

ПРОЕКТ

«Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста»

Проект разработан творческой группой педагогов МАДОУ «ДС №1 города Белогорск»

Актуальность

Общеизвестно, что здоровье – это национальная безопасность. Дошкольный возраст – это тот возраст, когда формируется основа здоровья на все последующие годы.

Данные медицинских осмотров за последние годы показывают, что здоровье детей резко ухудшается. Сегодня совершенно здоровым является один ребёнок из десяти. У остальных девяти обнаруживаются различные отклонения в здоровье, в том числе и хронические заболевания. Первые два места в « списке болезней» занимают болезни, о которых большинство ребят даже не догадываются. Это болезни позвоночника и нервные расстройства. Каждый третий из десяти имеет нарушение осанки. Поэтому эта проблема требует особого внимания врачей и педагогов.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ – 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, не имеют

функциональных отклонений в состоянии здоровья. И только 10% приходят в школу абсолютно здоровыми.

Статистика нарушений осанки и сколиозов в Амурской области показывает, что с каждым годом происходит непрерывный прирост числа страдающих заболеваниями опорно - двигательного аппарата. Эти данные говорят о том, что в детском саду и в семье не в полной мере уделяется внимание состоянию здоровья детей и его профилактике.

Данный проект является направлением к здоровому образу жизни детей и его поддержке, способствует планомерному осуществлению мероприятий оздоровительной и профилактической работы, соблюдению санитарно – гигиенического режима.

Цель проекта:

Выявить эффективность системы работы, сочетающей в себе упражнения по профилактике нарушений осанки с формированием у детей осознанного отношения к ее сохранению.

Задачи проекта:

- изучение справочной, педагогической и здоровьесберегающей литературы по данной теме;
- разработка и реализация системы работы по профилактике нарушений осанки;



- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- составление рекомендаций для родителей по формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью и его сбережению
- составление рекомендаций для воспитателей ДООУ по ведению работы по теме проекта.

Предполагаемый результат.

- выявить произошедшие изменения в уровне знаний детей правил предупреждения нарушений осанки и формирования осознанного отношения к ее сохранению;
- отметить, что при проведении целенаправленной системной работы по развитию силы мышц у детей, будет наблюдаться положительная динамика роста показателей.

Механизм выполнения проекта.

Проект рассчитан на три года.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители, спонсоры, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, психолог, музыкальный руководитель, врач – педиатр детской поликлиники.

Финансово – экономическое обеспечение проекта

	виды расходов	количество
1	Приобретение детского спортивного Комплекса «Юниор»	6
2	Спортивное оборудование: - шнур короткий плетёный; - мяч попрыгунчик; - скакалка короткая; - палка гимнастическая короткая; - коврик массажный; - лестница верёвочная напольная; - скамья гимнастическая; - мат; - бревно с плоской поверхностью; - бум; - шнур длинный; - доска гладкая с зацепами; - коврик массажный со следочками; - доска с ребристой поверхностью; - мяч (диаметр – 6 см.; 15 см.; 20 см.);	20 3 20 20 20 1 1 20 1 1 1 1 20 1 20 20 20
3	Приобрести спортивное оборудование для участков: - лесенки; - качели; - горки; - брёвна для развития равновесия.	6 6 6 12

Программа выполнения проекта - подготовительный этап (2015 – 2016 г.)

1	Изучить научно – методологическую литературу по теме проекта, требования СанПиНа.	июнь
2	Составить перспективный план по формированию правильной осанки и профилактики её нарушений у детей ДООУ.	июль
3	Разработать модель диагностики формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.	август
4	Диагностика формирования осанки у детей (начало года).	сентябрь
5	Анкетирование родителей.	октябрь
6	Разработать систему работы по формированию у детей правильной осанки	ноябрь
7	Разработать комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки	декабрь
8	Определить объём финансовых затрат для реализации проекта.	январь
9	Разработать структуру внедрения здоровьесберегающих технологий	февраль, март
10	Диагностика формирования осанки у детей (конец года)	апрель, май

Деятельный этап: 2016 – 2017 г.

1	Диагностика формирования осанки у детей (начало года).	сентябрь
2	Консультация для родителей «Виды нарушений осанки и причины их возникновения»	октябрь
3	Пробрести спортивное оборудование для групп (мячи, скакалки, кегли, спортивные игры)	в течение года
4	Разработка методических рекомендаций для проведения игр и упражнений по профилактике нарушений осанки	ноябрь
5	Информация для родителей о размерах детской мебели	декабрь
6	Подбор подвижных игр для формирования правильной осанки	в течение года
7	Консультация для воспитателей «Формирование навыков правильной осанки»	январь
8	Открытое занятия для родителей «Знакомство со статичными позами и правилами сохранения правильной осанки в них»	февраль
9	Разработка комплексов лечебной гимнастики в коррекции нарушений осанки	март
10	Разработать упражнения, формирующие правильную осанку (для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины)	апрель
11	Проведение оздоровительных мероприятий, спортивных праздников, досугов, развлечений	в течении года
12	Диагностика моторных навыков на физкультурных занятиях, мониторинг здоровья, заполнение индивидуальных карт развития детей, нуждающихся в коррекции (конец года)	апрель, май

Итоговый этап: 2017 - 2018 г.

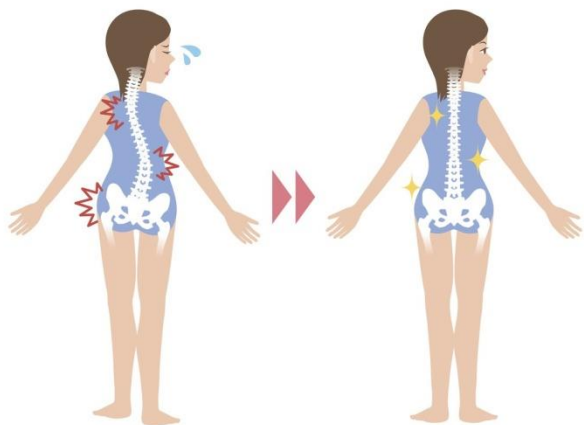
1	Диагностика формирования осанки у детей, мониторинг здоровья, заполнение индивидуальных карт развития (начало года).	сентябрь
2	Разработать информацию в уголок для родителей «Приучаем ребёнка	октябрь

	правильно сидеть за столом»	
3	Открытое занятие для воспитателей «Осанка – красивая спина»	ноябрь
4	Доклад для воспитателей из опыта работы «Модель сохранения здоровья»	педсовет декабрь
5	Консультация для родителей «Учите детей держать спину»	январь
6	Результаты опросника родителей по итогам реализации проекта	февраль
7	Доклад на родительском собрании «О правильной осанке у детей дошкольного возраста»	март
8	Проведение оздоровительных мероприятий, спортивных праздников, досугов, развлечений	в течение года
9	Мониторинг моторных навыков на физкультурных занятиях, свободной активности детей, мониторинг здоровья, индивидуальные карты развития детей, нуждающихся в коррекции	апрель, май
10	Выступление с отчетом о результатах реализации проекта на педсовете перед коллегами «Влияние правильной осанки на здоровье дошкольников»	педсовет май

Литература

1. Безруких М. М. Ступеньки к школе. М., 2000.
2. Бурмистрова П. Правильная осанка, // Дошкольное воспитание. – 1979, №9, 30-32.
3. Бустов А. Н. Плохая осанка – признак нездоровья вашего ребёнка. // Моя Мадонна. – 2000.
4. Васильева М. А. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М., Просвещение., 2005.
5. Галанов А. С. Игры, которые лечат (от года до семи). – М., 2001.
6. Гринёва Ю. Держите спину! // Здоровье школьника. – 2006, №3, 42 – 44.
7. Демченко А. Н. Учебный год – испытание для осанки. // Физкультура и спорт. – 2001.
8. Икова В. В. Лечебная физическая физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. - Ленинград., 1963.
9. Мхачёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка. – М., 2000.
10. Миронов В.С. Правильная осанка и профилактика сколиоза у детей. – Саратовск., 1985.
11. Нестерюк Т., Шкода А. Гимнастика маленьких волшебников: нетрадиционные методы работы с детьми и профилактика заболеваний в детском саду, семье, школе. – М., 2004.
12. Олонцева Г. Н. Детям об осанке. – Иркутск., 1997.
13. Полухина Л. В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М., 1997.
14. Санитарные нормы для школ и дошкольных учреждений. – М., 2002.
15. Саркисян А., Овакимян Г. Как выработать осанку у младших дошкольников. // Дошкольное воспитание. – 1989, №2.
16. Страковская В. Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – М., 1987.
17. Халемский Г. А. Коррекция нарушений осанки у дошкольников. // Методические рекомендации. – СПб., 2001.

Виды нарушения осанки



Нарушения осанки влияют на рост и развитие ребёнка. Не следует считать это мелочью, не требующей внимания, с возрастом их исправить становится всё труднее. Помните, что нарушения осанки ухудшают работу многих органов и систем, дети при этом, как правило, страдают понижением зрения, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них отмечается быстрая утомляемость и

плохое самочувствие.

Что же такое осанка? Это привычное положение тела во время движения и покоя, умение удерживать его в вертикальном положении.

Правильная осанка формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Различные нарушения осанки у детей не столь уж редки. Коротко остановимся на них.

Вялая осанка – голова опущена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях.

Сутуловатость – голова выдвинута вперёд, плечи сильно сведены, живот выпячен.

Лордотическая – увеличен прогиб поясничного отдела позвоночника.

Кифотическая – спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперёд, живот выпячен.

Причинами нарушений могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и малая двигательная активность.

Следует помнить, что позвоночник ребёнка легко деформируется под влиянием самых разных причин: прогибающаяся кровать, высока подушка. Стол и стул должны соответствовать росту ребёнка.

Стул лучше подвинуть к столу так, чтобы грудь не упиралась в край стола – это затрудняет дыхание. Не позволяйте ребёнку поджимать под себя ногу.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:

- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- достаточная освещённость и правильно подобранная мебель;
- постоянное наблюдение за позой ребёнка во время игр и занятий;
- специальные комплексы упражнений;
- движения во всех видах.

Приучаем ребёнка правильно сидеть за столом

(рекомендации для родителей)



На протяжении дошкольного периода ребёнка учат правильно сидеть, стоять, ходить и спать в соответствующей позе. Приучая ребёнка правильно сидеть за столом, перед ним ставят такие требования: голову держать вертикально или слегка наклонить вперёд, плечи – симметрично в горизонтальной плоскости и параллельно краю стола, локти свободно размещаются на столе, туловище вертикально. Ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом, ступни полностью поставлены на пол. Спина должна касаться спинки стула. Расстояние от поверхности стола до глаз не менее 30 – 35

см. такая поза за столом даёт возможность правильно распределить нагрузку на позвоночный столб и способствует формированию правильной осанки в статическом положении.

Нельзя допускать, чтобы ребёнок, сидя за столом, опирался на него грудью, свешивал один локоть вниз, поворачивал туловище боком к краю стола, подгибал под себя ногу или обе ноги, опускал голову на плечо. Если ребёнок пользуется одним столом со взрослыми, то на стул нужно положить плоскую подушечку или одну – две доски с таким расчётом, чтобы разница между высотой стола и сиденьем составляла 22 – 27 см. Под ноги ставят скамеечку. Стул подвигают к столу так, чтобы он заходил на 2 – 3 см за его передний край, локти лежат на столе.

Для детей 3 – 7 лет желательно специально оборудовать рабочее место (стол, стульчик, полочку). Рабочее место должно быть достаточно просторным, чтобы ребёнку было удобно разложить на столе или полочке книжки, бумагу, карандаши.

Подбирая мебель для дошкольников. Руководствуются рекомендациями гигиенистов.

Высота сиденья стула над полом должна соответствовать длине голени ребёнка с учётом ступни и каблука обуви. Длина сиденья составляет две трети длины бедра, ширина – несколько больше ширины таза ребёнка, а спинка стула должна доходить до нижнего края лопаток.

Искусственное или естественное освещение должно быть слева от ребёнка.

Зарядка для спины: программа минимум (упражнения для профилактики нарушений осанки)



Все упражнения надо начинать с 4 – 6 повторов, и постепенно доводить до 8 – 12 раз.

1. И.П. – лёжа на животе, руки развести в стороны;
В. – приподнять руки, голову и грудь, задержаться на несколько секунд (в руки можно взять гантели или мяч), вернуться в и.п.

2. И.П. – лёжа на спине, ноги положить на мяч;
В. – поднять таз так, чтобы спина и ноги образовали прямую линию, вернуться в и.п.

3. И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, кисти рук прижаты к плечам;

В. – поднимать и опускать верхнюю часть корпуса.

4. И. П. – лёжа на спине;

В. – поочередно приподнимать ноги под углом 30 градусов, стараясь ненадолго задержать их на весу.

5. И.П. – стоя спиной к шведской стене;

В. – ухватиться за перекладину на уровне головы, присесть, вернуться в и.п.

6. И.П. – сидя на мяче;

В – руки развести в стороны, стараясь удержать равновесие.