

Частное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №20 «Кристаллик»



Исследовательский проект с детьми подготовительной группы:

«Как выбрать правильную спортивную обувь для занятия физической культурой в детском саду»

https://vk.com/wall-100410789_1445

Разработал и провел
руководитель физического воспитания
Балагызов Дмитрий Андреевич





Бердск 2022

Выбор правильной спортивной обуви для занятия физической культурой в ДОУ

1. Проблема: несоблюдение гигиенических требований к спортивной обуви у детей дошкольного возраста.

2. Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности. Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

3. Условия для занятий физической культурой в д/с «Кристаллик»:

- оборудованный спортивный зал в соответствии с ФГОС;
- в оборудование входит: шведская стенка, баскетбольные кольца, специально-отведенные стеллажи для хранения инвентаря; скамейки, кварцевальная лампа;
- в инвентарь входит: набивные мячи разных размеров и массой, гимнастические палки, обручи, мешочки с песком, погремушки, конусы, канат, скакалки, кегли, кубики, массажные коврики и дорожки и др.;
- оформление стен: на стенах изображения детей, занимающихся спортом, мотивирующие надписи, висят флаги России;
- покрытие пола: теплый пол, покрытый линолеумом.

4. Характеристика спортивной обуви:

- **сцепление с поверхностью за счет рисунка протектора** (самый распространенный — «елочка»);

- **гибкость обуви** и дополнительную амортизацию в пяточной части за счет канавок гибкости (под давлением стопы канавки «разъезжаются» и амортизируют) (за счет этого снижается нагрузка на позвоночник и стопы);

- **материал** изготовления - натуральные, синтетические или искусственные разновидности. Натуральные материалы представляют подгруппу из животного (мех, шерсть, шелк) и растительного (лен, хлопок и др.) происхождения. Из искусственных следует выделить продукты переработки древесных компонентов, которые по структуре близки к растительным материалам;

- **дополнительны характеристики:** легкость и эластичность, надежность, хороший воздухообмен и водонепроницаемость.

5. Задачи исследования:

- выявить экспериментальным путем вместе с детьми подходит ли их обувь к занятиям физической культурой;

- провести плантограмму стоп у детей и выявить имеющиеся нарушения;

- информировать родителей о выявленных нарушениях и дать рекомендации по их коррекции.

6. Экспериментальное исследование.

1. Состояние стоп.

По результатам проведения плантограммы были получены следующие результаты:

- нормальную стопу имеют 15 детей;
- 1 степень – 1 ребенок;
- 2 степень – 1 ребенок;
- 3 степень – 4 ребенка.

2. Контрольные тестирования в разной обуви.

В испытании принимали участие 7 ребят.

1. Прыжок в длину. Дети выполняли упражнение в трех видах обуви: сначала в чешках, затем в кроссовках и сандалиях. По результатам тестирования дети самостоятельно сделали вывод о том, что в кроссовках результаты были намного выше, чем в чешках и сандалиях.

2. Челночный бег 4х10м. Дети выполняли упражнение в трех видах обуви: сначала в чешках, затем в кроссовках и сандалиях. По результатам тестирования дети самостоятельно сделали вывод о том, что в кроссовках результаты были намного выше, чем в чешках и сандалиях. При этом отметили, что в кроссовках намного удобнее и безопаснее: в чешках отбиваются ступни, в сандалиях болтается вся стопа.

3. Исследование спортивной обуви.

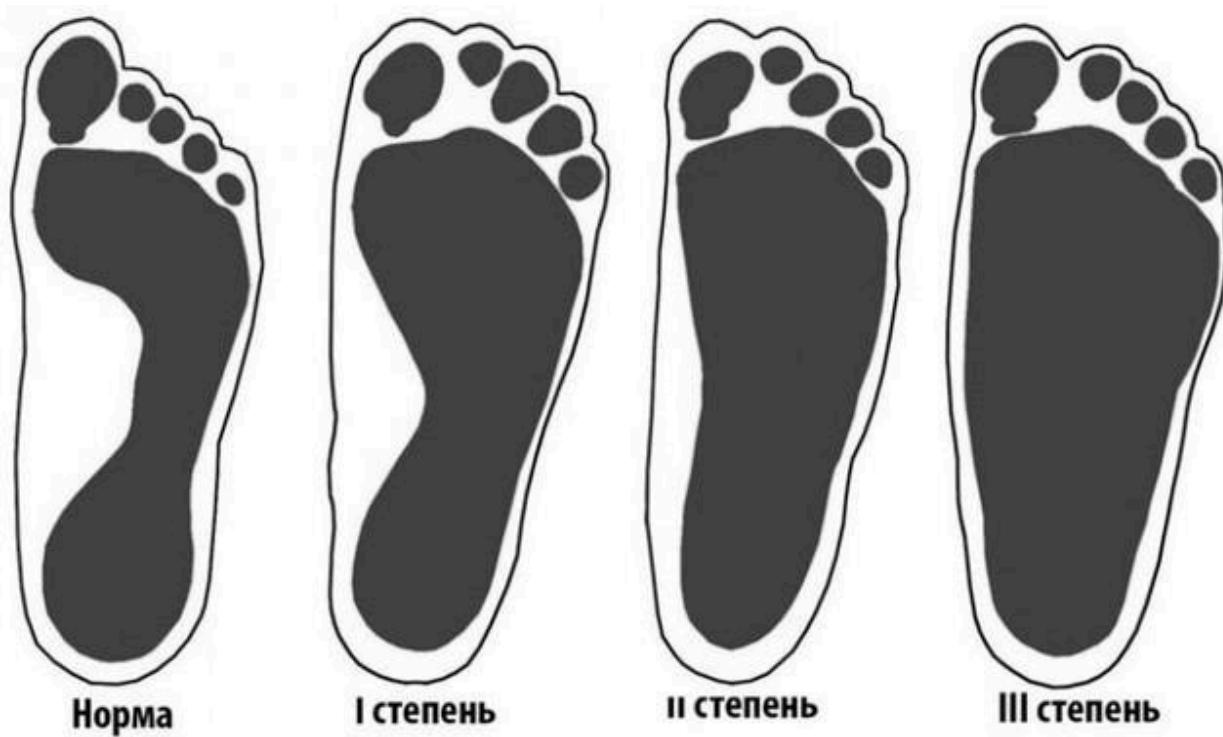
В исследовании принимали участие 20 детей. Были исследованы такие характеристики обуви, как: материал, подошва, жесткость, стелька (оценочный лист прилагается).

По результатам исследования было выявлено:

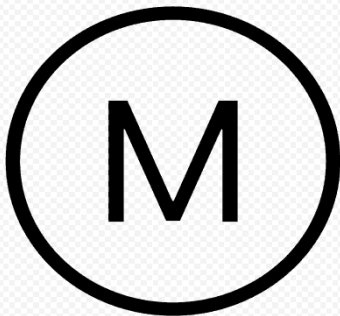
- у 7 детей обувь отвечает всем показателям и отлично подходит для занятий спортом;
- у 13 детей среднее качество обуви, в которой можно заниматься с небольшими нагрузками и небольшой отрезок времени.

После проведения исследования родителям были предоставлены все результаты (плантограмма стопы и таблица характеристик обуви). Были даны рекомендации о подборе правильной обуви и проведении с детьми ЛФК, массажа, закаливания с целью профилактики и коррекции нарушений стоп.

Вывод: на основании исследования, проведенного мною в д/с «Кристаллик», был сделан вывод о том, что не у всех детей имеется спортивная обувь, соответствующая гигиеническим нормам. Также у детей имеются функциональные отклонения в развитии стоп, что требует незамедлительного решения данной проблемы с помощью ЛФК, массажа, закаливания. После проведения исследования родителям были переданы результаты и даны рекомендации.



Характеристики спортивной обуви:

Итоговая
оценка
спортивной
обуви:

(+) – низкое
качество
обуви по
всем
показателям.
Не подходит
для занятия
спортом!

(++) –
среднее
качество
обуви по
всем
показателям.
Разрешено
заниматься
спортом с
небольшими
нагрузками и
короткий
период
времени.

(+++)

отлично подходят для занятия спортом.