

**Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение  
«Детский сад» № 10**

**Проект  
«Здоровьесберегающие технологии»**

**Тема:  
«Профилактика нарушений осанки  
и плоскостопия»**

Авторы: Абрамова Е.В., инструктор по плаванию,  
Болвачева О.А., инструктор по физической культуре,  
Вахрушева Н.Г., инструктор по физической культуре.

**г. Красноярск**

## **I Проблема**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития. Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему, условиями жизни и воспитания в детском учреждении и в семье. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелым рождается не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные.

Причинами резкого снижения здоровья детей дошкольного возраста являются: падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России; ухудшение состояния здоровья родителей; стрессы; дефицит двигательной активности детей; недостаточная квалификация воспитателей в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности, а порой простое нежелание уделять этим вопросам внимания; недостаточная информированность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; неполноценное питание и прочее.

На состояние здоровья дошкольника оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Отрицательная экологическая обстановка в районах проживания и обучения детей существенно повышает их заболеваемость и, как следствие – снижает эффективность образовательного процесса.

Основной задачей дошкольных организаций на современном этапе развития системы образования, в условиях реализации ФГОС, является оптимизация оздоровительной деятельности в ДОУ.

В настоящее время исследования убедительно показывают, что осознанное включение родителей в единый, совместный с педагогами процесс воспитания ребенка позволяет повысить его эффективность. Создание единого пространства развития ребенка невозможно, если усилия педагогов и родителей будут осуществляться независимо одни от других, и обе стороны будут оставаться в неведении относительно планов и намерений друг друга.

## **II Тип проекта:**

1. По доминирующей в проекте деятельности – здоровьесберегающий.
2. По характеру контактов – ребенок, семья, инструкторы по физкультуре, плаванию, психолог и т.д. в рамках МБДОУ № 10.
3. По профилю знаний – МБДОУ № 10, (спортивные залы, бассейн, спортивные и групповые площадки на улице)
4. По характеру участия ребёнка – участник от зарождения идеи до получения ожидаемого результата.

### **III Продолжительность проекта:**

Долгосрочный (сентябрь 2019 года по май 2023 года)

### **IV Участники проекта:**

Воспитанники МБДОУ № 10, их семьи, воспитатели, педагог-психолог, муз.руководители, инструкторы по физической культуре и плаванию.

### **V Актуальность**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится актуальной в сфере общественного и семейного дошкольного воспитания и образования. Эта ситуация касается как общества в целом, так и детей нашего ДОУ.

Известно, что главными образцами для ребенка являются его родители. Все они мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми, но не всегда прилагают для этого соответствующие усилия. Снижение показателей здоровья, на наш взгляд, можно объяснить недостаточным уровнем культуры здоровья в самой семье.

Причиной недостаточной сформированности представлений детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность. В связи с этим был разработан проект для повышения педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.

### **VI Цель:**

Взаимодействие ДОУ и семьи в здоровьесбережении детей дошкольного возраста; заинтересовать родителей в целенаправленном формировании потребности воспитанников в здоровом образе жизни через вовлечение их в физкультурно-оздоровительный процесс.

### **VII Задачи.**

1. Повысить педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность
2. Организовать непрерывный процесс взаимодействия коллектива ДОУ, детей и их родителей, направленного на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
3. Сформировать единое полноценное развивающее пространство в семье и ДОУ.
4. Обеспечить благоприятный процесс адаптации детей в ДОУ.
5. Повышать уровень культуры здоровья воспитателей ДОУ и родителей.

### **VIII Основные этапы проекта**

1. Исследовательский

- проведение внутреннего мониторинга физического развития детей;
- анкетирование родителей с целью выяснения потребности коррекции и профилактики нарушений осанки у детей;

## 2. Организационный

- сбор информации из разных источников: СМИ, печатных изданий и т.д,
- изменение пространства спортивных залов, уличных площадок, бассейна;
- информирование родителей и их привлечение к проектной деятельности (изготовление родителями спортивного инвентаря, беседы с родителями)

## 3. Практический

- составление календарно – тематического плана (сентябрь 2019- май 2023г.г.)

## 4. Заключительный

- подведение итогов проекта, проанализировать полученные результаты деятельности, определить перспективы на будущее.

## IX Ожидаемый результат

У родителей повышен уровень педагогических знаний. Они овладели средствами и формами активности направленными на здоровьесбережение детей.

В МБДОУ создана комплексная система работы по здоровьесбережению.

## X План реализации проекта

Взрослые	Дети	Развивающая среда
Сентябрь- ноябрь 2019		
1. Анкетирование родителей «Существующая потребность в профилактике нарушений осанки, профилактике плоскостопия»	1. Предварительный мониторинг состояния здоровья детей	1. Подготовка и изготовление атрибутов и инвентаря
2. Консультация для родителей «Важность использования правильной обуви и одежды»	2. Развлечение для детей младшей и средней группы «Топай весело, малыш»	2. Подбор инвентаря по профилактике плоскостопия
3. Консультация для родителей «Необходимые принадлежности для занятий в бассейне и зале сухого плавания»	3. Развлечение для детей старшего возраста «Путешествие в водное царство»	3. Подбор инвентаря, оформление бассейна для мероприятия
4. Обработка анкетных данных по мониторингу	4. Подвижные игры на улице с использованием природных материалов и искусственных водоемов (все возрастные группы)	4. Сбор природных материалов для использования в играх на улице и зале
5. Консультация для родителей «Наш проект»	5. Занятия на тему «Почему надо быть здоровым» (старшие и подготовительные группы)	5. Изучение печатных источников, источников интернет пространства по теме. 6. Написание плана работы кружка «Победитель» для средних, старших и подготовительных групп

Декабрь-февраль 2019-2020г		
<p>1. Консультация- ознакомление родителей с планируемым проведением кружка «Победитель»</p> <p>2. Мастер-класс для родителей и воспитателей по изготовлению дорожки после сна «Умные следы»</p> <p>3. Мастер-класс по изготовлению дорожки для ванной комнаты «Ух ты ,эти камешки» (для родителей и воспитателей)</p> <p>4. Консультация для родителей «Нетрадиционные методы профилактики плоскостопия в домашних условиях»</p>	<p>1. Развлечение на улице для детей всех возрастов «Какие бывают следы» (с использованием упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия)</p> <p>2. Посещения кружка «Победитель» детьми всех возрастных групп</p> <p>3. Развлечение для всех возрастных групп в зале сухого плавания «Ух ты, эти камешки»</p> <p>4. Использование детьми всех возрастов дорожки после сна «Умные следы»</p>	<p>1. Сбор литературы, необходимый для осуществления работы кружка «Победитель»</p> <p>2. Дорожка после сна «Умные следы»</p> <p>3. Дорожка для бассейна «Ух ты, эти камешки!»</p>
Март- май 2020г		
<p>1. Оформление стендовой информации для родителей по темам: «Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье», «Помним о режиме на отдыхе летом»</p> <p>2. Рекомендации для родителей и воспитателей «Игры и упражнения для формирования правильного дыхания»</p> <p>3. Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка»</p> <p>4. Мастер-класс для родителей и воспитателей по изготовлению атрибутов для формирования правильного дыхания.</p>	<p>1. Развлечение для детей младших и средних групп «Веселые пузыри»</p> <p>2. Праздник на воде для детей старших групп «В гостях у русалочки»</p> <p>3. Развлечение для детей «Праздник мяча»</p> <p>4. Развлечение для детей всех возрастов «Быть здоровым- это здорово!»</p>	<p>1. Оформление бассейна и спортивного зала к празднику на воде, изготовление атрибутов.</p> <p>2. Подбор художественной литературы, иллюстраций, загадок и стихов к теме.</p> <p>3. Оформление спортивного зала к развлечениям</p>

### Список литературы:

1. Белая М.А. «Руководство по лечебному массажу», 2-е изд. – М.: Медицина, 1983 г. 287 с.
2. Вавилова Е.Н. «Укрепление здоровья детей». М. 1995 г.
3. Данько Ю.И. «Очерки физиологических упражнений». М.: Медицина. 1974 г. 255 с.
4. Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». М. 1994 г.
5. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. «Биомеханика двигательного аппарат человека». – М.: ФиС, 1981 г. С.143
6. «Как вырастить здорового ребенка» / Под ред. В.П. Алферова. – Л.: Медицина, 1991 г. 416 с.
7. Красикова А.С. «Профилактика лечения плоскостопия». М. 2002 г. 235 с.
8. «Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте». / Под ред. С.М. Иванова. – М.: Медицина. 1975 г.