

Администрация г. Улан-Удэ
МКУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 84 «СНЕГУРОЧКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА г. УЛАН-УДЭ
1 корпус: 670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон 8(3012)23-18-58, 8(3012)23-15-81
2 корпус: 670011, г. Улан-Удэ, МКР 142, здание 5, телефон 8(3012)37-84-45, 8(3012)37-84-05
ОГРН 1020300903688, ИНН 0323099702, КПП 032301001 БИК 048142001 ОКАТО 81401368000

электронный адрес: ds_d84@govrb.ru

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/С № 84
«Снегурочка» г. Улан-Удэ
А.Н. Бурлакова
« 09 » 2025 г



Проект по здоровьесбережению «Я расту прямо» (осанка)

Воспитатель: Ронис Р.В.

г. Улан-Удэ

2025

Проект «Красивая осанка – залог здоровья»

*«Стройность, величавость, приличие, красота...»
- так определял понятие «осанка»
В.И. Даль - врач и языковед*

Актуальность:

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому важнейшей задачей современной семьи и дошкольного учреждения является воспитание здорового ребёнка.

Здоровье – самое важное в жизни человека, но лишь с возрастом мы начинаем понимать, что беспокоиться о нём надо с ранних лет.

Сегодня нарушение осанки можно назвать бичом современности, ведь с этой проблемой сталкивается каждая вторая семья. Причиной такой печальной статистики являются снижение физической активности у детей и долгое просиживание их за телевизором и компьютером.

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям, поэтому особое внимание следует уделить укреплению мышц спины. В тех местах группы, где дети долго сохраняют статические позы, необходимо продумать способы разминки (дартс, кольцобросы, кегли, серсо, подвески-колокольчики для вытягивания, воротца для подлезания и т.п.).

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Ребенка следует учить элементам разминки и релаксации.

Мы решили изучить все стороны этого вопроса, заострить внимание на этой проблеме и попытаться поправить создавшееся положение.

Цель проекта:

Формирование у детей старшей группы осознанной потребности в поддержании правильной осанки, развитие мышечного корсета и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата посредством комплексного подхода и вовлечения всех участников образовательного процесса.

Задачи проекта:

1. Образовательные:

- Расширить и систематизировать знания детей о строении позвоночника, мышцах и их роли в поддержании правильной осанки.
- Познакомить с последствиями неправильной осанки для здоровья.
- Обучить комплексу упражнений для укрепления мышечного корсета и коррекции осанки.
- Сформировать навыки самоконтроля за своей позой в различных видах деятельности.

2. Развивающие:

- Развивать мышечное чувство, координацию движений, равновесие.
- Развивать выносливость мышц спины и брюшного пресса.
- Развивать наблюдательность, логическое мышление, умение анализировать.
- Развивать коммуникативные навыки через совместную деятельность.

3. Воспитательные:

- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и внешнему виду.
- Формировать привычку к регулярным физическим упражнениям и активному образу жизни.
- Прививать осознанное стремление быть стройным, сильным и здоровым.

4. Взаимодействие с семьей:

- Привлечь родителей к активному участию в проекте, сформировать их компетентность в вопросах профилактики нарушений осанки.
- Мотивировать к созданию здоровьесберегающей среды дома.

Участники:

Дети старшей группы, родители, воспитатели, медицинская сестра.

Срок реализации проекта:

Долгосрочный: ноябрь – апрель.

Используемые образовательные технологии:

- игровая технология,
- информационно – коммуникационная технология,
- исследовательская технология,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы, методы, приемы:

1. Утренняя гимнастика.
2. Бодрящая гимнастика после сна.
3. Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки.
4. Спортивные игры.
5. Физкультурные досуги.
6. Игры на улице.
7. Самостоятельная двигательная активность.
8. Физкультминутки.
9. Беседы.

Предполагаемый результат:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей через воспитание осознанного отношения к своему здоровью
2. Повышение эмоционального, психологического и физического благополучия
3. Организация работы по оздоровлению детского организма с помощью игр и упражнений оздоровительной направленности

4. Родители получают необходимые теоретические знания о профилактике нарушения осанки у детей
5. Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию

Оснащение (оборудование и материалы, ресурсы):

1. Спортивный зал
2. Физкультурный уголок в группе
3. Спортивный участок на территории детского сада
4. Спортивный инвентарь
5. Картотеки игр и упражнений
6. Подборка методической литературы
7. Фотоаппарат, компьютер, принтер, видеокамера, DVD-проигрыватель, телевизор, мультимедийные системы.

Этапы работы над проектом «Красивая осанка – залог здоровья»:

Подготовительный этап:

1. Постановка проблемы
2. Определение целей и задач проекта
3. Составление плана реализации основного этапа проекта
4. Подбор информационного, наглядного и технического материала для проекта
5. Ознакомление родителей с проектом

Основной:

1. Исследование состояния осанки у детей
2. Составление конспектов НОД с детьми 5 - 7 лет без предметов и с предметами
3. Составление картотеки упражнений и игр для профилактики и коррекции нарушения осанки
4. В тех местах группы, где дети долго сохраняют статические позы, продумали способы разминки (дартс, кольцобросы, кегли, серсо, подвески-колокольчики для вытягивания, воротца для подлезания)
5. Составление комплексов утренней и бодрящей гимнастики
6. Изготовление нестандартного оборудования: цветные косички, разные дорожки, мешочки с наполнителем, колпачки
7. Подбор музыкального сопровождения
8. Пособие для укрепления осанки детей дошкольного возраста «Цветная дорожка»

Заключительный:

1. Подведение итогов
2. Оформление выставки творческих работ: «Красивая осанка - залог здоровья»
3. Спортивный досуг «Будь здоров!»
4. Презентация проекта «Красивая осанка – залог здоровья»

Календарный план:

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:

- Утренняя профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия)
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное контрастное закаливание, босохождение
- Утренняя гимнастика под музыкальным сопровождением
- Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей

Ноябрь

- Подбор игр;
- Внедрение в двигательный режим упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки;
- Включение игровых упражнений на развитие правильной осанки в организованную образовательную деятельность;
- Исследование состояния осанки у детей (Приложение 1);
- Беседа с детьми «Будем спортом заниматься»;

- Анкетирование родителей «Как оценить осанку ребёнка?».

Декабрь

- Познакомить детей с понятием - осанка;
- Просмотр презентации «Красивая осанка», видеофильма «Позвоночник и его строение»;
- Изготовление пособий, атрибутов к играм («Веселые колпачки», «Цветная дорожка»);
- Проведение консультации для родителей «Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста»;
- Обучение детей элементам разминки и релаксации;
- Физкультурный досуг «Твоё здоровье в твоих руках»;
- Включение в двигательный режим игр для сохранения правильной осанки.

Январь

- Составление картотек: игр, считалок, загадок;
- Организация зимних игр на улице: «Выше ноги поднимай», «След в след», «Эй, мороз»;
- Разучивание игр на выработку правильной осанки: «Встань правильно», «Тише едешь – дальше будешь», «Выполняй правильно», «Палка-скакалка», «Ровная спина»;
- Включение в двигательный режим игр для сохранения правильной осанки;
- Оформление папки-передвижки «Семь полезных советов для красивой осанки»;
- Спортивный праздник «Зимушка – зима».

Февраль

- Включение игровых упражнений на развитие правильной осанки в организованную образовательную деятельность;
- Подбор пословиц и поговорок «О здоровье»;
- Проверка соответствия роста детей и высотой стула и стола; схема рассаживания;
- Физкультурный досуг «Путешествие в страну здоровья»;
- Круглый стол для родителей, специалистов, педагогов «Формирование правильной осанки дошкольников посредством игр и упражнений».

Март

- Оформление выставки творческих работ: «Красивая осанка - залог здоровья»;
- Разработка памятки для родителей «Красивая осанка – здоровый ребёнок»;
- Включение игр направленных на сохранения правильной осанки;
- Физкультурный досуг «Спортивный мяч».

Апрель

- Подведение итогов. Анализ выполнения плана мероприятий;
- Спортивный досуг «Будь здоров!»;
- Презентация проекта «Красивая осанка – залог здоровья».

Заключение, итоги:

Своим исследованием мы подтвердили выдвинутую гипотезу: между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья.

Мы узнали, что в организме человека всё взаимосвязано. Правильная осанка – залог не только красивой фигуры, но и хорошего состояния здоровья.

Все отклонения в осанке, представляют большую опасность. Но мы теперь знаем, как можно избежать этих проблем.

И главное – лучше формировать осанку в раннем детстве, чем потом исправлять её в зрелости!

Список литературы:

1. Бабенко Е.А. «Игры, которые лечат» для детей 5-7 лет – М.: 2010.
2. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «Творческий центр», 2006.
3. Видеофильмы «Если хочешь быть здоров», «Позвоночник и его строение»
4. Деркунская В. А. Проектная деятельность дошкольников, учебно-методическое пособие, М.:2012.
5. Журналы «Здоровье дошкольника»
6. Казина О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль «Академия развития», 2005.
7. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2003.
8. Козлова С.А. Я – человек. Программа социального развития ребенка. – М.: Школьная Пресса, 2010.
9. Музыкальные физкультминутки «Времена года», «Повторяй за мной», «Веселая зарядка»
10. Презентации «Красивая осанка», «Секреты здоровья», «Если хочешь быть здоровым»
11. Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб: ООО Изд. «Детство-Пресс», 2012.

Исследование состояния осанки у детей старшего дошкольного возраста

Тест № 1

Если положить на голову книгу и пройти по линии то, в тот момент, когда осанка окажется неправильной – книга упадёт.

В результате мы убедились, у многих из детей нарушена осанка.

Тест № 2

Встать вплотную к шкафу или к стене. Сомкнуть стопы, посмотреть прямо вперёд. Руки опущены по швам. Если тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырёх точках – затылок, лопатки, ягодицы, пятки, и ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперёд.

Тест № 3

Оценить осанку ребенка поможет и так называемый плечевой индекс. Измерьте сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди, со стороны спины (плечевую дугу).

Плечевой индекс: $\text{ширина плеч} / \text{плечевая дуга} * 100\%$

Если плечевой индекс равен 90-100 %, у ребенка правильная осанка. Меньшая величина индекса свидетельствует о ее нарушении.