

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 20 «Жемчужинка»

Проект

«Сороконожка»

*Физкультурно-оздоровительной работы по
профилактике и предупреждению
деформации стопы у детей
дошкольного возраста*

г. Котлас, Архангельской области

2015год

Актуальность:

В современном мире проблема профилактики отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста носит особое значение. В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат находится в стадии интенсивного развития, его формирование ещё не завершено, организм ребёнка обладает большой пластичностью.

Наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому нарушения в фундаменте могут сказаться на формировании подрастающего организма, а изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но изменяет положение таза и позвоночника, что отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка. Согласно обследованиям специалистов 21 % детей дошкольного возраста (из 125 человек) ДОУ имеют различные деформации стопы.

В связи с этим возрастает значение организации профилактической работы непосредственно в условиях своего дошкольного учреждения, где ребёнок находится практически ежедневно, и где имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность профилактических воздействий.

Цель: создание в ДОУ системы работы по профилактике деформации и укреплению мышц свода стопы и голени у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. повышать выносливость мышц опорно-двигательного аппарата (в первую очередь мышц нижних конечностей);
2. вырабатывать правильную осанку;
3. повышать физическую работоспособность детей;
4. формировать интерес, понятие о здоровой стопе, познакомить с приёмами укрепления мышц, приобщать к здоровому образу жизни, выработать привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями;
5. обозначить для родителей важность проблемы, познакомить с причинами возникновения деформации стопы, приёмам укрепления мышц голеностопного сустава.

Участники проекта:

- ✓ воспитанники ДОУ;
- ✓ родители (законные представители);
- ✓ педагоги (воспитатели) групп;
- ✓ воспитатель по физической культуре;
- ✓ медицинская сестра;
- ✓ врач-педиатр;

Сроки реализации проекта:

- ✓ долгосрочный

Ожидаемый результат:

- ✓ укрепление связочно-мышечного аппарата свода стопы и голени, мышечного корсета спины у дошкольников;
- ✓ повышение физической работоспособности детей;
- ✓ повышение уровня знаний о здоровом образе жизни;
- ✓ снижение показателя деформации стопы;
- ✓ повышение родительской компетентности по вопросам здоровья сбережения детей.

Этапы работы:

Название этапа	Формы работы	Содержание работы	Участники реализации проекта	Сроки выполнения
Подготовительный этап	-изучение научной литературы	-повысить уровень знаний по данной проблеме	-мед.сестра, воспитатель по физическому развитию, воспитатели	-постоянно
	-обследование детей	-выявить уровень развития стопы	-врач-педиатр -врач-ортопед -мед.сестра -дети -воспитатель по физическому развитию	-сентябрь
	-изучение медицинских карт детей; -составление списков детей с деформацией стопы; -разработка перспективного	-формирование групп -составление комплексов занятий		

	плана -подбор инвентаря	-изготовление нестандартного физкультурного оборудования		
Основной этап	-утренняя, бодрящая гимнастики, «час здоровья»	-проведение профилактических упражнений на укрепление мышц стопы и голеностопного сустава	-дети, воспитатели, воспитатель по физическому развитию	постоянно
	-консультативный пункт для родителей	Консультация для родителей: -«Здоровые ножки идут по дорожке» с презентацией -«Укрепляем мышцы с детства» мастер-класс с участием детей -«Удобная обувь для ваших детей»	-мед.сестра, дети, воспитатель по физическому развитию, родители	-октябрь -январь -апрель
	-наглядная информация для родителей	-Памятки «Игровые упражнения для профилактики плоскостопия (№ 1, № 2)» с комплексами упражнений направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата -информация в родительских уголках: «Стройность, гибкость, красота», «Детский игровой массаж дома», «Крепкие ножки», «Наше здоровье в наших руках», «Советы родителям по закаливанию ног», «Удобная обувь для ваших детей», «Пешком ходить – долго жить»	мед.сестра, воспитатель по физическому развитию, родители	-в течение года
	-родительские собрания в группах	-«Профилактика нарушения осанки и деформации стопы» -«Спортивный уголок дома»	-мед.сестра, воспитатель по физическому развитию, родители	-декабрь -март
-непосредственно образовательная	-дать представление об опорно –двигательном	-воспитатели, мед.сестра, дети	-в течение	

	<p>деятельность по образовательной области «Здоровье» (в разделе валеологии)</p> <p>-физкультурные праздники и развлечения</p> <p>-кружок «Сороконожка»</p>	<p>аппарате, причинах возникновения деформации стопы</p> <p>-«Королева правильной осанки», «Семейный физкульт - привет!», «Наши ножки идут по дорожке», «Малыши - крепыши»</p> <p>-укрепление мышц свода стопы, формирование правильной осанки (дети с 4-5 лет)</p>	<p>-воспитатель по физическому развитию, воспитатели, дети, родители</p> <p>-воспитатель по физическому развитию, дети</p>	<p>года</p> <p>-ноябрь -январь -февраль -май</p> <p>-1 раз в неделю в течение года</p>
Заключительный этап	<p>-анализ плантограмм детей имеющих деформацию стопы</p> <p>-обследование детей</p> <p>-педагогический совет с родителями в форме круглого стола</p>	<p>-выявить уровень развития стопы</p> <p>-анализ и обмен опытом в системе организации и проведения профилактических мероприятий</p>	<p>-врач-педиатр -врач-ортопед -мед. сестра -дети</p> <p>-мед.сестра, воспитатель по физическому развитию, родители</p>	<p>-май</p> <p>-май</p>

Развивающая двигательно-оздоровительная среда :

- ✓ -различные профилактические дорожки (ребристые, сетчатые, с различными наполнителями, трубчатые, пробковые, из нестандартного материала и т.д.);
- ✓ -канаты разного диаметра, с узелками;
- ✓ -роликовые массажеры;
- ✓ -гимнастические скамейки разной ширины, высоты;
- ✓ -гимнастическая лестница;
- ✓ -батут, маты;
- ✓ -раздаточный материал: платочки, флажки, обручи, мешочки, бусинки, следы, шарик, «мочалки», мячи разного диаметра, шишки и т.д.

Риски :

1. Невозможность 100% охвата детей врачом-ортопедом в начале учебного года
2. Нерегулярное посещение детьми детского сада

Данные факты не способствуют достижению поставленной цели проекта.

Библиографический список:

1. Н.В.Брагина «Крепкие ножки» программа для детей 4 – 7 лет, имеющих плоскостопие, Архангельск 2008 год
2. В.С.Лосева «Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение» ООО «ТЦ Сфера», 2004 год
3. Дидур М. Д., Поташник А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
4. Шарманова, С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112 с.
5. Сергеев И. Профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 1985, № 6, с. 58-60.
6. Фонарев М.И., Фонарева Т.А. Ортопедические болезни //Справочник по детской лечебной физкультуре /Под ред. М.И. Фонарева. - Л.: Медицина, 1983, с. 319-321.
7. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебн. пос. - Челябинск: УралГАФК, 1999. - 112 с.
8. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., -1986
9. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. М., -2002.
10. Справочник по детской лечебной физкультуре. Под ред. Фонарева М. И. Ленинград -1983.
11. Учебник инструктора по лечебной физкультуре. М.- 1980.
12. Физиология развития ребенка. Под ред. Козлова В.И., Фарбера Д.А. М. - 1983.