МБДОУ ЦРР «Карагайский детский сад №4»

ПРОЕКТ по самообразованию

физкультурно-оздоровительной работы

«Профилактика и предупреждению

плоскостопия у детей дошкольного возраста»

«ТОПТЫЖКА»

Автор: Шиврина Лариса Анатольевна

инструктор по физической культуре

2017г.

**Тип проекта.**

Проект «Топтыжка» является:

**Тип:** практико-ориентированным;

**Масштаб**: долгосрочным;

**Участники проекта:** воспитанники детского сада, педагоги, родители, инструктор по физической культуре, медицинская сестра.

**обоснование актуальности проекта**

**проблема ПРОЕКТА**

Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Только 10 % процентов детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются неуспевающими не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья. Осанка формируется в процессе роста ребенка. Нарушение осанки, помимо значительного косметического дефекта, нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: сердца, легких, желудочно-кишечного тракта; отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности: сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко и головными болями.

Плоскостопие так же является нарушением опорно-двигательного аппарата. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Появляется боль в стопе. Любое нарушение в развитии стопы отрицательно отражается на осанке ребенка. Главной причиной возникновения плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. В последнее время в детском саду увеличилось количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и этот показатель постоянно увеличивается.

**гипотеза проекта**

Мы предполагаем, что при систематической целенаправленной работе по профилактике плоскостопия у детей раннего и дошкольного возраста в условиях детского сада укрепится мышечно-связочный аппарат стопы, повысится процент детей, не имеющих отклонений от нормы.

**Цель проекта** укрепление мышц стопы, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Создание условий для организации работы по профилактике и предупреждению плоскостопия.

**задачи проекта**

1. Обозначить для участников проекта важность проблемы, познакомить с причинами возникновения плоскостопия, приемами укрепления мышц голеностопного сустава.

3. Формировать у детей старшего дошкольного возраста представления о здоровой стопе, о приемах её укрепления.

4. Способствовать повышению уровня развития двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике и предупреждению развития плоскостопия.

5. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью у детей и оказывать педагогическую поддержку взрослым в вопросах здоровьесбережения детей.

**Методы проекта**

1. Словесные:

- речевые  обозначения (термины), речевые указания (начало движений и техника движений);

- наглядный показ и приём практического выполнения (показ действий);

- речевая мотивация (поощрения);

2. Визуальные и практические:

- показ упражнений с соблюдением правил игры и техника движений;

- мимика (улыбка кивок головой);

- разучивание физических упражнений способствующих профилактике плоскостопия (корригирующая гимнастика).

**обеспечение проектной деятельности**

Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей, с участием взрослых. Реализуют ряд принципов игрового, активного обучения. Проводятся под руководством педагогов.

**Стратегия осуществления проекта и**

**содержание проектной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название этапа | Формы работы | Содержание работы | Участники реализации проекта | Сроки выполнения |
| **Подготовительный** | 1. Изучение плантограмм  2.Осмотр детей  3. Формирование групп  4. Разработка перспективного плана работы  5. Подбор спортивного инвентаря для занятий | Выявить уровень развития стопы у детей дошкольного возраста.  Контроль за осанкой детей.  Составление списков детей с нарушением плоскостопия  Подбор упражнений и составление комплексов занятий, направленных на профилактику и предупреждение плоскостопия  Изготовление нестандартного физкультурного оборудования | Хирург-ортопед, медсестра  Дети, воспитатели, м/сестра.  М/сестра, инструктор по физическому воспитанию  Инструктор по физическому воспитанию  Инструктор по физической культуре | Сентябрь  (ежегодно)  Сентябрь  Сентябрь-октябрь.  Сентябрь  Сентябрь |
| **Основной** | 1.Гимнастика  (утренняя, после дневного сна)  2.Физкультурные занятия  3. Домашнее  задание для родителей  4. Занятия по валеологическо-му воспитанию  5.Родительский уголок (наглядная информация для родителей)  7.Консультации. | Проведение профилактических упражнений  на укрепление мышц стопы,  Изготовление массажных палочек.  Познакомить с опорно-двигательным аппаратом, причинами возникновения нарушения осанки и стопы.  Знакомство с понятием «здоровая стопа»,  Какая обувь нужна дошкольнику?  Как предупредить нарушение осанки?».  Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактику плоскостопия у детей. | Дети, воспитатели, инструктор по физической культуре.  Инструктор по физическому воспитанию, дети, родители.  Родители, дети.  Дети, воспитатели  Дети, инструктор по физическому воспитанию, воспитатели.  Воспитатели,  родители,  м/сестра  Дети, родители, инструктор по физической культуре, м/сестра, воспитатели | Сентябрь-май  Ноябрь  Декабрь  Один раз в месяц  Один раз в квартал  В течение года.  В течение года.  Октябрь-май. |
| **Заключительный** | 1. Анализ плантограмм детей, Осмотр детей  3.Педчас. | Выявить уровень развития стопы.  Анализ системы организации профилактических мероприятий | Дети 5-6 лет, воспитателим/сестра.  Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, медсестра | Май  Май. |

**Ожидаемый результат**

**Качественные критерии:**

-дети могут самостоятельно выполнять комплекс упражнений дома и в детском саду;

-дети следят за своей осанкой и осанкой сверстников во время всех режимных моментов с помощью воспитателя.

**Количественные критерии:**

- снизилось количество детей с 1,2 и 3 степенью развития плоскостопия;

-повысился на … высокий и средний физический уровень детей по бегу на 30 м и 10м

**Литература:**

1.Алексеев М.А. и др. О механизме регуляции вертикальной позы человека при движениях стопы.//Физиология человека.-1981, т.3, №5.- С.644-653

2.Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия 2-е изд. - М.: Медицина, 1980. - С.107-125

3.Клиническая биомеханика/ под ред. В.И. Филатова .- Л.: Медицина, 1980.- С.82-92

4.Кнейп С. Мое водолечение.: в кн. Энциклопедия здоровья, т.1.- Нальчик «ЭЛЬ-ФА», 1993.- С. 378-388

5.Справочник по детской лечебной физкультуре/ под ред. М.И. Фонарева. - Л.: Медицина, 1983.- С.319-321

6.Яременко Д.А., Корж А.А., Тлока В.А. Клиника, оперативное лечение и ортопедическое снабжение при поперечно-распластанной деформации стопы. Методические рекомендации. - Харьков, 1982. - С.4-14