**Министерство образования и науки Самарской области**

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного

профессионального образования (повышения квалификации) специалистов –центр

повышения квалификации

**«Региональный социопсихологический центр»**

Итоговая работа

по программе инвариантного блока Именного образовательного чека

«Основные направления региональной образовательной политики

в контексте модернизации российского образования»

проект по теме «Профилактика плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста 5-6 летнего возраста в ДОУ».

**Работу выполнила:**

Салтаева Татьяна Григорьевна,

инструктор физической культуры

высшей квалификационной категории

СП д/с №6 «Солнышко»

ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» г. Нефтегорска

**Работу проверила:**

Педан Людмила Александровна,

методист кафедры

социально-гуманитарных наук

Самара

2013

**Актуальность проекта.**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы. Взаимосвязь здоровья детей дошкольного возраста с физической активностью определяет поиск оптимальных вариантов повышения биологической надежности, что в настоящее время можно рассматривать как социальный заказ общества. Вполне закономерно в связи с этим и возрастает интерес к сущности здоровья не только медиков, но и всего населения. Поэтому возрастает и потребность в определении, оценке уровня здоровья. В настоящее время дети дошкольного возраста с каждым годом становится интенсивнее, требуется рационального расходования времени и сил. В этих условиях одним из средств повышения умственной и физической работоспособности становится физическое воспитание. Физическая культура и спорт являются мощным фактором воздействия на физическое и духовное развития человека.

Нельзя не признать, что в дошкольном учреждении встречается, дети с нарушением осанки плоскостопия. Организация и методика учебного процесса по физическому воспитанию детей дошкольного возраста имеет свои особенности и заслуживает большого внимания. Плоскостопие, как и нарушения осанки чаще встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка при ходьбе, а чаше при длительной беготне, для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стопы (продольной и поперечной) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное, и поперечно-продольное. Стопа является опорой фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

***Цель:*** разработать модуль системы работы по профилактике плоскостопие посредством физических упражнений у детей старшего дошкольного возраста.

***Задачи:***

* изучить психолого-педагогическую и учебно-методическую литературу по теме «Профилактика плоскостопие у детей дошкольного возраста;
* по итогам медицинских осмотров медицинской сестре следует сформировать специальные группы, с диагнозом: плоскостопие;
* проанализировать и подобрать физические упражнения по профилактике плоскостопия для детей старшего дошкольного возраста.

***Методы:***

1. словесные
* речевые обозначения (термины), речевые указания (начало движений и техника движений);
* наглядный показ и приём практического выполнения (показ действий);
* речевая мотивация (поощрения);
1. визуальные
* показ упражнений с соблюдением правил игры и техника движений;

мимика (улыбка кивок головой);

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

**Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.**

Данный проект будет способствовать предупреждению развития плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. Медицинской сестрой учреждения была проведена медицинская диагностика среди детей старшего дошкольного возраста. Результат диагностики показал, что 40% детей старшего дошкольного возраста имеют отклонения связанно-мышечного аппарата голени и стопы.

С целью профилактики мной будет отобрана специальная группа детей с плоскостопием. Эти дети будут заниматься корригирующей гимнастикой  после дневного сна 2 раза в неделю по 20-30 мин. Занятия планируется проводить групповым способом под музыкальное сопровождение. Проведение таких занятий позволит своевременно и эффективно устранять формирования нарушений свода стопы у детей. На первых занятиях дети познакомятся с предлагаемыми упражнениями и освоят их правильное выполнение, адаптируются к возрастающим физическим нагрузкам. Далее физическая нагрузка на занятиях возрастет и сохранится на достигнутом уровне. В конце года делается диагностика на основе медицинского осмотра.

Для того чтобы профилактическая работа была успешной, мной создана полноценная развивающая физкультурно-оздоровительная среда, которая предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени.

Основными средствами для профилактики плоскостопия в моей работе являются: закаливание, специальные физические упражнения, корригирующая гимнастика, самомассаж.

Закаливание.

  Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются без обуви. Поэтому дети занимаются на занятиях по физическому воспитанию в носках, а на занятиях корригирующей гимнастики босиком, в хорошо проветренном зале, что также способствует  закаливанию организма.

 Самомассаж.

     Для повышения интереса и активности детей я буду в своей работе использовать тренажеры и нестандартное оборудование:

* Коврик массажный из пуговиц;
* Поролоновые палочки и трубочки;
* Мешочки с песком и камешками;
* Массажеры роликовые;
* Мягкие мячи (для ОРУ).

Набор упражнений корригирующей гимнастики.

(Продолжительность занятий 10 мин)

 **«Каток».** Ребёнок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной затем другой ногой.



**«Разбойник».** Ребёнок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движением пальцев ноги ребёнок старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной затем другой ногой.



**«Сборщик»**. Ребёнок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прицепки для белья, ёлочные шишки и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет тоже самое.



**«Художник».** Ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги рисует на листе бумаги различные фигуры. Сначала одной, затем другой ногой.



**«Кораблик».** Ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.



**«Мельница».** Ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.



**«Окно».** Ребёнок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.



**«Барабанщики».** Ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.



**«Хождение на пятках».** Ребёнок ходит на пятках, не касаясь пола пятками и подошвой.



  Привлекая к физкультурно-оздоровительной работе всю семью, тем самым я решу  одну из задач физического воспитания. Планирую провести беседы с родителями о необходимости проведения в домашних условиях корригирующей гимнастики игрового характера.

План работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Содержание деятельности** | **Время проведения** |
| Беседа о баскетболе. Знакомство с правилами игры. Техника перемещения | Игровые упражнения:* Основная стойка баскетболиста;
* Передвижение по площадке;
* Остановки;
* Упражнения для обучения стойке и передвижения по площадке.
 | Сентябрь |
| Правила держания мяча | * Формирование чувства мяча;
* Игровые упражнения с мячом.
 | Октябрь |
| Ловля мяча. Правила ловли мяча | * Правила ловли мяча;
* Игровые упражнения для обучения ловли и передачи мяча.
 | ноябрь |
| Ведение мяча.  | * Правила ведения мяча;
* Упражнения для обучения ведению мяча.
 | декабрь |
| Бросание мяча в корзину. | * Правила броска в корзину;
* Упражнения для обучения броскам мяча в корзину
 | январь |
| Игры с элементами баскетбола, с передачей | * «10 передач», «Мяч водящему», «Успей поймать», «Гонка мяча по кругу».
 | февраль |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Целевая аудитория**

Модуль мероприятий будет освоен в спортивном зале СП д/с №6 «Солнышко» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» г.Нефтегорска с дошкольниками старшего возраста.

**Подготовительный этап. Планирование проекта.**

* постановка проблемы.
* провести профилактические беседы с родителями;
* провести оценку физического развития с медицинской сестрой;
* разработать комплекс физических упражнений;

**Основной этап.**

* поиск информационных ресурсов;
* выявление детей с нарушением плоскостопия;
* обобщение педагогического передового опыта.

**Заключительный этап. Итоги.**

* проведение сравнительной диагностики;
* создание банка данных на каждого ребенка (паспорт здоровья);
* спортивное развлечение совместно с родителями.

**Основные понятия.**

Стопа - часть нижней конечности, расположенная ниже голеностопного сустава.

Плоскостопие – ребёнок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает ногами. Походка неуклюжая.

Профилактика – это комплекс мероприятий, который предупреждает развитие плоскостопия у детей.

**Нормативно-правовое обеспечение системы итоговой работы.**

1. Закон РФ от 10.07.1992 № 3266 – 1 «Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07.2009 № 148 – ФЗ)»;
2. Инструктивно-методическое письмо "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения" (Письмо Министерства образования РФ от 14.03.2000 № 65/23-16).

**Механизмы реализации проекта.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Сроки выполнения | Ответственные |
| 1. | Провести медицинскую диагностику детей старшего дошкольного возраста. | Сентябрь | Медицинская сестра. |
| 2. | Проанализировать результаты диагностики, с целью выявления детей старшего дошкольного возраста с плоскостопием. | Октябрь | Медицинская сестра, инструктор физической культуры. |
| 3. | Разработать комплекс физических упражнений для профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.  | Октябрь | инструктор физической культуры. |
| 4. | Провести родительское собрание: «Знакомство с результатами диагностики, пропаганда здорового образа жизни». | октябрь | Медицинская сестра, инструктор физической культуры. |
| 5. | Провести комплекс физических упражнений для профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. | Октябрь-май | инструктор физической культуры. |
| 6. | Провести консультацию «Здоровье – дело престижное» | ноябрь | инструктор физической культуры. |
| 7. | Изготовить нестандартное оборудование (коврик массажный из пуговиц, мешочки с песком и камешками) | ноябрь | инструктор физической культуры, воспитатели, родители. |
| 8. | Провести повторную диагностику детей старшего дошкольного возраста. | апрель | Медицинская сестра. |
| 9. | Проанализировать полученные результаты диагностики в начале учебного года и в конце учебного года. | Май | Медицинская сестра, инструктор физической культуры |
| 10. | Провести спортивное развлечение с родителями и детьми. | Май | Инструктор физической культуры. |

**Ресурсное обеспечение.**

Проект не требует серьезных вложений, финансовых средств.

**Ожидаемые результаты проекта.**

* уменьшение доли детей старшего дошкольного возраста с нарушением плоскостопия на 30%;
* повысить интерес у детей старшего дошкольного возраста к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни с использованием данного модуля.

**Результат.**

* выявили факт нарушения плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.
* провели комплекс физических упражнений для профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.
* изготовили нестандартное оборудование (коврик массажный из пуговиц, мешочки с песком и камешками) с родителями и воспитателями;
* организовали спортивное развлечение с родителями и детьми.

**Библиография.**

1. Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения». - 2009
2. Г.И. Кулик, Н.Н. Сергеенко «Школа здорового человека». - 2006
3. В.Л. Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей» - 1994
4. В.П. Обижесвет, В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая Приложение к журналу «Обруч» - 1998
5. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова «Физкультурно-оздоровительная работа» - 2007
6. М.А. Рунова «Движение день за днем» - 2007
7. Информационный ресурс: <http://www.e-reading.mobi/bookreader.php/125944/Vilenskaya_-_Fizicheskoe_vospitanie_deteii_mladshego_shkol%27nogo_vozrasta.html>