

## **Дорожная карта проекта**

### **«Красивая осанка»**

#### **Актуальность**

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому важнейшей задачей современной семьи и 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 очень чувствителен к деформирующим воздействиям, поэтому особое внимание следует уделить укреплению мышц спины. 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.

Программа по коррекции осанки и плоскостопия для нашего Центра, педагогически целесообразна, так как является важным компонентом в процессе формирования у детей навыков здорового образа жизни, способствует привитию внимательного отношения к своему здоровью

#### **Цель проекта:**

Коррекция осанки, плоскостопия у обучающихся через организацию коррекционно- оздоровительных занятий в МАУДО ООЦ.

#### **Задачи**

1. Научить детей и родителей мерам профилактики сколиоза и плоскостопия

2. Дать детям практические навыки самоконтроля за своей осанкой

3. Работать над формированием у детей здорового образа жизни.

4. Улучшить здоровье детей оздоровительными и коррекционными методами.

5. Научить родителей мерам своевременной диагностики профилактики плоскостопия и сколиоза у своих детей.

### **Структура дорожной карты «Красивая осанка»**

1. Прием родителя с обучающимся и направление к врачу-ортопеду

2. Назначение врачом-ортопедом процедур и занятий:

- массаж, физиопроцедуры, врач-педиатр,, рекомендации педагогу дополнительного образования.

### **Участники:**

Обучающиеся МАУДО ООЦ, родители, специалисты МАУДО ООЦ, врач-ортопед, медицинская сестра, медицинская сестра-массажист, медицинская сестра физиопроцедурного кабинета, педагог дополнительного образования Подлеснова Л.Г., педагог -организатор).

Срок реализации проекта: один год у педагога дополнительного образования Подлесновой Л.Г., возраст детей 11-14 лет, группа вт, чт, сб. на 15 00 и 16.00 час

### **Используемые образовательные технологии:**

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

### **Основные направления программы**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>
	<b>1. Организационно-методическая деятельность</b>	
1.	Осуществление мониторинга медицинскими работниками и педагогами доп олнительного образования здоровья детей	В течении года

2.	Изучение и распространение методических материалов по проблемам нарушения осанки и плоскостопия.	В течении года
3.	Организация системы работы с родителями по всем аспектам сохранения и укрепления нарушение осанки и плоскостопия	В течении года
4.	Изучение и распространение передового педагогического опыта по проблемам здоровья через различные формы оздоровительной работы.	В течении года
5.	Разработать комплекс упражнений по «Красивой осанке» для выполнения в домашних условиях.	сентябрь
<b>2. Оптимизация учебно воспитательного процесса</b>		
1.	Сохранение и обновление сети оздоровительных занятий по проблемам нарушения осанки и развития плоскостопия	В течении года
2.	Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и применения в работе форм здоровьесбережения	В течении года
3.	Проведение групповых и общих родительских собраний по тематике нарушения осанки и плоскостопия.	Сентябрь, ноябрь, январь, апрель.
4.	Соблюдение здоровьесберегающих технологий на занятиях и внеклассных мероприятиях с целью коррекции осанки и плоскостопия.	В течении года
<b>3. Укрепление материально-технической базы, обеспечивающей Оптимальные условия сохранения здоровья детей внутри центра</b>		
1.	Мячи среднего размера 20 штук	По мере пост средств
2.	Мячи фитболы 20 штук	
3.	Балансиры (полусферы) большие диаметр 33см 20 штук	
4.	Балансиры (полусферы) малые диаметр 16 см 20штук	
5.	Фитнес резинки 20 штук	
5.	Гантели 0,5кг и 1кг по 40 штук	
6.	Манжетники утяжелители 0,5 кг40 штук	
<b>4. Внедрение оптимальной системы медицинского обеспечения в центре</b>		
1	Динамометр( измерение силы) 2 штуки	По мере пост средств
2.	Ростомер 1штука	
3.	Секундомер 2 штуки	
4.	Плантограф 1штука	

5.	Силиконовая подушка с отверстием 2 штуки	
6.	Антисептик для рук и поверхностей 2 штуки	
5.	Приведение в соответствие нормам медицинских кабинетов	В течении года
6	Проведение медицинских осмотров сотрудников учреждения	Май декабрь
7.	Организация работы медицинского лектория для детей и их родителей (при наличии педиатора).	В течении года
8.	Осуществление медицинского контроля за детьми, стоящими на учете по заболеванию осанки и плоскостопия	В течении года
.	<b>5.Решение оздоровительных задач средствами оздоровления</b>	
1.	Создание условий для занятий оздоровления в центре	В течении года
2.	Игры, в которых одно из требований – соблюдать правильную осанку при стоянии и ходьбе. Это игры с моментами строя.	В течении года
	<b>6.Просветительская работа для родителей в рамках реализации дорожной карты «Красивая осанка»</b>	
1.	Открытые занятия для педагогов и родителей	октябрь
2.	Выступление медицинских работников	В течении года
3.	Лекционные занятия очно и онлайн	В течении года

### **Предполагаемые результаты:**

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 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 МАУДО ООЦ по физическому воспитанию

### **Ресурсы**

1. Спортивный зал

2. Спортивный участок на территории оздоровительного центра
3. Спортивный инвентарь
4. Компьютер, принтер, проектор, телевизор, мультимедийные системы.

#### **Этапы проекта «Красивая осанка»:**

1 этап – (сентябрь) организационный анализируется ситуация, изучается опыт решения проблемы.

2 этап- (сентябрь) утверждение дорожной карты. Ознакомление с ней участников.

3 этап (октябрь - апрель) осуществляется, развивается и корректируется деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей.

4. этап- (май) оценка дорожной карты, фиксируются и оформляются результаты

#### **Организационный:**

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. В тех местах группы, где дети долго сохраняют статические позы, продумали способы физминуток
3. Составление комплексов утренней и бодрящей гимнастики
4. Подбор музыкального сопровождения
5. Пособие для укрепления осанки обучающихся

#### **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:**

#### **Сентябрь**

- Подбор комплекса коррегирующих упражнений, согласно диагнозам
- Внедрение в двигательный режим упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки;
- Исследование состояния осанки у детей (медики и педагоги)
- Беседа с детьми «Позвоночник и его строение»;
- Анкетирование родителей «Как оценить осанку ребёнка?»
- Работа массажистов;
- Работа врача-ортопеда;

#### **Октябрь**

- Работа врача-ортопеда;
- Работа массажистов;
- Познакомить детей с понятием - осанка;
- Просмотр презентации «Красивая осанка».
- Проведение консультации/родительских собраний для родителей «Профилактика нарушения осанки у детей»;
- Обучение детей элементам разминки и релаксации (домашнее задания);
- Спортивный праздник «Хранители здоровья»

#### **Ноябрь**

- Работа массажистов;
- Работа врача-ортопеда;
- Включение в двигательный режим игр для сохранения правильной осанки.

#### **Декабрь**

- Работа массажистов;

- Работа врача-ортопеда;
- Составление картотек: игр, считалок, загадок;
- Организация зимних игр на улице: «Выше ноги поднимай», «След в след», «Эй, мороз!»;

### **Январь**

- Работа массажистов;
- Работа врача-ортопеда;
- Разучивание игр на выработку правильной осанки: «Встань правильно», «Тише едешь – дальше будешь», «Выполняй правильно», «Палка-скакалка», «Ровная спина»;
- Оформление папки-передвижки «Семь полезных советов для красивой осанки»;
- Спортивный праздник «Зимушка – зима».

### **Февраль**

- Работа массажистов;
- Работа врача-ортопеда;
- Включение игровых упражнений на развитие правильной осанки;;
- Подбор пословиц и поговорок «О здоровье»;
- Проверка соответствия роста детей и высотой стула и стола; схема рассаживания;

### **Март**

- Работа массажистов;
- Работа врача-ортопеда;
- Физкультурный досуг «Путешествие в страну здоровья»;
- Проведение консультации/родительских собраний для родителей «Формирование правильной осанки детей посредством упражнений».

### **Апрель ,май**

- Работа массажистов;
- Работа врача-ортопеда;

- Оформление выставки творческих работ: «Красивая осанка - залог здоровья»;
- Разработка памятки для родителей « Красивая осанка – здоровый ребёнок»;
- Включение упражнений, направленных на сохранения правильной осанки;
- Физкультурный досуг «Спортивный мяч».
- Подведение итогов. Анализ выполнения плана мероприятий;
- Спортивный досуг «Будь здоров!»;
- Презентация проекта «Красивая осанка – залог здоровья».

Заключение, итоги:

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!!!

Перспективы исследования: В ходе проведения проекта по теме «Красивая осанка - залог здоровья», нас заинтересовали ответы на такие вопросы как: Сколько весит школьный ранец и как это влияет на осанку? Каким должен быть правильный рюкзак школьника? Как правильно выбрать рюкзак? Рабочее место первоклассника И поэтому мы решили, что необходима тема семинара-практикума: «Скоро в школу»

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭОР

1. Конвенция о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций 20.11.1989)
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №27 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Концепция развития дополнительного образования до 2030 (утверждена Постановлением Правительства от 31.03.2022 №678
6. О плане мероприятий по Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г
7. Казина О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль «Академия развития», 2005.
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. Концепция интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (со специальными образовательными потребностями) // Актуальные проблемы интегрированного обучения [Текст]: материалы Междунар. науч.-практической конф. по проблемам интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (с особыми образовательными потребностями) 29-31 января 2001 года. - М., 2001. - С. 8-13.
12. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. - Ярославль: Академия Холдинг, 2014.
13. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/Под общ. ред. Г.А. Халемского. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 80с.

14. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная и профилактическая гимнастика – М.: «Просвещение», 2012.

## Приложение 1

### Исследование состояния осанки у обучающихся

#### 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: ширина плеч/плечевая дуга\*100% Если плечевой индекс равен 90-100 %, у ребенка правильная осанка. Меньшая величина индекса свидетельствует о ее нарушении.