Программа физкультурно-оздоровительных занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки у детей 6-7 лет

Проект выполнила:
инструктор по физической культуре
Гришаева А.С.

Описание проекта

Целевая группа – воспитанники МАДОУ «ГАРДАРИКА» дети 6-7 лет с нарушением осанки и со слабым мышечным корсетом.

Команда проекта:

инструктор по физической культуре: Гришаева А.С.

воспитатель: Имамова А.В.

медицинский работник: О.Н. Кашина;

Цель проекта

Разработка и внедрение методики физкультурно-оздоровительных занятий для профилактики и коррекции нарушения осанки у детей подготовительной группы 6-7 лет, в рамках дополнительных занятий физического воспитания.

Задачи

1. Изучить и проанализировать литературу по проблеме нарушения осанки ее профилактики и коррекции у детей.

2. Подобрать методы диагностики контроля и оценить состояние осанки и опорно-двигательного аппарата у детей старшей группы № 7 детского сада «ГАРДАРИКА».

3. Разработать методику занятий и составить комплексы упражнений для коррекции и профилактики осанки у детей дошкольного возраста

4. Сформировать у детей осознанную потребность в выполнении упражнений по профилактике нарушений осанки.

5. Повысить компетентность родителей по профилактике нарушений осанки в домашних условиях.

6. Повысить компетентность воспитателей по теме нарушения осанки.

7. Внедрить апробированную практику в систему физкультурно- оздоровительную деятельность детского сада «ГАРДАРИКА».

Этапы проектной деятельности

1. Подготовительный - сентябрь 2019.
2. Реализационный - октябрь 2019 - апрель 2020 г.
3. Заключительный - май 2020

Подготовительный - сентябрь 2019.

Методы исследования

1. Исследование силы мышц брюшного пресса.
2. Исследование силовой выносливости мышц спины и туловища
3. Исследование гибкости позвоночника
4. Проба Штанге
5. Проба Генче

TORRES

Оценка физических качеств и функционального состояния дыхательной системы

Испытуемый	Сила мышц брюшного пресса Количество раз	Сила выносливости мышц спины и туловища «Планка» (сек)	Гибкость позвоночника «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» (см)	Проба Штанге	Проба Генче
1	14	34	+ 1	21	10
2	13	20	+3	17	6
3	12	40	+7	19	6
4	7	25	-6	15	3
5	8	23	-4	12	5
6	15	29	+1	22	10
7	12	34	+13	14	6
8	14	29	+13	21	9
9	10	24	+5	21	9
10	10	28	+8	15	6
11	12	39	+4	15	6
12	14	40	+4	25	13
13	11	32	+4	15	5
14	8	4	-2	11	6
15	7	27	+9	11	5
16	5	21	+4	19	8
17	12	27	+7	14	5
18	10	19	+2	11	5
19	17	23	+4	18	7
20	12	22	+1	13	5
Среднее значение	Высокий:11 Средний:6 Низкий: 3	Высокий:5 Средний:8 Низкий: 7	Высокий:5 Средний:10 Низкий: 5	Высокий:0 Средний:3 Низкий:17	Высокий:0 Средний:3 Низкий:11

План мероприятий проекта по работе с педагогами, родителями и детьми

1. Обследование детей
2. Проведение методов диагностики контроля и оценка состояния осанки у детей 6-7 лет
3. Организация беседы с детьми о правильной осанке тема «Красивая спинка»
4. Консультации для родителей тема: «Польза профилактических мероприятий, по предупреждению нарушения осанки».
5. Консультации для воспитателей тема: «Формирование осанки у детей дошкольного возраста».

Комплексы упражнений (56 занятий)

Место проведения: физкультурный зал

Время проведения: 30 минут.

Когда: 2 раза в неделю = 8 занятий в месяц.

Структура занятия: разминка, ОРУ с предметами и без, ОВД, упражнения для тренировки дыхательных мышц, подвижные игры тренирующего и оздоровительного характера

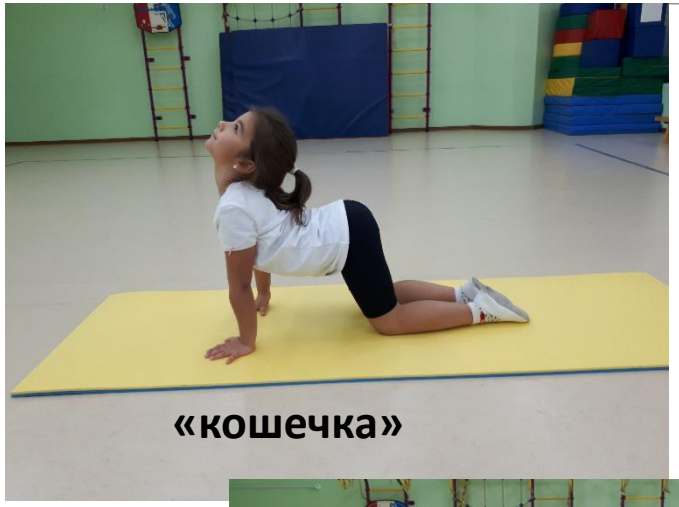
Этапы занятий

На первом этапе основная задача - создть у воспитанников целостное представление о рациональной осанке.

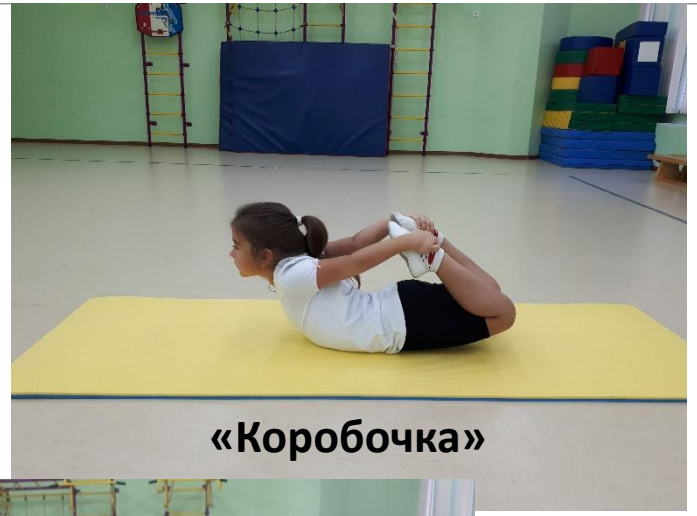
На втором этапе – разучить двигательное действие.

На третьем этапе – закрепить двигательное действие.

Упражнения для профилактики нарушения осанки

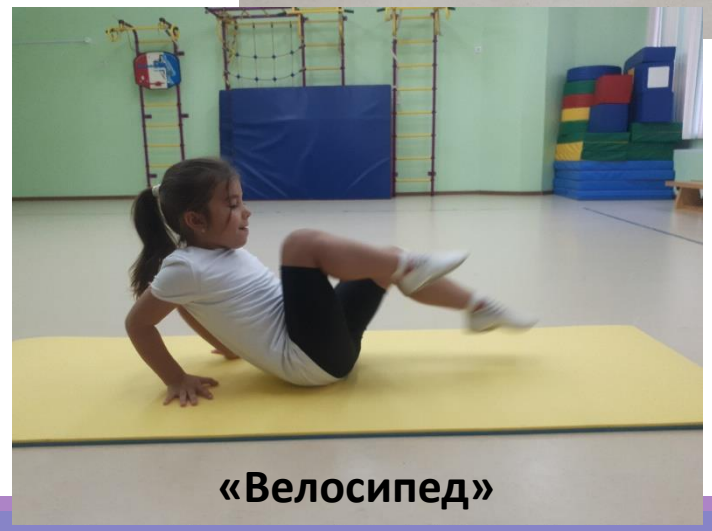


«кошечка»

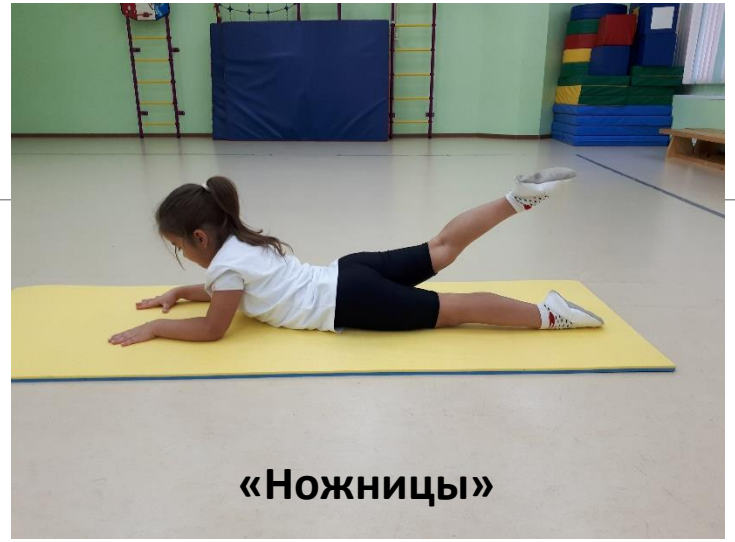


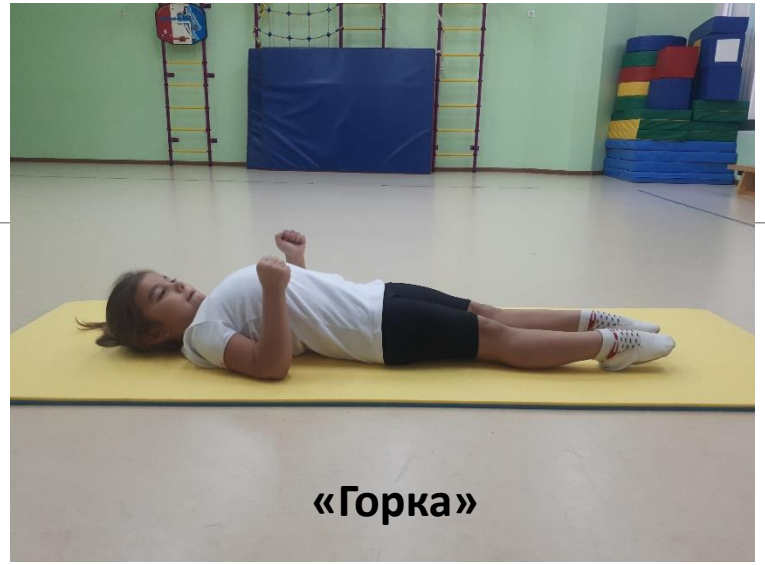
«Коробочка»

« Мостик»

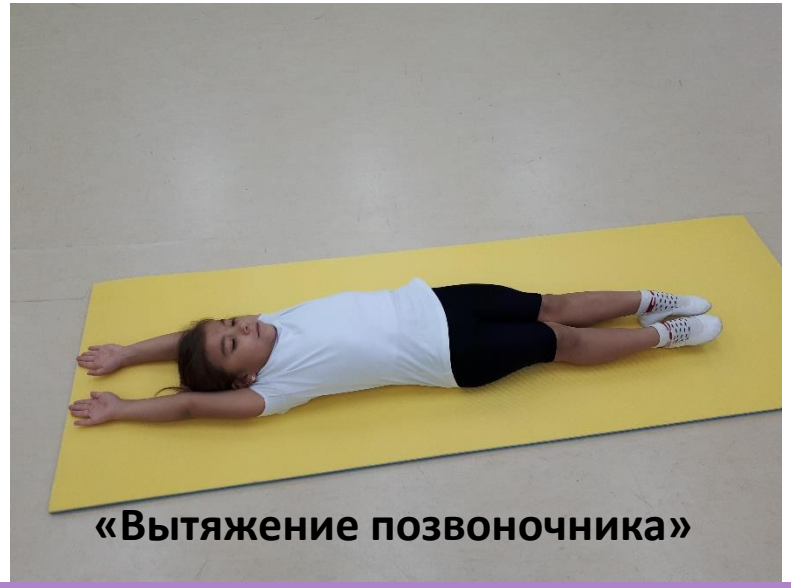


«Велосипед»


«Ножницы»


«Горка»

«Держи спинку»


«Вытяжение позвоночника»

Трансляция

1. Родительское собрание
2. Пед.совет
3. РМО

Спасибо за внимание!