



*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*МБДОУ» Детский сад 254»*

## **Проект**

**«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки  
для старшего дошкольного возраста»**

**Направленность:** *физкультурно - оздоровительная*

**Продолжительность проекта:** Долгосрочный (сентябрь - май)

**Участника проекта:** дети старшего дошкольного возраста(6-7лет),  
воспитатели, родители.

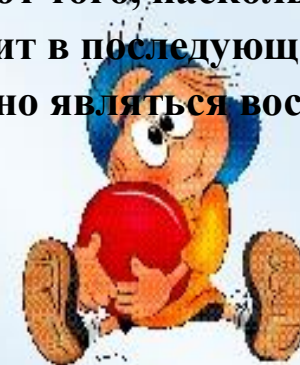
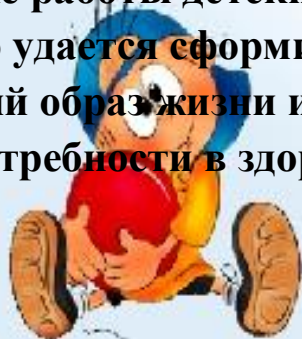


## Актуальность:

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из важнейших задач нашего времени. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими фактами. На здоровье детей влияют как благоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, такие как:

- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов);
- образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья;
- отклонения в опорно-двигательном аппарате (нарушение осанки, плоскостопие).

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений, так как от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки ЗОЖ в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к ЗОЖ.





- 





## Предполагаемый результат:

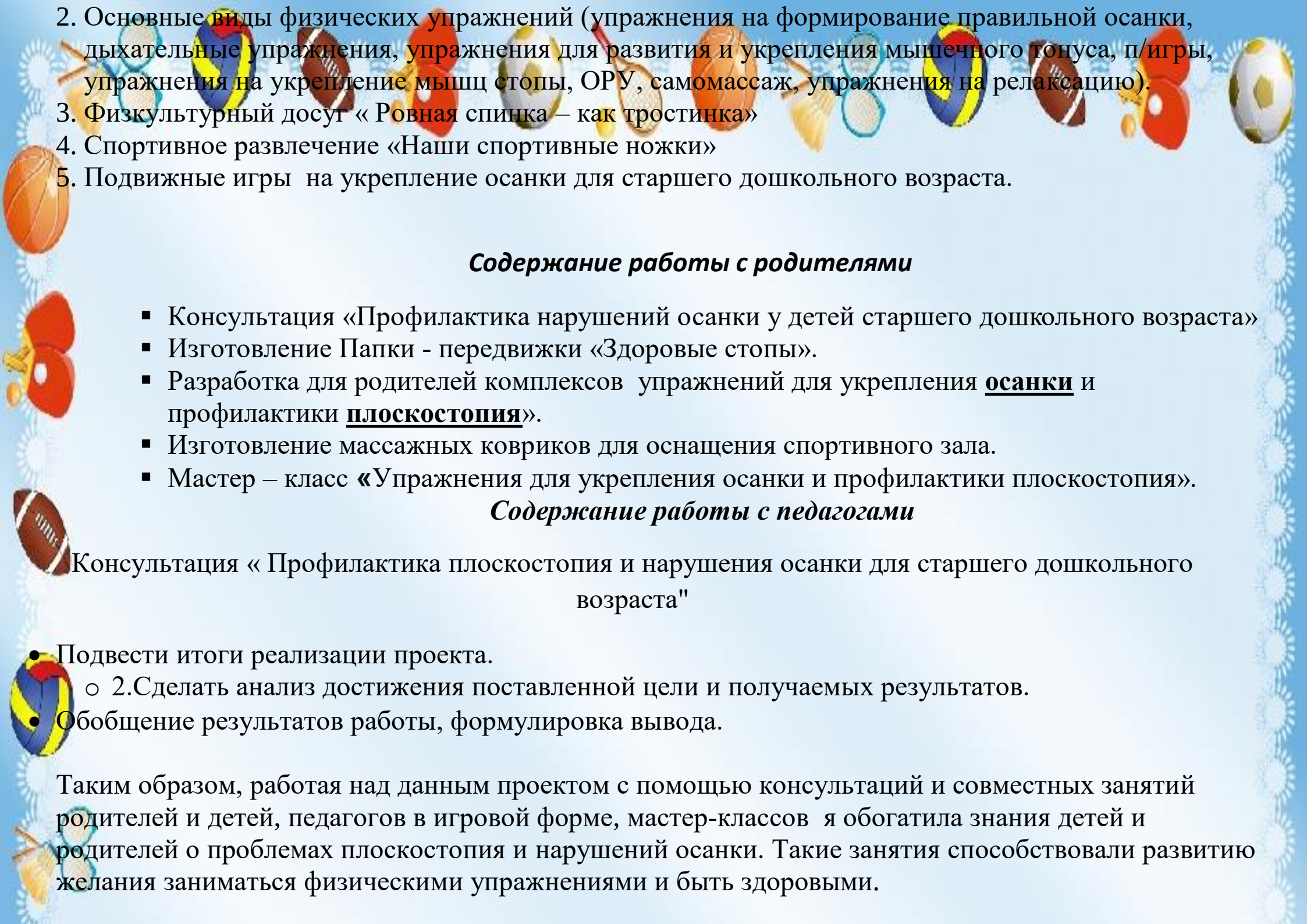
1. Укрепление мышц стопы и голени ног.
2. Повышение уровня физической подготовленности.
3. Формирование навыков правильной **осанки** в различных положениях.

## Предварительная работа:

1. Вводная беседа с детьми «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»  
«Правильная осанка — здоровая спина»
2. Подобрать методическую литературу, комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирование правильной осанки;
3. Подобрать спортивное оборудование для работы;
4. Составить перспективный план работы;
5. Изготовить картотеку игр и упражнений на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия.

## *Содержание работы с детьми*

1. Основные виды движений (разные виды ходьбы, прыжки, ползание, лазание, оздоровительный бег, упражнения на равновесие).

- 
2. Основные виды физических упражнений (упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для развития и укрепления мышечного тонуса, п/игры, упражнения на укрепление мышц стопы, ОРУ, самомассаж, упражнения на релаксацию).
  3. Физкультурный досуг «Ровная спинка – как тростинка»
  4. Спортивное развлечение «Наши спортивные ножки»
  5. Подвижные игры на укрепление осанки для старшего дошкольного возраста.

### ***Содержание работы с родителями***

- Консультация «Профилактика нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста»
- Изготовление Папки - передвижки «Здоровые стопы».
- Разработка для родителей комплексов упражнений для укрепления осанки и профилактики плоскостопия».
- Изготовление массажных ковриков для оснащения спортивного зала.
- Мастер – класс «Упражнения для укрепления осанки и профилактики плоскостопия».

### ***Содержание работы с педагогами***

Консультация «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки для старшего дошкольного возраста»

- Подвести итоги реализации проекта.
  - 2.Сделать анализ достижения поставленной цели и получаемых результатов.
- Обобщение результатов работы, формулировка вывода.

Таким образом, работая над данным проектом с помощью консультаций и совместных занятий родителей и детей, педагогов в игровой форме, мастер-классов я обогатила знания детей и родителей о проблемах плоскостопия и нарушений осанки. Такие занятия способствовали развитию желания заниматься физическими упражнениями и быть здоровыми.

Перспективное планирование работы с детьми 6-7 лет.

| Месяц    | Содержание работы                                                                                             | Форма работы                                                                    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»<br>Беседа с детьми «Правильная осанка — здоровая спина»        | Беседа с детьми                                                                 |
| Октябрь  | мастер-класс для родителей<br>«Упражнения для укрепления осанки и профилактики плоскостопия».                 | Мастер - класс                                                                  |
| Ноябрь   | Физкультурный досуг по формированию правильной осанки для старших дошкольников «Ровная спинка, как тростинка» | Досуг                                                                           |
| Декабрь  | Консультация для педагогов<br>«Профилактика нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста»<br>»      | Стендовая консультация                                                          |
| Январь   | Совместная деятельность с родителями и педагогами по изготовлению нестандартного оборудования для             | Выставка нетрадиционного оборудования. (Массажные коврики)<br>Папка-передвижка. |

профилактики плоскостопия»  
«папка – передвижка  
«Здоровые стопы»

Февраль

Консультация «Профилактика  
плоскостопия и нарушения  
осанки для старшего  
дошкольного  
возраста»

Консультация

Март

Подвижные игры для  
укрепления осанки для старшего  
дошкольного возраста.

Игры для детей.

Апрель

Спортивное развлечение «Наши  
здоровые ножки»

Развлечение

Май

Разработка для родителей  
комплексов упражнений для  
укрепления **осанки** и  
профилактики **плоскостопия**.  
Консультация «Прогулка  
босиком вредно или полезно»

Стендовая консультация





**Список литературы:**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/04/21/master-klass-dlya-roditeley-profilaktika-ploskostopiya>

<https://www.maam.ru/detskisad/kartoteka-igr-i-uprazhnenii-dlja-ukreplenija-osanki-i-profilaktiki-ploskostopija.html>

Е.И. Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников/  
Москва: Издательство: Скрипторий2003», 2009.- 79с.

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.:  
МОЗАИКА- 2018.- 128с.

Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: Практическое пособие/Авт.- сост.О.Н.  
Моргунова.- Воронеж: ООО «Метода», 2013.-144с

Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: МОЗАИКА -  
СИНТЕЗ,2019.- 112С.

