

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Александровский детский сад «Ягодка»
Лямбирского муниципального района Республики Мордовия**

ПРОЕКТ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

(для детей старшего дошкольного возраста)

«Красивая осанка-залог здоровья»

Автор: Панкова Екатерина Николаевна-воспитатель

МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»

Сроки реализации проекта: 1 сентября 2017 г. – 31 мая 2018 г.

Паспорт проекта

Название проекта	«Красивая осанка – залог здоровья»
Составитель проекта	Панкова Екатерина Николаевна - воспитатель МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»
Вид проекта	Практико-ориентированный
Цель проекта Задачи проекта	Профилактика и предупреждение нарушений осанки посредством физических упражнений у детей старшего дошкольного возраста. - предупреждать развитие нарушений осанки; - систематически закреплять навык правильной осанки у детей; - проанализировать формирование и развитие правильной осанки посредством физических упражнений у детей старшего дошкольного возраста; - создать условия для организации работы по профилактике и предупреждению нарушений осанки через специальные мероприятия; - повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей; - сформировать у детей устойчивую мотивацию, потребность в сохранении и укреплении своего здоровья; - разработать и реализовать систему мероприятий, направленных на повышение компетентности родителей по формированию правильной осанки у дошкольников.
Срок и этапы реализации проекта	Сентябрь 2017 г. – Май 2018 г. 1. Подготовительный этап - сентябрь 2017г. – сентябрь 2017г. 2. Внедренческий этап - октябрь 2017г – апрель 2018г. 3. Коррекционный этап- в течении всего периода реализации проекта 4. Обобщающий этап – май 2018г.- май 2018 г.
Участники проекта Ожидаемые результаты по итогам реализации проекта	Панкова Екатерина Николаевна воспитатель МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка», дети старшего дошкольного возраста, родители. - приобрели навыки красивой правильной осанки; - укрепили мышцы спины у детей; - сформировали у детей умение и потребность следить за своей осанкой; - приобрели знания о своем организме, в частности о ЗОЖ; - проявляют интерес к укреплению своего здоровья; - развиты физические качества детей (координация движений,

	<p>ловкость, выносливость);</p> <ul style="list-style-type: none"> - созданы условия, направленные на формирование правильной осанки у дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями; - минимизация влияния факторов риска образовательного учреждения на формирование правильной осанки у дошкольников; - организована постоянная работа по профилактике нарушений осанки на основе знаний о функциональных изменениях опорно-двигательного аппарата детей; - разработан пакет методических продуктов; - повысился уровень профессионального мастерства педагогов в области профилактики нарушений осанки у дошкольников; -повысился интерес родителей в работе по формированию правильной осанки.
Критерии оценки результативности проекта	<p>Диагностика (мониторинг) нарушений осанки проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце года (май).</p>
Образовательная область	<p>«Физическое развитие»</p>
Материально-техническое обеспечение проекта	<p>Материально-техническое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Компьютер. - Сканер. - Аудиосистема. - Физкультурное оборудование. - Фонотека. - Карточка физических упражнений.

Пояснительная записка

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с нарушением осанки. Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию правильной осанки как можно раньше, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников.

Применяемые в гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия становятся более интересными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности.

Поэтому возрастает значение организации профилактической работы непосредственно в условиях ДОУ, где ребенок находится практически ежедневно, и где, следовательно имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Актуальность:

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Число заболеваний увеличивается с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они «молодеют» уже среди воспитанников детских садов: большинство детей страдают хроническими заболеваниями, умственной и эмоциональной заторможенностью, нарушением опорно-двигательного аппарата.

Одним из нередко встречающихся отклонений в физическом развитии в период дошкольного возраста являются дефекты осанки. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всем внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность многих органов, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу. Их предупреждение - задача не только педиатров, но и педагогов.

Дошкольный возраст-период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено. Скелет ребёнка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка неустойчива. Формирование правильной осанки должно осуществляться главным образом в дошкольном и младшем школьном возрасте и продолжаться в течении всей жизни.

Охране здоровья детей посвящена отдельная статья Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, в которой говорится о том, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни». (глава 4, статья 41)

Проблема:

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это главное желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Болезни позвоночника - одна из основных причин ухудшения качества жизни и потери трудоспособности в современном обществе. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (4 - 7 лет). Работу по формированию правильной осанки должны вести не только врачи. Эта работа должна проводиться совместно с педагогами и родителями систематически. Именно в дошкольном возрасте у ребенка легко вырабатываются гигиенические навыки, привычка к ежедневной гимнастике и правильному держанию тела во время занятий, стоянии и ходьбе.

Данная проблема позволила определить тему исследования: «Красивая осанка – залог здоровья».

Цель проекта:

Профилактика и предупреждение нарушений осанки посредством физических упражнений у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи проекта:

- предупреждать развитие нарушений осанки;
- систематически закреплять навык правильной осанки у детей;
- проанализировать формирование и развитие правильной осанки посредством физических упражнений у детей старшего дошкольного возраста;
- создать условия для организации работы по профилактике и предупреждению нарушений осанки через специальные мероприятия;
- повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей;
- сформировать у детей устойчивую мотивацию, потребность в сохранении и укреплении своего здоровья;
- разработать и реализовать систему мероприятий, направленных на повышение компетентности родителей по формированию правильной осанки у дошкольников.

Ведущая педагогическая идея опыта:

Профилактика и предупреждение нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений.

Методы исследования:

Теоретические:

- изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования;
- наблюдение за детьми;
- анкетирование и беседа с родителями.

Практические:

- количественный и качественный анализ полученных результатов;
- разучивание физических упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

Самостоятельная (индивидуальная, парная, групповая) деятельность детей.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности воспитанников на занятиях:

- групповая – одновременная работа со всеми воспитанниками;
- индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Объектом исследования является осанка детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – совокупность методов и приемов по профилактике и предупреждению нарушений осанки.

Гипотеза – Если в практике работы с детьми будут применяться физические упражнения, направленные на профилактику и предупреждение нарушений осанки, то это будет способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

Теоретическая база опыта:

За основу написания проекта была взята книга Сергиенко Нины Николаевны и Кулик Галины Ивановны «Школа здорового человека. Программа для ДОУ». Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья и основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях.

Новизна опыта заключается в создании комплекса физических упражнений способствующих не только формированию правильной осанки, но и предотвращающих нарушение осанки у детей дошкольного возраста.

Теоретическая значимость заключается в том, что при систематическом использовании физических упражнений направленных на профилактику и предупреждение нарушений осанки у детей закрепляется навык правильной осанки.

Практическая значимость заключается в том, что реализуя с детьми физические упражнения по профилактике и предупреждению нарушений осанки у дошкольников, это отвечает современным требованиям, стоящим перед ДОУ.

Познавательная значимость детьми физических упражнений, направленных на профилактику и предупреждение нарушений осанки формирует у них устойчивую мотивацию, потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного проекта, его основных задач необходимо наличие благоприятных **условий** для их решения. К числу таковых относятся:

- обязательно учитывать содержание базовой программы детского сада;
- правильное определение главной цели занятий по профилактике и предупреждению нарушений осанки;
- комплексное и системное использование методов и приемов;
- наличие у педагога сформированной мотивации на совершенствование работы по формированию правильной осанки у детей;
- наличие опыта и профессиональной подготовки по вопросам здоровьесбережения дошкольников;
- наличие разработанного комплекса методических средств;
- создание развивающей среды в ДОУ и группе;
- наличие поддержки со стороны родителей воспитанников;
- необходимо сохранять положительно-эмоциональный стиль отношений между взрослыми и детьми на занятии, учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

В основу опыта педагогической деятельности легли **принципы**, направленные на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию.

- От простого к сложному, где предусмотрен переход от простых упражнений к сложным;
- Принцип индивидуального и дифференцированного подхода обеспечивает вовлечение каждого ребенка в воспитательный процесс;
- Принцип интеграции образовательных областей.

Ожидаемый результат:

- приобрели навыки красивой правильной осанки;
- укрепили мышцы спины у детей;
- сформировали у детей умение и потребность следить за своей осанкой;
- приобрели знания о своем организме, в частности о ЗОЖ;
- проявляют интерес к укреплению своего здоровья;
- развиты физические качества детей (координация движений, ловкость, выносливость);
- созданы условия, направленные на формирование правильной осанки у дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;
- минимизация влияния факторов риска образовательного учреждения на формирование правильной осанки у дошкольников;

- организована постоянная работа по профилактике нарушений осанки на основе знаний о функциональных изменениях опорно-двигательного аппарата детей;
- разработан пакет методических продуктов;
- повысился уровень профессионального мастерства педагогов в области профилактики нарушений осанки у дошкольников;
- повысился интерес родителей в работе по формированию правильной осанки.

Критерии эффективности:

- уровень освоения образовательной программы;
- удовлетворение родителей качеством образования;
- информационно-методическая обеспеченность.

Сроки и этапы реализации программы.

Сроки реализации проекта: проект рассчитан на реализацию в течении года с сентября 2017 по май 2018 года.

Этапы реализации проекта.

Этап	Начало	Окончание	Ожидаемые результаты
1.Подготовительный	Сентябрь 2017	Сентябрь 2017	1.Нормативная база. 2.Подборка методических материалов. 3. Разработка диагностического инструментария. 4. Выявление нарушений осанки у детей. 5. Разработка перспективного плана работы. 6. Проведение диагностики нарушений осанки. 7. Создание соответствующей развивающей предметно-пространственной среды. 8. Повышение квалификации педагога.
2.Внедренческий	Октябрь 2017	Апрель 2018	1.Выбор и создание экспозиции проекта 2.Апробация дидактических разработок, создаваемых в порядке закрепления результатов обучения. 3.Участие воспитанников в различных мероприятиях. 4.Участие педагога в семинарах и профессиональных конкурсах. 5.Мониторинг ведения эксперимента (анкетирование воспитанников и родителей).

3. Коррекционный	В течении всего периода реализации проекта	В течении всего периода реализации проекта	Анализ и корректировка содержания методов и приёмов работы с детьми.
4.Обобщающий	Май 2018	Май 2018	1.Создание пакета методических продуктов. 2.Участие воспитанников в разных конкурсах и других мероприятиях. 3.Участие педагога в семинарах и профессиональных конкурсах. 4.Диагностика нарушений осанки у детей. 5.Обобщение результатов участия в различных мероприятиях (выступления на семинарах и конференциях, участие в конкурсах профессионального мастерства и т.д.). 6. Тиражирование и распространение опыта и результатов инновационной деятельности.

1 этап-аналитико-прогноztический(подготовительный).

Система мероприятий	Задачи	Сроки
Подготовительные мероприятия	1.Изучение теоретической части развития вопроса	сентябрь
	2.Повышение квалификации педагога.	сентябрь
	3.Выявление нарушений осанки у детей.	сентябрь
	4. Разработка перспективного плана работы.	сентябрь
	5 Проведение диагностики нарушений осанки.	Сентябрь-май
	6. Создание соответствующей развивающей предметно-пространственной среды.	В течении всего периода работы.

2 этап-рабочий (внедренческий):**1 блок-работа с детьми.**

Физические упражнения	Программное содержание	Форма организации детей
Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки стоя у стены	Воспитание навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная
Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки в ходьбе	Воспитание навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп. Развитие координации движений	Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная
Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки стоя у гимнастической стенки	Формирование правильной осанки у вертикальной плоскости. Укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.	Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная
Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки лежа на животе.	Воспитание навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук. Улучшение координации движений	Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная
Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки сидя на полу	Воспитание навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета позвоночника. Укрепление связно-мышечного аппарата ног и рук. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная
Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки с	Воспитание и формирование навыка правильной осанки. Развитие координации движений.	Групповая Индивидуально-групповая

предметами	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Индивидуальная
-------------------	---	----------------

2 блок-работа с родителями.

Система мероприятий	Задачи	Способы реализации	Сроки проведения
1.Предварительная работа	Выявление запросов родителей по организации учебно-воспитательной работы с детьми.	Анкетирование, беседы	В течение всего периода.
2. Повышение педагогической культуры родителей	Обогащение родительского опыта по профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста. Показ достижений детей в области физического развития.	Консультации и беседы	В течение всего периода.
3. «Успехи детей»	Показ достижений детей в области «Физическое развитие».	День здоровья	Апрель 2018г.

3 блок-работа с педагогами.

Система мероприятий	Задачи	Способы реализации	Сроки проведения
1.Выступления на педагогическом совете.	Повышение общей культуры педагогического коллектива. Обобщение опыта работы.	Доклады, презентации.	В течение всего периода.
2.Выступления на РМО, публикации.	Обобщение опыта работы. Публикации на интернет сайтах.	Доклады, выступления.	В течение всего периода.

3 Этап-коррекционный:

Система мероприятий	Задачи	Сроки проведения
1.Анализ и корректировка.	Анализ и корректировка содержания методов и приёмов работы с детьми	В течение всего периода.

4 Этап-обобщающий:

Система мероприятий	Задачи	Способы реализации	Сроки проведения.
1. Разработка методических рекомендаций, анализ и обобщение материала, составление отчётов, подготовка материала к печати.	Выявление условий, обеспечивающих наиболее успешное освоение детьми физических упражнений по профилактике и предупреждению нарушений осанки.	Семинары, публикации, взаимопосещения, обмен опытом.	В конце учебного года по итогам проведения проекта.

Заключение

Проект «Правильная осанка – залог здоровья» направлен на профилактику и предупреждение нарушений осанки детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений.

Сегодня это актуальная проблема, требующая срочного решения и повышенного внимания со стороны взрослых.

Хорошая осанка имеет большое физиологическое и эстетическое значение. Она обеспечивает нормальное положение и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту. Плохая же осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка.

Для предупреждения и профилактики нарушений осанки огромное значение для дошкольников имеют физические упражнения с элементами игры и подвижные игры. Широкое использование элементов бега, лазания, мяча, прыжков и т. п. дает возможность осуществить не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные. Так же мы применяем и другие формы физического воспитания (физкультурно-оздоровительные мероприятия, самостоятельная деятельность ребенка в активных видах спорта, приобщение к активным видам отдыха, подвижным коллективным играм, участие в эстафетах, соревнованиях, прогулках), что создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

В настоящее время дети умеют выполнять упражнения для профилактики и предупреждения нарушений осанки в положении лежа, сидя, в ходьбе, стоя у гимнастической стенки, упражнения с предметами.

Выполнение упражнений у детей не вызывало трудностей. Дети с удовольствием выполняли их, а так же дети стали следить за своей осанкой и осанкой своих сверстников в разных режимных моментах, на занятиях.

При выполнении упражнений важно помнить, что красивую фигуру человек не получает от рождения. Если ребенок и родился с нормальным телосложением, то в дальнейшем его внешний облик зависит от условий жизни, в которых он находится с самого раннего детства. Своевременная забота о физическом воспитании детей гарантирует правильное развитие их организма, стройную осанку, хорошую координацию движений.

Перспективный план

Подготовительная группа

Месяц	Тема занятия	Программное содержание
Октябрь	Упражнения для разминки (комплекс №1)	Формировать стереотип правильной осанки. Показать правильное положение в основной стойке. Следить за правильным положением тела. Укрепление связно-мышечного аппарата ног и рук.
Ноябрь	Упражнения для профилактики нарушений осанки стоя у стены (комплекс №2)	Воспитание навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
Декабрь	Упражнения для профилактики нарушений осанки в ходьбе (комплекс №3).	Воспитание навыка правильной осанки. Развитие координации движений. Укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп. Следить за правильным положением тела.
Январь	Упражнения для профилактики нарушений осанки стоя у гимнастической стенки (комплекс №4)	Формирование правильной осанки у вертикальной плоскости. Укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук. Развитие координации движения.
Февраль	Упражнения для профилактики нарушений осанки лежа на животе (комплекс №5).	Воспитание навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук. Улучшение координации движений.
Март	Упражнения для профилактики нарушений осанки сидя на полу (комплекс №6).	Воспитание навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета позвоночника. Укрепление связно-мышечного аппарата ног и рук. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
Апрель	Упражнения для профилактики нарушений осанки с предметами (комплекс №7).	Воспитание и формирование навыка правильной осанки. Развитие координации движений. Укрепление мышечного корсета позвоночника

Май	Упражнения на закрепление навыков правильной осанки (комплекс №9).	Воспитание навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие координации движений. Укрепление связно-мышечного аппарата ног и рук.
------------	--	---

Используемая литература

1. Асачева Л. Ф., Горбунова О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. - Издательство: Детство- Пресс, 2013г.
2. Безруких М. М. «Здоровьеформирующее физическое воспитание. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет».- М.: Владос, 2001.
3. Боковец Ю. В. «К правильной осанке через игру» - Издательство: Содействие, 2008г.
4. Боковец Ю.В. Стройность и красота. Содержание работы по обучению, воспитанию и формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста» - Издательство: Белый ветер, 2015г.
5. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Москва, 2006 г.
6. Основная образовательная программа МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка».
7. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой.
8. Савко Л. «Правильная осанка. Как спасти ребёнка от сколиоза».- Издательство: Питер, 2011г.
9. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» Москва, 2008 г.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
11. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ
12. Использование интернет-ресурсов.