирующие осанку; пальчиковая гимнастика; релаксация; игроритмика; динамическая пауза.

Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и становятся в круг.

Инструктор. Улыбнулись, встали кругом

Посмотрели друг на друга.

Коммуникативная игра *«Здравствуйте!»*

(Громко поздороваться с рядом стоящим другом и положить ладонь на ладонь. И так по кругу).

Основная часть.

Динамическая пауза *«Тянемся к солнышку»*.

(Прямые руки вверх, смотреть вверх, становиться на носках и тянуться руками вверх).

*«Потянулись – улыбнулись»*.

(Тоже потянуться вверх. Опустить руки, руки в стороны, и наклонившись вперед, улыбнуться друг другу).

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения, корректирующие осанку.

*(под музыку)*

Инструктор. Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она!

- ходьба на носках, руки вверх;

- ходьба на пятках, руки в стороны;

- ходьба с высоким подниманием колен;

- ходьба, расставляя ноги крестиком;

- умеренный бег;

- обычная ходьба с мешочком на голове;

Инструктор. Пальчики на ножках

Знают все дорожки.

- ходьба по ребристым дорожкам.

Инструктор. Пришло время отдохнуть

И массаж всем сделать тут.

Самомассаж мячами-ежиками.

*(сидя по-турецки)*

*«Жил-был ежик…»* - катать мяч ладонями, надавливая на *«иголочки»*, затем тыльные стороны ладони.

*«И были у него очень острые колючки»* - катать мяч вверх-вниз между ладонями.

*«Колючий ежик очень любопытный»* - катать мяч по пальчикам.

*«Не боюсь твоих колючек!»* - надавливать подушечками пальцев на мяч.

*«Покатился ежик по лесной тропинке»* - покатать по рукам вверх-вниз.

*«И понравились ежику бугорочки»* - катать по коленкам круговыми движениями.

Инструктор. Наши сонные ладошки

Просыпались понемножку,

В прятки весело играли –

Наши пальчики – друзья!

Пальчиковая гимнастика *«Моя семья»*.

Собралась моя семья *(показ ладошки, растопырив пальцы)*

На веселый праздник *(фонарики)*.

И решили танцевать

Дома дружная семья *(загибают пальцы поочередно)*.

Это – мама (держать первый палец за подушечку и крутить,

Это – папа (второй палец,

Это – бабушка моя (третий палец,

Это дед мой молодой (четвертый палец,

А это я, а это я (пятый палец,

Вот и вся моя семья *(собрать в кулачок и делать круговые движения кулачком)*.

*(Поочередно левую, затем правую руку)*.

Инструктор. Наши ножки-ноженьки

Тоже просятся играть.

Массаж стоп. *«Здоровые ножки»*.

*(сидя на скамейке)*

(Покатать стопы ног по ребристым поверхностям *(счеты)* вперед-назад).

(Захватывать пальцами ног мелкие предметы *(колпачки, палочки)*.

*(Собрать все мелкие предметы ногами и ходить по ним)*.

Инструктор. Под музыку веселую,

Смешную и забавную,

Подражаем всем зверюшкам,

Наслаждаемся движеньям.

Игроритмика *«Веселые зверюшки»*.

Музыкально-ритмическая композиция.

*(Имитация движений животных под музыку)*.

Инструктор. Дуем, дуем, надуваем.

И здоровье улучшаем.

Дыхательные упражнения.

*«Рисуем мячик воздухом»*. Сделать глубокий вдох, на выдохе – нарисовать мяч в воздухе.

*«Дуем, дуем»*. Подуем на плечо, подуем на другое,

Дуем вверх, затем вниз.

Подуем на живот,

И остановимся пока!

*«Подуем на перышко»* *(с перышками)*.

Заключительная часть.

Релаксация *«Сон котенка»* *(под тихую музыку)*.

(Изобразить котенка, лечь на коврик, закрыть глаза и постараться расслабиться).

Инструктор. А теперь все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем.

Ребята, давайте на время превратимся в маленьких котят.

*(Читаю с выражением, медленно)*.

Маленький котенок набегался, наигрался, очень устал и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки, друзья, знакомые животные. Мама гладит ребенка по спинке, лапкам *(глажу потихоньку детей)* и говорит ласковые слова: *«Ты красивый и самый умный. Тебя все любят, и ты тоже всех любишь»*. Котенок открывает глаза, потягивается, улыбается *(дети выполняют движения)*.

Вот и обратно превратились в деток.

Ходьба по дорожкам *«Здоровья»*.