

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

*«Детский сад № 295 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»*

---

660099, г. Красноярск, ул. Республики, 45-а, ул. Охраны труда 1А, д.6, тел.221-63-81, [ds295ds@mail.ru](mailto:ds295ds@mail.ru)

## Проект

# **«Развитие правильной осанки и профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста».**

Красноярск 2017

## **Актуальность.**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценности их здоровья.

По данным коллегии Министерства образования, различные патологии имеют 72 % мальчиков, и 59% девочек. Из выпускников детских ДДУ 24% отнесены к 1 группе здоровья, остальные обнаруживают различные функциональные отклонения и хронические заболевания. Из них 56% относятся ко 2 группе, и 20% к третьим группам здоровья (Н.Д.Малохаткина,1997.,С.Б.Шарманова, К.А.Новоселова). В структуре заболеваемости детей дошкольного возраста, первое место занимают острые респираторные инфекции, причем 49,5% из них приходится на контингент часто болеющих детей (болеют более 4 раз в год). Среди детей дошкольного возраста в последнее время увеличивается число заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиотическая осанка, сколиоз, плоскостопие). В красноярском крае это 22% детей дошкольного возраста.

Усилия медиков в основном направлены на лечение заболеваний, деятельность педагогов редко включает развивающие методы работы с детьми. Практически не разработаны подходы обучения с позиции развивающей предметно- двигательной среды ребенка.

Сегодня двигательная среда – условие жизни и развития – требуют создания двигательных комплексов, моделирующих средовое развивающее воздействие на растущий организм ребенка.

В МДОУ № 295 было проведено обследование детей средней группы врачом ортопедом. Анализ обследования показал, что у 46% детей имеется функциональная недостаточность стоп и у 20 % детей имеется нарушение осанки. В связи с этим нами был разработан проект на тему «Развитие и профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».

## **1. Научное обоснование.**

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

Укрепление опорно-двигательного аппарата способствует формированию у детей правильной осанки. Осанка, т. е. привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе, начинает формироваться с раннего детства. Нормальной, или правильной, считается такая осанка, которая наиболее благоприятна для функционирования как двигательного аппарата, так и всего организма. Она характеризуется умеренными естественными изгибами позвоночника, расположенными параллельно и симметрично (без выпячивания нижнего края) лопатками, развернутыми плечами, прямыми ногами и нормальными сводами стоп. Правильная осанка свидетельствует о хорошем общем физическом развитии. Осанка зависит от состояния мышечного аппарата, то есть от степени развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мускулатуры, ее способности к длительному статическому напряжению. На осанку влияют эластические свойства межпозвонковых дисков, хрящевых и соединительнотканых образований суставов позвоночника (с этим, в свою очередь, связана подвижность позвоночника), а также таза и нижних конечностей. Важную роль играет форма стопы и ноги в целом.

Неправильная осанка неблагоприятно сказывается на функциях внутренних органов: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышенная утомляемость, плохой аппетит; ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр. В дошкольном возрасте нарушение осанки чаще наблюдается у детей со слабым физическим развитием, больных рахитом, туберкулезом, имеющих плохое зрение или слух. Появившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Чтобы избежать этого, следует с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию организма ребенка.

Большое влияние на формирование осанки ребенка оказывает состояние его стоп. По происхождению плоскостопие делится на пять

видов: врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое, сматическое (81%). Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти. Если ребенку 5,5 лет, а стопа все еще плоская. Можно говорить об истинном плоскостопии.

Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, рахит. Иногда наследственная предрасположенность или неправильное развитие некоторых плюсневых костей.

Форма стопы зависит главным образом от состояния ее мышц и связок. При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод. Внутренний свод работает в основном как рессора, с его помощью обеспечивается эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие нормальный свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу. При плоскостопии, сопровождающимся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются, и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стопы несколько уплотняются, но по окончании ее тот час, же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц способствуют профилактике плоскостопия. Лучшим средством физической нагрузки является ходьба, но только в том случае, когда она правильная. Упражнения в ходьбе, не обеспечивающие ее правильность, могут привести к развитию плоскостопия или усилению других имеющихся деформаций ног (иксообразного искривления ног и др.). Упражнения в правильной ходьбе должны проводиться в каждом занятии гимнастикой. Для этого используют разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием

на свежем воздухе, разнообразными движениями, физическими упражнениями, а также специальными мероприятиями для укрепления стопы.

**Цель проекта программы:** Разработка системы мероприятий по профилактике предупреждения нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».

**Задачи проектной работы:**

1. Изучение теоретического материала по проблеме предупреждения нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».
2. Изучение актуального уровня сформированности костно-мышечного аппарата
3. Разработка системы мероприятий по профилактике предупреждения нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».
4. Просвещение родителей по вопросам предупреждения нарушения осанки, плоскостопия и сохранения здоровья детей.

**Новизной и практической ценностью данной проектной работы являются :**

- система мероприятий по профилактике предупреждения нарушения осанки и плоскостопия, которая была разработана и адаптирована к возрастным и индивидуальным особенностям детей дошкольного возраста и к условиям детского сада № 295;
- разработка, приобретение и изготовление специального оборудования по профилактике предупреждения нарушения осанки и плоскостопия;
- разработка мероприятий по просвещению родителей по данной теме.

Работа по данному проекту ведется комплексно с детьми и родителями.

## **2. Изучение актуального уровня сформированности связочно-мышечного аппарата голени стопы , и нарушения осанки у детей дошкольного возраста ( 3-7 лет)**

Осанка зависит от состояния мышечного аппарата, то есть от степени развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мускулатуры, ее способности к длительному статическому напряжению. На осанку влияют эластические свойства межпозвонковых дисков, хрящевых и соединительнотканых

образований суставов позвоночника (с этим, в свою очередь, связана подвижность позвоночника), а также таза и нижних конечностей. Важную роль играет форма стопы и ноги в целом.

Большое влияние на формирование осанки ребенка оказывает состояние его стоп. Форма стопы зависит главным образом от состояния ее мышц и связок. При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод. Внутренний свод работает в основном как рессора, с его помощью обеспечивается эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие нормальный свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу.

### **2.1.Условия и средства реализации.**

Для решения поставленных задач по профилактике нарушения осанки и плоскостопия используются специальные упражнения, элементы спорта, массаж, обучение ходьбе с правильным положением головы, ног. Для укрепления мышц, активно участвующих в поддержании нормальной высоты сводов, могут быть успешно использованы упражнения, проводимые в естественных условиях, а именно:

Ходьба босиком по рыхлой почве, по бревну, ходьба на носках на наружном крае стопы. Помимо ходьбы положительно сказываются на сводах стопы физические упражнения, выполняемые стопами и пальцами ног в песке- подгребание песка, сгибание пальцев, собирание пальцами мелких камушков, являющиеся по характеру упражнениями с противодействием. Такие естественные прикладные упражнения, как ходьба по бревну босиком, лазание по канату, шесту, способствуют напряжению мышц, активно участвующих в поддержании как осанки так и глубины и формы сводов стопы.

Гимнастика проводится в условиях группы и спортивного зала, а также в летнее время на улице. С использованием следующего материала:

- 1.рельефная дорожка;
- 2.змейка;

- 3.классики;
4. дорожки чтобы проснулись ножки;
5. ортопедический станок;
6. мяч большого диаметра;
- 7.гимнастические палки;
- 8.мешочки;
9. « Подушки здоровья»
- 10.массажные мячики.

### **3. Разработка системы работы по развитию и профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста ( 3-7 лет).**

#### **Задачи оздоровительной работы**

1. обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, развивать координацию движений, умение расслаблять мышцы.
5. Просвещение родителей по вопросам профилактики плоскостопия и сохранения здоровья детей.

#### **3.2. Содержание работы.**

Работа ведется комплексно с детьми и родителями. С детьми работа проводится во второй половине дня в виде гимнастики, а также в виде индивидуальной работы с детьми, требующими особое внимание. Разработаны комплексы занятий. Продолжительность занятий 4-5 минут. Группы 8-10 человек.

В рамках активизации взаимодействия с родителями было проведено анкетирование. Результаты опроса позволяют сделать следующие выводы: на вопрос об отношении родителей к здоровью ребенка:

- 67% родителей отметили, что относятся внимательно.
- 28% родителей относятся с беспокойством, стараясь предупредить болезнь.
- 5% предложили витаминизацию.

А также ведется работа по просвещению родителей о профилактике нарушения осанки и плоскостопия. Были проведены консультации на следующие темы:

- 1) «Формирование осанки и предупреждение плоскостопия».
- 2) «Предупреждение сколиоза»
- 3) «Тест правильности осанки человека»
- 4) «Функциональная недостаточность стоп и ее устранение»
- 5) «Предупреждение плоскостопия»
- 6) «Что делать если устают ноги».

Родителям были даны рекомендации как проводить профилактику при нарушении осанки и плоскостопия дома, были предложены комплексы упражнений.

Планируется провести вечер вопросов и ответов. Данное мероприятие будет представлять собой концентрированную информацию по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, и будет носить дискуссионный характер. Роль вечера вопросов и ответов, в вооружении родителей знаниями об оздоровительной работе состоит не только в самих ответах, что очень важно, но и также в форме проведения этого вечера. Он должен проходить как непринужденное, равноправное общение педагогов и родителей.

На вечер вопросов и ответов приглашается специалист – ортопед.

Родители будут оповещены не позднее чем за месяц о проведение этого вечера. В течении этого времени педагоги собирают вопросы, группируют и распределяют их в педагогическом коллективе для подготовки ответов.