

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Сортавальского муниципального округа Республики Карелия
Детский сад №23 «Ладушки», корпус №8

ПРОЕКТ

«Дети стопы развивают и здоровье укрепляют»

Подготовили: инструктор по ФК Мякина С.С. и
воспитатель Зенькова М.В.



Актуальность проекта

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ.

В последние годы увеличилось число детей страдающих от плоскостопия, а родители нередко проявляют легкомысленное отношение к этому заболеванию. Имея неприятную и болезненную симптоматику, оно, к тому же, является благоприятным фоном для развития ряда болезней ОДА.

Цель проекта: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них практических навыков по профилактике плоскостопия.

Задачи проекта:

- Обучить детей практическим навыкам сохранения здоровья стоп, укрепить мышцы стоп;
- Создать условия для организации работы по профилактике по плоскостопию;
- Углубить знания родителей о профилактических мероприятиях по предупреждению плоскостопия;
- Организовать работу с детьми по сохранению и укреплению здоровья с использованием шариков Су-Джок;
- Воспитывать желание у детей быть здоровыми.



Паспорт проекта

1. Сроки реализации: долгосрочный проект с 15.03.2026г. по 15.05.2026г.;
2. Участники проекта – дети старшего возраста, воспитатели, родители;
3. Тип проекта – информационно - коррекционно – оздоровительный;



Интересные факты по плоскостопию у детей

1. Все дети рождаются с плоскими стопами. Своды стопы начинают формироваться с первыми шагами малыша и приобретают «взрослый» вид к возрасту 6-11 лет.
2. У детей до 5-7 лет стопа выглядит «плоской» из-за жировой подушки. В раннем детстве в области медиального свода расположена толстая подкожная жировая подушечка, которая физически заполняет пространство под сводом. При взгляде подошва стопы кажется абсолютно плоской, по мере роста жировая подушка истончается и к 5-6 годам свод начинает быть виден даже невооруженным глазом.



Немного теории...

«Стопа – это фундамент, на котором стоит здание – ваше тело.» Гиппократ.

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов.

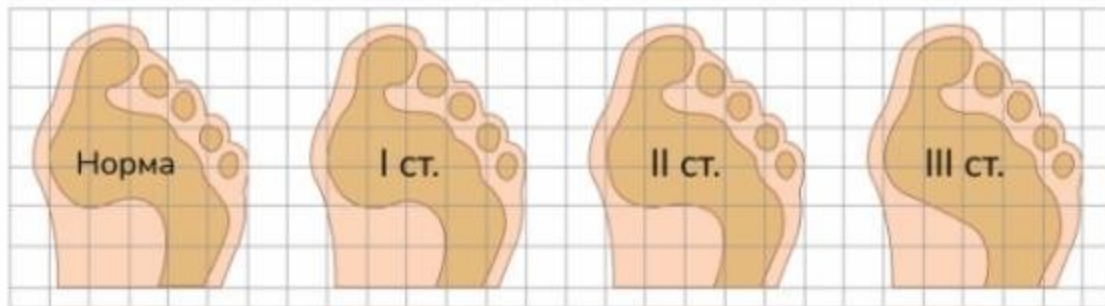
Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» или встряска достаётся голени и тазобедренному суставу. Плоскостопие быстро прогрессирует и может вести за собой искривление позвоночника- сколиоз, остеохондроз, радикулит, артрит, артроз, варикозное расширение вен и другие заболевания, а так же неудобная обувь.

Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием, слабым мышечно - связочным аппаратом, избыточной массой тела, хронические болезни.

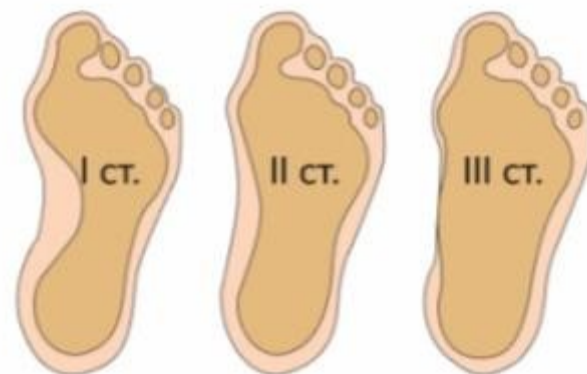


Виды, типы и степени плоскостопия

Степени поперечного плоскостопия



Степени продольного плоскостопия



ТИПЫ ПЛОСКОСТОПИЯ (ПРАВАЯ СТОПА)



Ожидаемые результаты

1. Дети обучаются практическим навыкам сохранения здоровья стоп, укрепления мышц голеностопного сустава;
2. Организована работа с детьми по сохранению и укреплению здоровья с использованием шариков Су-Джок;
3. Родители знакомятся с профилактическими мероприятиями по предупреждению плоскостопия, в том числе с использованием шариков Су-Джок;
4. Повышена степень двигательной активности, укрепление общего состояния организма детей путем создания в группе необходимых условий для профилактики плоскостопия.



Этапы проекта

Подготовительный этап:

- ✓ Определение проблемы, цели и задач проекта. Изучение литературы, сбор информации и необходимого материала для реализации проекта.
- ✓ Вовлечение всех участников проекта в план совместной деятельности по оздоровлению детей: педагогов, родителей, медицинского работника и детей.
- ✓ Оформление информационных стендов и папок – передвижек для родителей, анкетирование и профилактическая беседа с родителями.
- ✓ Диагностическое обследование вместе с медицинским работником стоп детей, отбор группы.

Основной этап:

- ✓ Беседы – рассуждения с детьми «Чтобы ножки не болели, чтобы ножки здоровели», «Сохраним стопы здоровыми», «Как ухаживать за ногами».
- ✓ Просмотр ролика «Плоскостопие. Доктор Малышкина», мультфильма «Нехочуха».
- ✓ Разучивание с детьми комплексы гимнастики по профилактике плоскостопия с предметом и без, массаж стоп с использованием шариков Су – Джок.
- ✓ Анкетирование и изготовление буклетов для родителей.

Этапы проекта

- ✓ Оформление стендов и папок передвижек для родителей по темам «Что нужно знать о плоскостопии», «Профилактика плоскостопия у дошкольников», «Профилактика плоскостопия у детей в домашних условиях в игровой деятельности», «За здоровьем босиком», «Обувь для детского сада».
- ✓ Проведение дополнительных занятий по профилактике плоскостопия «Как мы рисуем ногами», «Следы на дорожке», выкладывание из карандашей пальцами ног различные фигуры.

Заключительный этап:

- ✓ Анализ проектной деятельности, презентацию по проекту.
- ✓ Проведение открытого физкультурного занятия для педагогов в старшей группе по профилактике плоскостопия с использованием нетрадиционного оборудования и здоровьесберегающих технологий.
- ✓ Проведение родительского собрания по итогам проекта.

Фотогалерея по проекту





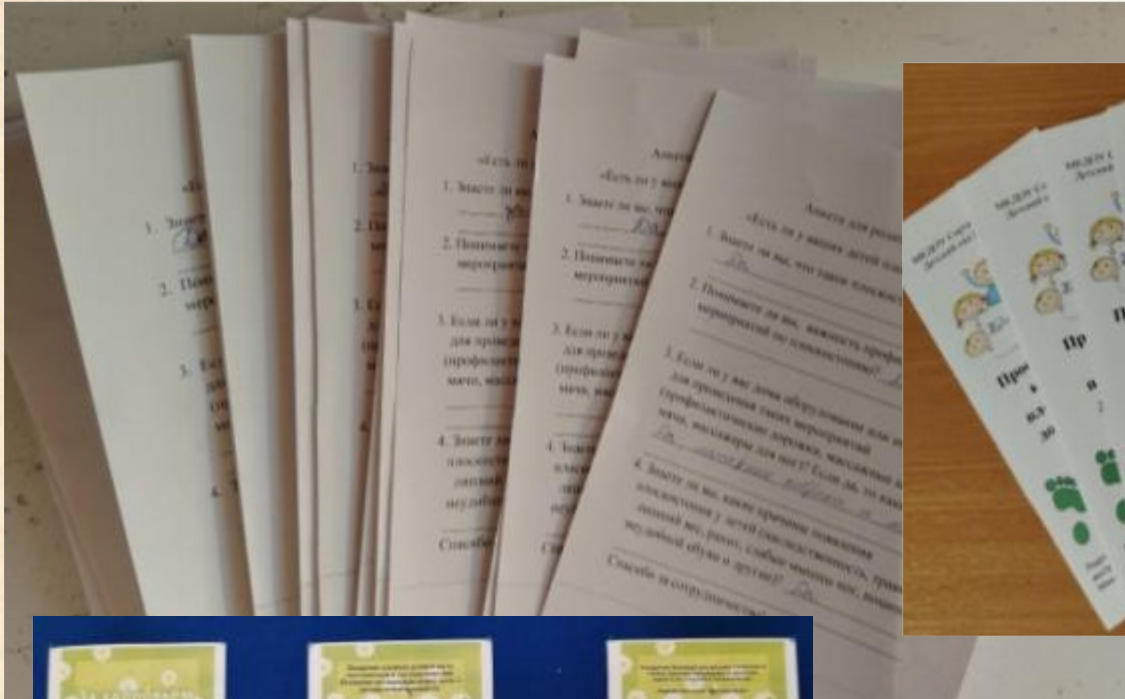








Работа с родителями





Для вас, родители!

ПРОФИЛАКТИКА ВИРИУСНОГО ГЛОБИТРИСА У ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 3-6 ЛЕТ

Важнейшим для ребенка является МЫТЬ РУКИ И МЯТЬ РУКАМИ. Это помогает предотвратить распространение вирусов, вызывающих глобитрит.

Симптомы: высокая температура, кашель, насморк, боль в горле, увеличение лимфатических узлов.

Профилактика: частое мытье рук, избегание контактов с больными детьми, использование дезинфицирующих средств.

Лечение: покой, обильное питье, жаропонижающие препараты.

Важно помнить: Глобитрит является вирусным заболеванием, которое передается воздушно-капельным путем. Поэтому важно соблюдать меры профилактики, чтобы избежать заражения ребенка.

ОБУВЬ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ

В детском саду ребенок должен ходить в обуви, которая будет комфортной и удобной. Обувь должна быть легкой, мягкой и прочной.

Обувь должна быть:

- легкой (для ребенка)
- мягкой (для подошвы)
- прочной (для подошвы)
- удобной (для стопы)
- легкой (для стопы)
- прочной (для подошвы)
- удобной (для стопы)

ТАКЖЕ ВАЖНО

При выборе обуви для ребенка важно учитывать его возраст и особенности его стопы. Обувь должна быть легкой и удобной, чтобы ребенок мог ходить комфортно.

Маленьким детям лучше выбирать обувь с широким носком, жесткой подошвой и мягкой стелькой. Это поможет избежать травм и дискомфорта.



Вывод по проекту

Профилактика – очень эффективный путь предотвращения проблем. Реализация данного проекта позволит качественно улучшить состояние здоровья детей, способствует сплочению семьи и взаимодействию педагогов и родителей в общем деле.

