

Аббясова Нина Николаевна, Сокорева Елена Михайловна  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛГОРОДА  
Муниципальное казенное учреждение  
«Научно – методический информационный центр»

**«ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА при реализации  
игровых программ и технологий  
физического воспитания»**

*Аббясова Н.Н.*  
заведующий муниципального  
бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада  
комбинированного вида №79  
г.Белгорода  
*Сокорева Е.М.,*  
инструктор по физической культуре  
муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения детского сада  
комбинированного вида № 79  
г. Белгорода

Белгород

2019

## **Содержание**

Раздел I Информация об опыте

Раздел II Технология опыта

Раздел III Результативность опыта

Библиографический список

Приложение к опыту

## **РАЗДЕЛ I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ**

### **Условия возникновения опыта**

Формирование правильной осанки, показателя крепкого здоровья и хорошего физического и психического развития – одна из наиболее важных педагогических задач отраженных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. В требованиях к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему отмечена необходимость выполнять физические упражнения, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма [16, С.10].

По данным территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Белгородской области, результаты профилактических осмотров детей в возрасте от 0 до 14 лет показали: нарушение осанки 2.4 -3.5%. со сколиозом 1,0-1,18%. С каждым годом обнаруживается рост показателей по этим заболеваниям. Опыт возник и создается в рамках реализации проекта «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников ДОО г. Белгорода».

Началом работы по теме стал анализ медицинских карт и тестовых карт для выявления нарушения осанки (по Г.Н.Сердюковской). Диагностика проводится комиссией в составе специалистов ДОО: заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинский работник. Результаты показали, что большинство воспитанников ДОО 129 (73,7%) человек имеют 2 группу здоровья, распределение по остальным группам здоровья: 1 гр.- 34; 3 гр.-11; 4 гр -1 ребенок. В основном это нарушения со стороны опорно –двигательного аппарата: 1 ребенок нарушение осанки, 2 ребенка с плоскостопием, 78 – плосковальгусные стопы. Так в контрольной группе из 29 детей 17 (58%) имели ПВС, 1 –(3%)ребенок – сколиотическая осанка.

С целью изучения компетентности родителей по данной проблеме было проведено анкетирование семей воспитанников. (Приложение№1), в ходе которого получили следующие результаты: родители в основном осведомлены о том, что осанка у детей формируется в старшем дошкольном возрасте, 56% родителей знают, что такое «осанка», 4% родителей затрудняются ответить. Для профилактики нарушений ОДА выполняют простейшие ОРУ -36%, используют мячи, обручи-53 %, затрудняются ответить 13%. Результаты анкетирования показали недостаточную осведомленность родителей о том, что такое «осанка» и как ее формировать. Возникла необходимость проведения просветительской работы по данному вопросу в форме консультаций, видеоконсультаций, приглашение на родительские собрания специалистов ОГКУЗ особого типа «ОЦМП», индивидуальных бесед, показа конкретных упражнений.

Таким образом, результаты исследования показали целесообразность поиска и применения приемов и методов для профилактики нарушений ОДА.

### **Актуальность опыта**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма одна из основных проблем в современном обществе. Между тем, в современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют в развитии детей отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам, неполноценность их здоровья. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Среди хронической патологии ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе и нарушение осанки. Министерство здравоохранения Российской Федерации приводит следующие данные: нарушение осанки наблюдается у 24,5% детей до трех лет, у 66,6% детей шести лет и у 86,4% детей семи лет, плоскостопия – 40%, у 70% детей отмечается замедление созревания скелета.. В 2-3 раза увеличилась частота выявления его тяжёлых форм, а также раннего остеохондроза и остеопороза.

Тесная связь между состоянием опорно-двигательного аппарата и здоровьем человека доказана многочисленными исследованиями, где отмечается, что отсутствие отклонений в состоянии ОДА является непременным условием нормального функционирования органов и систем, развития организма в целом, повышения работоспособности детей и укрепления их здоровья.

Дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка, решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Наиболее существенные изменения в организме детей связаны с развитием и укреплением опорно-двигательной системы, формирующей основные умения и навыки.

Становится очевидным, что вопрос формирования ОДА, предупреждения и коррекции их нарушений является одним из самых важных в сохранении здоровья дошкольников. Неоспоримым фактом является и то, что формирование здоровья ребенка управляемо, особенно с помощью целенаправленного воздействия средств физического воспитания – основной формы организованного систематического обучения физическим упражнениям. Поэтому сохранение и укрепление здоровья ребенка во многом связано с физкультурно-оздоровительной работой в ДОУ.

**Противоречие** опыта: между зависимостью результативности опыта от многократного выполнения упражнений на профилактику ОДА и отсутствием взаимосвязи этих упражнений с другими видами детской деятельности.

**Ведущая педагогическая идея опыта** заключается в создании оптимальных условий, содействующих повышению эффективности процесса профилактики ОДА через систему занятий, игр, игровых

упражнений с элементами спорта, реализуемых как часть ООП ДО, проектируемой по инициативе участников образовательного процесса.

### **Длительность работы над опытом**

Работа проводится в течение 2 лет и охватывает период с 2017-по 2019 год.

1 этап начальный (констатирующий): сентябрь 2017г. – сентябрь 2018г. - выявление исходного состояния опорно-двигательного аппарата дошкольников (диагностика), компетентности родителей и педагогов в данном вопросе, обнаружение проблемы, противоречий нуждающихся в решении, пополнение предметно – развивающей среды.

2 этап основной (формирующий): 2017-2019г.г.. Разрабатывались и апробировались конспекты физкультурных занятий. комплексы утренней гимнастики, физминутки, комплексы корригирующей гимнастики, часы двигательной активности на воздухе на материале программы «Играйте на здоровье».

3 этап заключительный (контрольный): сентябрь 2019 г. Обработка полученных данных; соотнесение результатов с поставленными целями; обработка всех результатов; обобщение опыта.

**Диапазон опыта** представлен технологическими блоками по использованию игр, игровых упражнений с элементами спорта для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников.

### **Теоретическая база опыта**

Причины нарушения осанки подробно рассмотрены в работах В. А. Доскина; Л. Г. Голубевой и др.

К настоящему времени накоплен большой фактический материал, характеризующий клинико-психологические особенности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также вопросы обучения и воспитания детей с двигательными нарушениями (К. А. Семенова, Е. М. Мастюкова, И. В. Ипполитова, Н. В. Симонова, И. И. Мамайчук, И. И. Панченко, Э. С. Калижнюк и др.).

Если обратиться к истории исследования вопроса профилактики опорно-двигательного аппарата, можно отметить, что данной проблемой занимались как отечественные, так и зарубежные ученые. В России, в начале XIX века, вопросами помощи детям и подросткам с двигательными нарушениями занимался Г. И. Турнер. Он пытался проводить ортопедическую коррекцию пораженных конечностей.

Петр Францевич Лесгафт (1837 – 1909) – известный анатом, в своем труде «Основы теоретической анатомии», рассмотрел ряд проблем, смежных с биомеханикой: механические свойства биологических тканей; особенности строения и соединения костей в зависимости от действующих на них сил, особенности функционирования перистых мышц; морфометрические характеристики мышц (длина волокна, площадь поверхности опоры, расстояние от места прикрепления мышцы до оси вращения в зависимости от противодействия внешним силам и функции в организме). На основе анализа

морфометрических характеристик мышц П.Ф. Лесгафт предложил новую классификацию скелетных мышц (мышцы сильные и мышцы ловкие).

Значительную роль в развитии отечественной биомеханики сыграла книга профессора Ленинградского университета, академика Алексея Алексеевича Ухтомского (1875 – 1942) «Физиология двигательного аппарата». В книге подробно рассмотрел вопросы, посвященные механическим свойствам мышц, а также зависимость силы мышцы от анатомических и физиологических факторов.

В нашей стране большой вклад в разработку методов лечения у детей опорно-двигательного аппарата внесла К. А. Семенова, оказывая помощь, для специалистов, занимающихся лечением больных опорно-двигательного аппарата, регулярно проводя курсы по обучению различным методами.

Однако можно отметить недостаточную степень разработанности системы работы по использованию игр с элементами спорта как эффективного средства профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.

**Новизна опыта:** состоит в разработке комплексов игр, игровых упражнений с использованием средств спортивных и подвижных игр из программы «Играйте на здоровье» Л.Н.Волошиной для профилактики ОДА у детей старшего дошкольного возраста.

**Характеристика условий, в которых возможна реализация данного опыта.** Опыт может быть использован педагогами всех дошкольных образовательных учреждений, работающих с детьми дошкольного возраста и реализующих игровые программы и технологии физического воспитания, а также родителями в семейном воспитании.

## Раздел II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА

**Цель** педагогической деятельности в данном направлении: обеспечение положительной динамики при профилактике ОДА средствами игр и игровых упражнений с элементами спорта.

Для достижения поставленной цели были сформированы следующие **задачи**:

1. Выявить состояние проблемы нарушений опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников.

2. Определить содержание игр и игровых упражнений, направленных на профилактику нарушений ОДА, разработать методику их применения в разных формах физкультурно-оздоровительной деятельности (на занятиях утренней гимнастике, индивидуальных занятиях, самостоятельной двигательной деятельности.).

3. Исследовать и оценить эффективность использования игр и игровых упражнений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников.

Составляя план работы по профилактике нарушений ОДА у старших дошкольников, руководствовались важнейшими общепедагогическими и специфическими принципами:

**Принцип доступности** – воспитание ребенка осуществляется в доступной, привлекательной и соответствующей его возрасту игровой форме:

**Принцип индивидуализации** – предполагает индивидуально-ориентированный подход и всестороннее развитие личности ребенка.

**Принцип деятельности** – коррекционная работа осуществляется через различные виды детской деятельности, широко используются возможности физкультуры.

**Принцип системности** – решение задач в системе всего образовательного процесса и всех видах деятельности в рамках МДОУ, города и семьи.

Поскольку проблема профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников является крайне важной, педагогам необходимо провести с детьми углубленную работу в этом, обеспечивая тесный контакт с медиками, родителями. Зная, что эпизодическая нерегулярная деятельность не сможет дать заметного положительного эффекта, мы решили включить игры и игровые упражнения по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, в целостный образовательный процесс и режимные моменты, а так же рекомендовать их к использованию в семейном воспитании.

Основываясь на данные медико-педагогической диагностики, мы определили содержание и методы работы, направленные на профилактику нарушений ОДА. Для осуществления поставленных задач в работе с детьми мы использовали физические упражнения разной направленности со

спортивным инвентарем (городки, воланчики, теннисные ракетки, хоккейные шайбы и клюшки, разные виды мячиков (для настольного тенниса, для большого тенниса, резиновые (d- 8-10 см), мячики-ежики, нестандартные мячики собственного изготовления).

Комплексы упражнений осваивались в процессе реализации основных тематических модулей программы «Играйте на здоровье» Л.Н.Волошиной.

Были разработаны основные технологические блоки с направленностью на профилактику нарушений опорно – двигательного аппарата через использование игр с элементами спорта, обеспечивающие интеграцию усилий педагогов, медиков, детей, родителей.

- комплексы утренней разминки; (Приложение)
- комплексы физкультминуток для всех видов занятий (математика, развитие речи, изобразительность и др.); (Приложение)
- комплексы динамических пауз между занятиями;
- комплексы логоритмической гимнастики;
- игровые упражнения для индивидуальных занятий;
- игровые упражнения для самостоятельной деятельности;
- динамические часы на открытом воздухе (Приложение)
- комплексы пальчиковой гимнастики (Приложение)

Эти блоки были включены в повседневную жизнь детей.

Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре не изменялась; однако, в содержание игровых физкультурных занятий были включены игры с элементами спорта и упражнения, направленные на формирование ОДА. В технологии выделили такой момент, как мотивация детей к физкультурно - образовательной деятельности. Создание игровой мотивации способствует увлеченному выполнению детьми физических упражнений. Дети по-новому воспринимают инвентарь для спортивных игр, овладевают возможными вариантами действий с ним. Такие задания обеспечивают решение важной задачи: повышение двигательной активности, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Очень важной частью работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата является **утренняя гимнастика** (Приложение № 1). Она представляет собой комплекс упражнений для рук, ног и туловища. Комплекс состоит из 5 – 6 упражнений, каждое из которых выполняется 6 – 8 раз. Продолжительность гимнастики до занятий 6 – 8 минут. В комплексы утренней гимнастики для дошкольников включаются такие движения, которые охватывают возможно большее количество мышечных групп и по сложности адекватны их возрастным особенностям.

Построение комплекса предусматривает поочередное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавших мышц, чередование напряжения мышц с их расслаблением, чередование противоположных движений (сгибание – разгибание, наклоны вперед, наклоны назад).

Комплекс упражнений целесообразно менять раз в две недели. При этом нет необходимости менять все упражнения сразу, достаточно заменить два – три, чтобы создать новизну комплекса или заменить исходные положения двух – трех или всех упражнений. Разработанные нами комплексы утренней гимнастики с использованием теннисных ракеток, мячиков, хоккейных клюшек, бит, увеличивают мышечное напряжение, влияют на формирование осанки. Разнообразные способы хвата клюшки, биты, теннисной ракетки, способствуют развитию силы и координации движений пальцев, а так же повышает интерес детей к занятиям гимнастикой.

Оптимальный вариант профилактики ОДА использование *физминуток* (Приложение № 2). Во время занятий у дошкольников значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении; мышцы кисти работающей руки.

Физические упражнения в середине занятия позволяют в значительной мере снять отмеченные отрицательные сдвиги в физиологических системах организма и повысить работоспособность детей. Физкультминутки положительно влияют на аналитико – синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно – сосудистую, дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Физкультурные минутки необходимо проводить с учётом характера деятельности детей. Мы предлагаем физкультминутки со спортивным инвентарем, (воланчики, городки, теннисные мячики) которые в практике работы дошкольных учреждений используются редко, а ежедневность их проведения способствует решению ведущей идеи опыта. Приложение №

Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1 – 3 минуты. Каждая физкультминутка включает комплекс из трех – четырех упражнений. Повторяемых 4 – 6 раз. При правильном подборе упражнений за короткое время удастся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

**.Упражнения на профилактику ОДА мы включали в гимнастику после сна** (Приложение № 3).

Пробуждение после дневного сна – серьезнейший момент для насыщения жизни ребенка движениями.

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня дошкольника чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна оздоровительное направление. Комплексы гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения упражнений, а благодаря частой смене комплексов поддерживается интерес к гимнастике.

В содержание гимнастики целесообразно включать следующие упражнения:

1. Гимнастика в постели (суставная гимнастика, упражнения для активизации кровообращения).

## 2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и т.д. Главное правило – исключить резкие движения. Длительность гимнастики в постели 2-3 мин. Чтобы заинтересовать детей выполнять упражнения в постели используем различные виды мячей, ракетки, воланчики, городки.

Корригирующая гимнастика включает ходьбу на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам. Ребятам предлагаем выходить из спальни, удерживая волан на голове, пройти вытянув прямые руки с городком, перекладывая теннисный мяч над головой, за спиной. Длительность этой части составляет 2 – 3 мин. Индивидуальную работу с нуждающимися детьми воспитатель организует как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание покатать городок, поочерёдно правой и левой ногой, поднимать волан ногами. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников). Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус, что положительно влияет на профилактику нарушений ОДА. В течение года используются разные варианты гимнастики.

**Активный отдых на прогулке** обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений. По результатам многих исследований активный отдых, организованный открытым воздухе, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. Это выражается в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшения подвижности нервных процессов. Примерные планы активного отдыха на прогулке в виде динамических часов, квест-игр представлены в Приложении № 4.

При составлении конспектов динамических часов учтены принципы интеграции. Структура динамического часа включает разминку, основную часть, самостоятельную двигательную деятельность, заключительную часть.

Упражнения на профилактику нарушений опорно двигательного аппарата можно использовать в любой части динамического часа. Проводятся динамические часы в форме совместной физкультурно-игровой деятельности педагога и детей.

Ведущее место в процессе овладения игровыми упражнениями отводится имитации, так как подражаемость, легкая внушаемость – основные особенности нервно-психического развития дошкольника. Поэтому одно из основных условий успешного обучения дошкольника игровым упражнениям – многократное, совместно с педагогом и всеми детьми повторением действий: «Кто дольше удержит на голове волан, ракетку», «Кто быстрее

измерит длину площадки битой из городков», «Веди мяч, удерживая мешочек на голов», «Удержи шайбу на колене».

В процессе работы мы убедились, что благодаря наглядности и практической направленности действий со спортивным инвентарем у детей появилась целенаправленность и осмысленность действий, что позволит достичь существенных результатов в профилактике нарушений ОДА.

Успех в работе по профилактике нарушений ОДА может быть достигнут только при тесном взаимодействии с родителями воспитанников, поскольку те навыки и знания которые ребенок получил в детском саду, должны подкрепляться в семье. Поэтому была проведена определенная работа с родителями по созданию условий для развития двигательных способностей дома, даны рекомендации по использованию игр и упражнений для профилактики ОДА в домашних условиях. Родители приняли активное участие в изготовлении нестандартных пособий для детей, присутствовали на занятиях по корригирующей гимнастике.

Таким образом, включение технологических блоков с направленностью на профилактику нарушений ОДА в систему физкультурно – оздоровительной деятельности дошкольного учреждения, интеграции усилий педагогов, медиков родителей, направленная на их освоение и применение, конкретность заданий и мотивация детей на их выполнение, позволят получить положительный результат.

### РАЗДЕЛ III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Мониторинг мы рассматриваем как систему организации сбора, хранения, обработки и распространения информации, полученной во время работы над опытом в ДОУ.

Контроль в физическом воспитании – это система показателей, дающих объективную информацию о динамике физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность и состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы роста и развития. В своей работе над опытом мы выделили следующие задачи педагогического контроля с учетом проблемы нарушений ОДА:

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей, в том числе имеющих нарушения ОДА.
2. Подтвердить или опровергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности с учетом имеющейся проблемы нарушений ОДА у воспитанников.
3. Осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей, имеющих нарушения ОДА.

Контроль осуществляется 2 раза в год (в начале и конце учебного года)

| Начало учебного года                                                                        | Конец учебного года                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей |                                                                                                                                                                                                        |
| Распределить детей на подгруппы в соответствии с уровнем физической подготовленности        | Откорректировать подгруппы детей по уровню физической подготовленности                                                                                                                                 |
| Составить план работы с детьми в соответствии с уровнем физической подготовленности         | Дать анализ динамики показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей (по стандартам, индивидуальным приростам) Составить план работы с детьми в летний период. |

Содержание этапного контроля включает различные тесты, которые позволяют увидеть целостную картину физического состояния каждого ребенка и предполагает участие специалистов разных профилей.

Содержание этапного контроля

| Виды тестов                     | Содержание исследования               | Специалист           |
|---------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| Антропометрические исследования | Длина, масса тела, окружность головы, | Медицинский работник |
| Стоматоскопические показатели   | Стопа, осанка, жировотложение         | Ортопед              |

|                              |                                                                                                         |                                                |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Физические качества          | Сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота                                                        | Инструктор физического воспитания, воспитатель |
| Двигательные умения и навыки | Сформированность двигательных навыков при выполнении основных движений.                                 | Инструктор физического воспитания, воспитатель |
| Волевые качества             | Смелость, решительность, выдержка, настойчивость, проявляемые в подвижных играх, физических упражнениях | Инструктор физического воспитания, воспитатель |

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств ребенка и соответствие их возрастными нормами. На основании результатов тестирования изучались особенности моторного развития детей, разрабатывались средства и методы их физического воспитания, раскрыты неравномерности в развитии двигательных функций. Все это дает возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

В процессе диагностики нами был отмечен большой интерес у старших дошкольников к выполнению тестовых испытаний. Как показали наблюдения, большая часть детей (60%) постоянно стремится сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) задумываются над тем, как улучшить свои показатели.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, были занесены нами в индивидуальную карту физической подготовленности ребенка (Приложение № 5).

Медико-педагогические наблюдения проводились медицинской сестрой совместно со старшим воспитателем и инструктором по физической культуре. Главное внимание в этой работе было уделено двигательному режиму, суммарно отражающему общую двигательную деятельность детей в свободных и организованных ее формах. Двигательная активность (ДА), удовлетворенная потребность организма в движении, - важнейшее условие нормального развития ребенка и необходимая форма жизнедеятельности растущего организма.

Оценка двигательного режима проводилась на основании комплекса показателей:

- времени двигательной деятельности детей с отражением содержания и качества в различные режимные моменты, определяемого с помощью метода индивидуального хронометража;

- объема двигательной деятельности с использованием метода шагометрии для количественной оценки двигательной активности.

Обследование проводилось в течение целой недели. Первое обследование проводилось в сентябре, второе в январе, третье – в мае.

Показатели объема ДА обследуемых детей было занесено в заранее подготовленный протокол (Приложение № 6). В нем отмечается время регистрации шагомера каждого ребенка, а также дается краткое описание содержания двигательной деятельности.

На основе комплексной оценки ДА детей нами была получена полная характеристика двигательного поведения детей, определены индивидуальные проявления в разных видах деятельности. Для достижения оптимального результата (70% двигательной активности) проводились организованные формы двигательной деятельности детей с использованием оборудования для игр и упражнений с элементами спорта (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, динамические паузы, прогулки, гимнастики после сна, корригирующая гимнастика для детей, имеющих нарушения ОДА).

### **Итоговые результаты диагностики**

Работая в данном направлении совместно с воспитателями групп и родителями, мы получили следующие результаты:

На начальном этапе было обследовано 25 детей, из них выявлены нарушения ОДА у 15 детей (ПВС) – 60 %, сколиотическая осанка – 1 ребенок (4 %).

На конечном этапе обследованы 29 детей, из них 17 детей (58 %) – ПВС, 1 ребенок (3%) – сколиотическая осанка.

**К сожалению, показатели нарушений ОДА у дошкольников остались на прежнем уровне, но достигнута положительная динамика:**

1. Повысился интерес детей к занятиям физической культурой.
2. Значительно повысились показатели развития у детей таких физических качеств как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость.
3. Расширился двигательный опыт детей, необходимый им для овладения основными видами движений.

5. Дети старшего дошкольного возраста научились самостоятельно организовывать игры и упражнения с использованием спортивного оборудования.

По результатам на начальном этапе диагностики:

высокий уровень физического развития имеют 4 ребенка (16 %)

средний уровень – 15 детей (60%)

низкий – 6 детей (24 %).

Анализируя полученные результаты, мы сделали следующие выводы. Основная часть группы имеет средний уровень физического развития, это говорит о том, что в основном дети ведут активный образ жизни и у них сформировался достаточный для их возраста двигательный опыт. Но есть и дети показавшие результаты, которые позволили нам говорить об их низком уровне физического развития. В основном это дети, имеющие нарушения со

стороны ОДА. Опираясь на данные результаты, весь следующий год планировали и строили свою работу для улучшения этих показателей.

В течение следующего 2018 – 2019 года работы было проведено вторичное тестирование детей по тем же параметрам, исследование показало, что уровень физического развития детей улучшился по всем показателям. В итоге 8 детей (27 %) показали высокий уровень физического развития, 20 детей (68 %) – средний и 1 ребенок (5 %) - низкий. В этом году работа по данному направлению продолжается. Сравнительный анализ оценок выполнения заданий в начале и конце работы показал снижение количества детей с низким уровнем физического развития и увеличение количества детей с высоким уровнем физического развития. Эти изменения отражены в таблице № 1.

Таблица 1.

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ  
(ПО М.А.РУНОВОЙ,1998)**

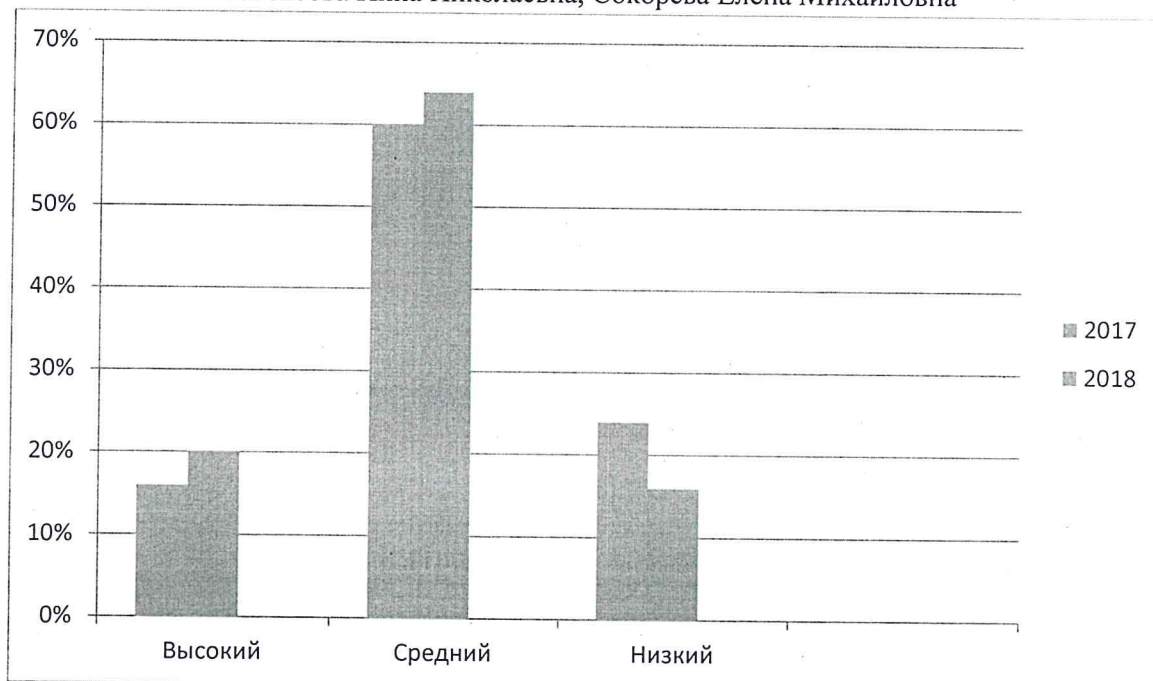
|                              | Бег 30 м |     |      | Прыжок в длину с места |     |     | Бросок набивного мяча |      |     | Гибкость |     |     | Координация |      |     | Ловкость |     |     |
|------------------------------|----------|-----|------|------------------------|-----|-----|-----------------------|------|-----|----------|-----|-----|-------------|------|-----|----------|-----|-----|
|                              | В        | С   | Н    | В                      | С   | Н   | В                     | Н    | С   | В        | С   | Н   | В           | С    | Н   | В        | С   | Н   |
| 2017<br>сентябрь<br>25 детей | 3        | 145 | 8    | 7                      | 13  | 5   | 2                     | 16   | 7   | 5        | 17  | 3   | 4           | 17   | 4   | 4        | 16  | 5   |
|                              | 12%      | 6%  | 32 % | 28%                    | 52% | 40% | 8%                    | 64%  | 28% | 20%      | 68% | 12% | 16%         | 68%  | 16% | 16%      | 64% | 20% |
| 2018<br>май<br>25 детей      | 5        | 15  | 5    | 8                      | 13  | 5   | 4                     | 16   | 5   | 4        | 19  | 2   | 6           | 15   | 4   | 4        | 18  | 3   |
|                              | 20%      | 60% | 20%  | 22%                    | 52% | 20% | 16%                   | 64%  | 20% | 16%      | 76% | 8%  | 24%         | 60%  | 16% | 16%      | 72% | 12% |
| 2018<br>сентябрь<br>29 детей | 5        | 20  | 4    | 8                      | 17  | 4   | 5                     | 19   | 5   | 9        | 18  | 2   | 8           | 18   | 3   | 6        | 20  | 3   |
|                              | 17%      | 60% | 13%  | 27%                    | 60% | 13% | 17%                   | 66%  | 17% | 31%      | 62% | 7%  | 27%         | 62%  | 1%  | 20%      | 68% | 12% |
| 2019<br>май<br>29 детей      | 5        | 23  | 1    | 9                      | 20  | 0   | 7                     | 19   | 3   | 11       | 16  | 2   | 9           | 19   | 1   | 8        | 20  | 1   |
|                              | 17%      | 79% | 4%   | 32%                    | 68% | 0%  | 24%                   | 65 % | 12% | 37%      | 55% | 8%  | 32%         | 65 % | 3 % | 29%      | 68% | 3%  |

2017 год высокий уровень – 4; средний уровень - 15 детей; низкий уровень - 6 детей.

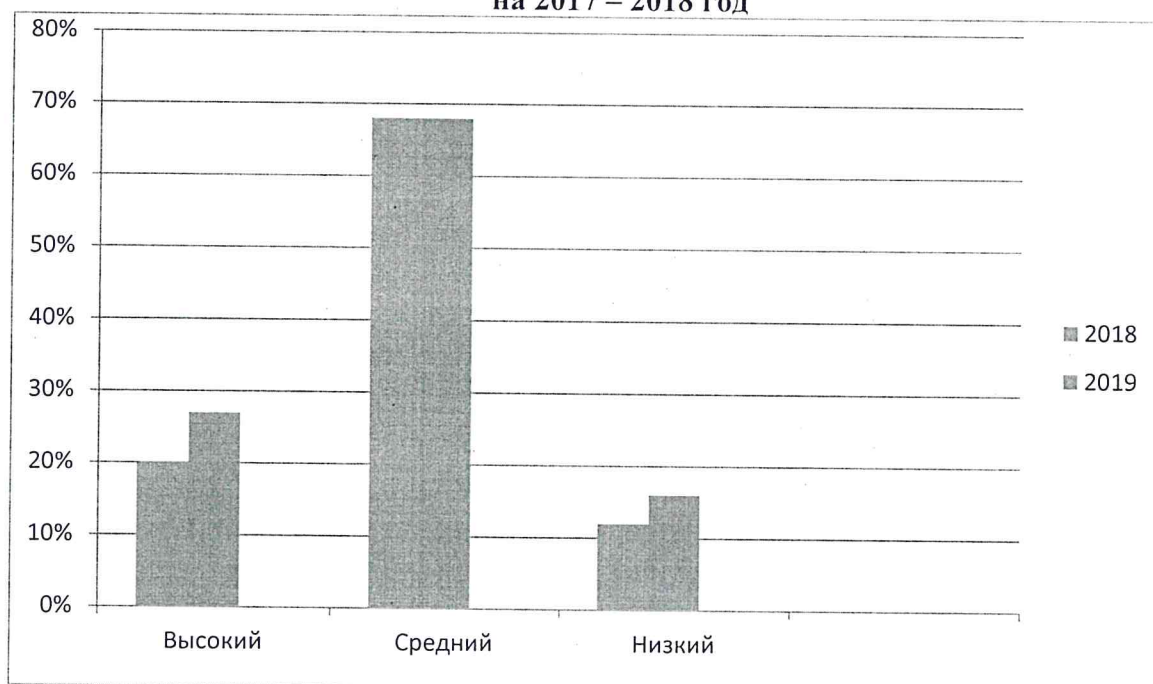
2018 год высокий уровень -5; детей; средний уровень – 16 детей; низкий уровень – 4 ребенка.

2018 высокий уровень - 6 детей; средний уровень –20 детей; низкий уровень - 3 ребенка.

2019 высокий - 8 детей средний уровень -20 детей; низкий уровень -1 ребенок.



**Рис. 1. Данные исследования уровня физической подготовленности детей на 2017 – 2018 год**



**Рис. 2. Данные исследования уровня физической подготовленности детей на 2018 – 2019 год**

В общей системе образовательной работы дошкольного образовательного учреждения физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности, что не маловажно для укрепления опорно-двигательного аппарата.

Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая

техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Мы считаем, что одной из главных причин таких результатов является наличие у детей нарушений ОДА.

В этом аспекте, игры и упражнения с элементами спорта включенные в течение всего времени проведения ребенком в ДОУ выступают как эффективное средство профилактики ОДА. Целенаправленное, методически-продуманное руководство значительно совершенствует, активизирует двигательную деятельность детей.

Таким образом, можно сказать, что использование в практике работы по физическому воспитанию технологических блоков с направленностью на профилактику нарушений ОДА в систему физкультурно- оздоровительной деятельности позволило повысить эффективность процесса физического воспитания и оказало положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям физической культурой.

### Библиографический список

1. Анисимова Т. Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Волгоград : изд-во учитель, 2009.
2. Афонькин Ю. А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. М. : Центр педагогического образования, 2010.
3. Бабенкова Е. А. Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М : ТВ. Центр Пресс, 2009.
4. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет.-М.: АРКТИ,2004.
5. Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО»ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2014.-352с
6. Закон Российской федерации от 29 декабря 2012№ 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями на 2013 год.
7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.- М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с. (Программа развития).
8. Кибраева З. Ю. Предупреждение развития приобретенной патологии опорно-двигательного аппарата у дошкольников Молодой ученый. 2013.
9. Ключева М. Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб : Детство – Пресс. 2007.
10. Козырева О. В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников. М. : Просвещение, 2007.
11. Козырева О. В. Лечебная физкультура при заболеваниях плоскостопием М. : Просвещение, 2006.
12. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. СПб : Детство – Пресс, 2007.
13. Кравчук А. И. Комплексное физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (состояние и перспективы) // Физическая культура. 2011. № 4.
14. Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА- ПРЕСС, 2000.
15. Лях В.И. Двигательные способности школьников. М.: Педагогика, 2000.
16. Медведева Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах. Омск, 2006.
17. Муллаева Н. Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
18. Организация работы с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата// Дошкольное воспитание. -2010. -№6.

19. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост.Н.А.Ноткина. Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.- СПб.: Изд-во «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2015.
20. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников.- М.: Издательство «Скрипторий 2013», 2016.
21. Степаненкова Э.Я. «Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений». - ЛитРес, 2011
22. Страковская В.Л. Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровливающие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, 2000.
23. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения, под ред. Филипповой С.О.- С-Пб.: Детство –Пресс, 2015.
24. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений. Обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / Под общей ред. Проф.С.Н.Попова. Изд.3-е.- Ростов н/Д: Феникс. 2015.
25. Физкультурные занятия со старшими дошкольниками в детском саду/ под ред. Л.В.Лебедевой-М.: «АКАпринт»,2015.

## Приложение

|                |                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------|
| Приложение № 1 | Комплексы утренней разминки                         |
| Приложение № 2 | Комплексы физминуток                                |
| Приложение № 3 | Комплексы гимнастики после сна                      |
| Приложение № 4 | Квест-игра                                          |
| Приложение № 5 | Индивидуальная карта физической<br>Подготовленности |
| Приложение № 6 | Протокол обследования                               |

### Комплекс утренней разминки с битой

*Игровое упражнение «Быстро по местам!»* Дети строятся в две-три колонны. По команде «На пробежку!» все играющие разбегаются по площадке и бегают в умеренном темпе. На команду «По местам!» каждый должен вернуться в свою колонну и занять свое место. Побеждает колонна, игроки которой быстро и правильно справились с заданием.

ОРУ с битой: «Братец Ветер»

1. «Ветер стройный».

И.п. – основная стойка, бита в руках внизу.

1 - 2 - подняться на носки, поднять биту вверх, посмотреть на нее (вдох);

3 - 4 опустить биту вниз (выдох).

2. «Ветер ласковый»

И.п. – основная стойка бита в правой руке. Произвольно обхватывать пальцами правой и левой руки снизу вверх и сверху вниз.

3. «Ветер гибкий».

И.п. - ноги на ширине ступни параллельно, бита за спиной на лопатках.

1 – наклон влево (выдох);

2 - выпрямились, прогнулись (вдох);

3 - наклон вправо (выдох);

4- и.п. (вдох).

3. «Ветер ловкий».

И.п. - ноги врозь бита внизу.

1- 2 - наклон вперед, коснуться ног (выдох);

3 - 4 и.п. (вдох).

4. «Ветер тихий».

И.п. – стойка, ноги вместе руки с битой сверху.

1- поднять согнутую левую ногу, руки вперед;

2 - с битой прижать колено к груди; (выдох);

3 - опустить ногу;

4 - поднять руки с битой вверх (вдох).

5. «Ветер резвый».

И.п. – стойка, ноги вместе, бита перед грудью.

1 - прыжок ноги в стороны, биту вверх;

2 - ноги вместе, биту к груди (произвольно).

*Игровое упражнение «Музыкант».*

Дети кладут на площадку биту и нажимают пальчиками, как будто играют на пианино.

*Подвижная игра «Землемеры».* Играющие с битами располагаются на старте. По сигналу руководителя они устремляются к финишу, измеряя расстояние битами. Побеждает тот, кто быстрее измерит расстояние.

*Дыхательное упражнение «Молодцы».*

1- вдох. На счет 2 – 3 – 4 - выдох. На выдохе произносить: «Мо - лод - цы».

### **Комплекс утренней разминки с теннисными ракетками**

Ходьба в колонне - 30 сек.

Ходьба с перешагиванием через ракетки - 30 сек.

Бег в среднем темпе, бег между ракетками - 1 мин.

Ходьба на носках - 30 сек.

ОРУ с ракеткой.

#### *1. «Передай ракетку».*

И.п. - основная стойка, 1-2 передать ракетку перед собой из правой руки в левую (выдох); 3-4 и. п. (вдох); 5-6 передать ракетку из левой руки в правую (выдох); 7-8 о.с. (вдох). 8 раз.

#### *2. «Пропеллер».*

И.п. - ноги на ширине плеч, ракетка впереди. 1 - 4 вращение кистью вправо; 5 - 8 - влево. Повторить 6-8 раз. (дыхание произвольное).

#### *3. «Маятник».*

И.п. - основная стойка, руки с ракеткой внизу. 1 - ракетку вверх; (вдох) 2 - наклон вправо; (выдох) 3 - прямо; (выдох) 4 - и.п. (вдох) Повторить по 4 раза в каждую сторону.

#### *4. «Выпады».*

И.п. – присед на правой ноге, левая в сторону, руки с ракеткой впереди. 1 - 2 - перенести тяжесть тела на левую ногу; 3 - 4 - на правую. Руки помогают сохранить равновесие. Повторить 8 раз. (дыхание произвольное).

#### *5. «Наклоны сидя».*

И.п. – сидя, ноги врозь, ракетка вверх. 1 - 2 - наклон вперед; (выдох) 3 - 4 - и.п. (вдох)

#### *6. «Приседание».*

И.п. - основная стойка. 1 - 2 - присед, ракетка вперед; (выдох) 3 - 4 - и.п. (вдох) Повторить 8 раз.

#### *7. «Подскоки».*

И.п. - основная стойка, ракетка зажата между колен, прыжки вверх. Удерживать ракетку. Повторить 20 раз.

*Игра «Ракетки – шарики».* Дети делятся на 3 команды. Во время бега врассыпную по сигналу «шарики» берутся за руки, выстраивают круг, по сигналу «ракетки» становятся в шеренгу. Кто быстрее?

*Игровое упражнение «Ребро, кулак, ладонь».*

Ракетка лежит на полу. По команде воспитателя, дети выполняют движения – «ребро, кулак, ладонь», правой и левой рукой.

### **Комплекс утренней разминки с теннисным мячиком**

Ходьба в колонне - 30 сек.

Ходьба змейкой на носках, на пятках - 30 сек.

Бег в среднем темпе - 1 мин.

ОРУ с теннисным мячиком.

#### *1. «Передай мяч».*

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - руки вперед, передать мяч в левую руку; (выдох) 2 - и.п. (вдох) Повторить 8 раз.

2. «Достань мяч».

И.п. – стойка, ноги врозь, мяч сверху. 1 - наклон вперед, положить мяч на пол между ног; (выдох) 2 - руки вверх; (вдох) 3 - наклон вперед, взять мяч; (выдох) 4 - и.п. (вдох) Повторить 8 раз.

3. «Не урони».

И. п. – стойка, ноги вместе, правая рука на поясе, левая вперед, мяч на ладони. 1- 2 присесть; (выдох) 3 - и.п.; (вдох) 4 - переложить мяч в правую руку. Повторить 8 раз.

4. «Ловкий мяч».

И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - мах правой ногой вперед - вверх, ударить мячом о пол под ногой; 2 - опустить ногу и поймать мяч двумя руками; 3 - 4 - то же левой ногой. Повторить 8 раз. (дыхание произвольное).

5. «Ловкие руки».

И.п. – стойка, ноги вместе, мяч внизу. 1 - 2 - бросить мяч вверх, сделать хлопок за спиной и поймать мяч двумя руками. Повторить 8 раз. (дыхание произвольное).

6. «Прыжки».

И.п. – стойка, правая нога впереди, левая сзади, мяч в согнутых руках в ладонках перед собой.

Прыжки поочередно впереди правая и левая нога - 30 сек.

*Подвижная игра «Запрещенное движение».* Дети выполняют за инструктором все движения с мячиком, кроме запрещенного (например: руки вперед) - 16 раз.

*Игровое упражнение:* мячик держать большим и указательным пальцами, большим и средним и т.д. Удерживать мячик одним согнутым пальцем.

**Комплекс утренней разминки на воздухе с хоккейной клюшкой**

Ходьба на месте - 30 сек.

Ходьба в колонне по одному, перешагивая клюшки - 30 сек.

Оздоровительный бег между клюшками - 1 мин.

Ходьба «змейкой» между клюшками - 30 сек.

ОРУ с клюшкой.

1. «Штангисты»

И.п. - основная стойка, клюшка в согнутых руках на уровне груди. 1 - клюшку поднять вверх; (вдох) 2 - клюшку за голову на плечи; 3 - клюшку вверх; 4 - и.п.(выдох) Повторить 6 - 8 раз.

2. «Пропеллер»

И.п. ноги на ширине плеч клюшка в опущенных руках. 1- клюшку вперед; 2- перевести клюшку в вертикальное положение; 3-вперед; 4-и.п. (дыхание произвольное)

3. Наклоны.

И.п. - стойка ноги врозь, клюшка в согнутых руках перед грудью. 1 - 2 - наклон к правой ноге; (выдох) 3 - 4 - и.п. (вдох), то же к левой ноге. Повторить 6 - 8 раз.

4. «Хоккеисты»

И.п. - ноги врозь, клюшка внизу. 1 - 2 - наклон вперед, коснуться клюшкой ног; (выдох) 3 - 4 - и.п. (вдох) Повторить 6 - 8 раз.

5. «Силичи»

. И.п. - основная стойка, клюшка внизу. 1 - 2 - присед, клюшку вверх; (выдох) 3 - 4 - и.п. (вдох) Повторить 6 - 8 раз.

6. «Берег- море» Прыжки через клюшки «берег» вперед, «море» назад. 15-20 раз.

*Игровое упражнение «Загони шайбу в ворота».* Дети делятся на две команды. Чья команда забьет больше голов в ворота.

*Малоподвижная игра «Четыре стихии».* Земля - клюшку вниз, вода - клюшку вперед, воздух - клюшку вверх, огонь - вращательные движения клюшкой в разные стороны.

## Приложение № 2

### Комплексы физкультминуток с теннисным мячиком

*Упражнения выполняются стоя на месте.*

1. Каждый день по утрам

Делаем зарядку (мяч в правой руке, ходьба на месте).

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать (ходьба, переключая мяч из правой руки в левую),

Руки поднимать (руки с мячом вверх),

Приседать и вставать (приседание, мяч в обеих руках впереди - 4-6 раз,)

Прыгать и скакать (10 прыжков, мяч в обеих руках впереди).

2. Гриша шел - шел - шел (шагаем на месте, мяч в руках),

Белый гриб нашел (наклон вперед, имитируя движение грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок).

Раз - грибок (наклон вперед, мяч вперед),

Два - грибок (наклон вперед),

Три - грибок (наклон вперед),

Положить их в кузовок (шагаем на месте).

3. Долго, долго мы лепили (переключаем мяч из правой руки в левую),

Наши пальцы утомили (катаем мяч в ладошках вперед - назад),

Пусть немножко отдохнут (катаем мяч по кругу),

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем (разводим руки в стороны, мяч в правой руке),

И опять лепить начнем (переключаем мяч из правой руки в левую).

4. Спал цветок и вдруг проснулся (руки с мячом поднимаем вверх).

Больше спать не захотел (мяч вверх в обеих руках, наклоны в стороны).

Шевельнулся, потянулся (наклоны вперед),

Взвился вверх и полетел (подбрасываем мяч вверх, ловим двумя руками).

Солнце утром лишь проснется (приседание – мяч вперед),

Бабочка кружит и вьется (кружение вокруг себя)

### Комплексы физкультминуток с городками

1. Непоседа-ветер (разводим и сводим руки с городками в стороны)

Знает всё на свете.

Знает, как поёт лягушка (приседаем и прыгаем, имитируя движения лягушек, руки с городками на поясе):

"Ква-ква-ква".

Знает, как шумит ракушка (прикладываем городки к ушам):

"Шу-шу-шу".

Знает, как кричит ворона (*машем руками, как крыльями*):

"Кар-кар-кар".

Знает, как мычит корова (*поднимаем городки вверх «рога у коровы»*):

"Му-му-му".

2. Как на горке снег, снег (*встаем на носочки, руки с городками вверх*),

И под горкой снег, снег (*приседаем, городки вниз*).

И на елке снег, снег (*встаем, руки с городками в стороны*),

И под елкой снег, снег (*обхватываем себя руками*).

А под снегом спит медведь, (*покачиваемся из стороны в сторону, руки с городками на поясе*).

Тише, тише, не шуметь (*прячем городки за спину*).

3. Весь засыпан снегом лес (*поворот вправо, городки в обеих руках вперед - и.п., поворот влево - и.п.*).

Здесь по снегу скачет заяк (*прыгаем, руки с городками вниз*),

Там синичек села стайка (*машем руками, как крыльями*).

Здесь лисичка за кустом (*приседаем, городки вперед*).

Там в дупле бельчонка дом (*встаём, поднимаем руки с городками вверх*).

4. В синем небе облака (*встаём на носочки, поднимаем руки с городками вверх*).

Под горой бежит река. (*приседаем, руки с городками вперед*)

Рано утром из реки (*встаем, руки с городками опускаем вниз*).

Тянут сети рыбаки (*имитируем движение, как бы перебирая руками сеть*).

Много рыбы наловили (*разводим руки с городками в стороны*).

Вкусную уху сварили (*выполняем круговые движения двумя руками, как бы помешивая уху в котелке*).

Ах!

5. По коленочкам ударим (*приседаем, ударяем городками по коленям*),

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем (*руки подняли над головой и ударяем городками*),

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки (*вращение руками с городками над головой*).

Снова опустились (*опускаем руки*).

Мы на месте покружились (*кружимся*),

И остановились.

6. Если нравится тебе,

То делай так: хлоп-хлоп (*ударяем городки друг о друга*).

Если нравится тебе,

То делай так: шлеп-шлеп (*городками стучим по коленям*).

Если нравится тебе,

То делай так: тук- тук (*приседаем, стучим городками по полу*).

Если нравится тебе,

То делай так: топ- топ (*шагаем на месте*).

Если нравится тебе,

То и другим ты покажи (*руки вверх, стучим городками друг о друга*).

### **Комплексы физкультминуток с воланчиками**

1. Полетели, полетели (*руки в стороны, воланчики в руках*).

И руками завертели (*вращение согнутыми руками перед собой вперед*).

А потом наоборот (*вращение согнутыми руками назад*).

Полетел наш самолет.

2. Утром дети в зал пришли (*ходьба на месте с высоким подниманием коленей, воланчики в обеих руках*)

И воланчики нашли (*приседание, руки с воланчиками вперед*).

Наклонялись, собирали (*наклоны, воланчиками коснуться пола*),

По дороге растеряли (*ритмичное разведение рук с воланчиками в стороны*).

3. Светит солнышко в окошко (*подняв руки с воланчиками над головой, вращаем кистями - "фонарики"*),

Потанцуем мы немножко.

Прыг - скок, прыг - скок (*прыгаем, руки с воланчиками на плечах*),

Так танцует мой дружок.

Светит солнышко в окошко (*"фонарики"*),

Потанцуем мы немножко.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп (*стучим воланчиками друг о друга*),

Так танцует мой дружок.

Светит солнышко в окошко (*"фонарики"*),

Потанцуем мы немножко.

Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп (*приседаем, стучим воланчиками по полу*),

Так танцует мой дружок.

### **Комплексы физкультминуток с теннисными ракетками**

*Дети стоят возле столов, ракетки лежат на столах.*

1. Дождик бежит по крыше

Бом - бом, бом - бом (*щелчковые движения пальцев рук по ракетке*)!

По веселой звонкой крыше

Бом - бом, бом - бом (*щелчковые движения пальцев рук по ракетке*).

Дети, дома посидите (*руки с ракеткойверху над головой*).

Бом - бом, бом - бом (*наклоны в стороны*).

Никуда не выходите (*руки с ракеткойверху над головой*).

Бом - бом, бом - бом (*повороты в стороны*).

Посчитайте, поиграйте (*ракетка в согнутых руках перед грудью*).

Бом - бом, бом - бом (*ракетка вперед - назад*).

А уйдут - тогда гуляйте (*кладем ракетку на пол*).

Бом - бом, бом - бом (*прыжки через ракетку*).

### Приложение № 3

#### Комплекс гимнастики после сна с городками

*Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3 – 4 раза.*

Побудка.

Чтоб совсем проснуться -

Нужно потянуться (*побудка в кровати, потягивание. Выполняется произвольно*).

Корригирующие упражнения с городками.

1. Самомассаж городком (*сидя в постели, поглаживать руки и ноги*).

2. Упражнение «Бревнышко».

Туки, туки, туки, тук, (*взявшись за городок, совершаем рубящие движения руками*).

Мы рубанок в руки взяли

И сучки все обстрогали (*руки вытянуты, держась за городок, повороты туловища влево – вправо*).

Вышло гладкое бревно

Ох, тяжелое оно (*поглаживая себя по бокам, прижимаем городок к телу*).

Что нам делать?

Как нам быть?

Будем мы бревно катить (*дети садятся на корточки и ладошками катают городок*).

От Пети к Маше,

От Маши к Илюше,

От Илюши к Паше.

3. Покатай городок стопой каждой ноги (*прокатывание 2 раза каждой ногой*).

4. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Дыхательное упражнение «Подуй на бабочку».

Ходьба по корригирующим дорожкам. Закаливающие процедуры.

#### Комплекс гимнастики после сна с воланчиками

Побудка.

Прыгают по комнате

Солнечные зайчики.

Просыпайтесь, девочки!

Просыпайтесь, мальчики!

Корригирующие упражнения с воланом.

Лежа на спине.

1. «Потягушки». И.п. – руки вытянуть вдоль туловища, волан в правой руке. 1 - руки поднять за голову и переложить волан в левую руку; (вдох) 2 - опустить руки вдоль туловища. (выдох) Повторить 3 – 4 раза.

2. «Переставь воланчик». И.п. - ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. 1 - правой рукой поставить воланчик на правое колено; 2 - руки выпрямить вдоль туловища; 3 - левой рукой взять воланчик с правого колена, поставить на левое колено; 4 - руки вдоль туловища. Повторить 3 - 4 раза (дыхание произвольное.)

3. «Удержи волан». И.п. - воланчик зажат двумя ногами, руки вдоль туловища. 1 - поднять ноги вверх; (вдох) 2 - опустить ноги. (выдох) Повторить 3 - 4 раза.

Сидя в кровати

4. «Переложить волан». И.п. - руки прямо перед собой, ноги вместе, волан в обеих руках. 1 - руки развести в стороны, волан в правой руке; (вдох) 2 - руки перед собой, переложить волан в другую руку (выдох). Повторить 3 - 4 раза.

5. «Наклонись и потянись». И.п. - ноги врозь, руки с воланом прижать к себе.

1 - наклон вперед, коснуться воланчиком левой ноги; (выдох) 2 - и.п.; (вдох) 3 - наклон вперед к правой ноге; (выдох) 4 - и.п. (вдох) Повторить 3 - 4 раза.

Стоя у кровати

6 «Оловянный солдатик». И.п. - основная стойка. 1 - левой рукой поставить воланчик на голову; 2 - руку опустить; 3 - правой рукой снять воланчик с головы;

4 - опустить руки. Повторить 3 - 4 раза. (дыхание произвольное)

7. «Сумей устоять». И.п. - основная стойка. 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, переложить воланчик под коленом; (выдох) 2 - и.п.; (вдох) 3 - 4 - то же левой ногой. Повторить 3 - 4 раза.

8. «Попрыгунчики». Прыжки на месте с воланчиком в руках. Повторить 10 - 12 раз.

Ходьба по корригирующим дорожкам. 2-3 мин.

**Квест на основе игр с элементами спорта  
(для детей старшего дошкольного возраста)**

**Задачи:**

**образовательные:** продолжить знакомить детей с действиями с ракеткой и мячом, отрабатывать упражнения с городками, совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку.

**развивающие:** развивать ориентировку в пространстве, внимание, ловкость, быстроту, крупную и мелкую моторику рук.

**оздоровительные:** способствовать профилактике нарушений ОДА, формировать стремление к систематическим занятиям физической культурой и играми с элементами спорта.

**воспитательные:** воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности.

**Оборудование:** карта-схема, ракетки, мячики, городки, мячи большого размера, веревка с подвешенными теннисными мячиками.

*Развитие интереса и познавательной мотивации.*

Дети с воспитателем собираются на участке.

**Воспитатель.** Отгадайте, ребята, загадку:

Мячик скачет по дорожке

Ну, а я в твоей руке

По мячу ударю метко,

А зовут меня .....(ракетка).

**Воспитатель.** Верно, и сегодня, как я вам и обещала, мы поиграем в настольный теннис. Вот вам коробка с мячиками и ракетками (*мячиков в ящике нет, но есть письмо, в котором сообщается о том, что ребята смогут найти мячики, если выполнят ряд указаний*).

**Воспитатель.** Мы должны вспомнить игры с ракеткой. Какие игры вы помните?

***I. Вводная часть (5 минут).***

*Игра «Солнце, гора, ежики».* По команде «солнце» дети берутся одной рукой за обруч, другую - «лучик» вытягивают в сторону (в руке – ракетка); по команде «гора» стоят на одной ноге, руки вверх, на зеркале ракетки. «Ежики» - стоят на четвереньках, ракетка на спине.

*Упражнение на развитие мелкой моторики «Кулак, ребро, ладонь»* (выполняем на ракетке с ускорением темпа).

***II. Основная часть (20 минут)***

**Воспитатель.** Ребята, к письму прилагается схема движения. По ней мы сможем попасть туда, где спрятаны мячики (*по схеме дети перемещаются на городошную площадку, в пути выполняют логоритмическую гимнастику с ракеткой*).

*Упражнение «Дождь».*

Солнце светит, светит, светит,

А мы зонтики несем (*дети шагают по кругу с ракетками в руках*).

Если дождик вдруг начнется  
Он нам будет нипочем (*по команде «Дождь!» дети идут, удерживая ракетку на голове*).

На городошной площадке дети выполняют упражнения:

- подбрасывание городка перед собой;
- перешагивание через городки.

*Подвижная игра «День - ночь»* (вариант с городками). Дети становятся в круг. Перед каждым ребенком стоит один городок. По сигналу воспитателя «день» дети бегут по кругу, в это время воспитатель убирает один городок. По сигналу «ночь» дети стараются схватить городок. Ребенок, оставшийся без городка, считается проигравшим. Игра повторяется.

*Подвижная игра «Живые фигуры»*. Дети делятся на команды по 5 человек, ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя «Построить живую фигуру!» каждая команда получает карточку, в соответствии с которой дети должны выстроиться по схеме.

*Упражнение на развитие мелкой моторики с городком «Жук».*

На лужайке по ромашкам  
Жук летал в цветной рубашке  
(*пальцами перебираем городок вверх – вниз*).  
Жу-жу- жу, жу-жу-жу  
Я с ромашками дружу.  
Тихо на ветру качаюсь  
Низко, низко наклоняюсь.

(*Держа городок пальцами рук, поворачиваем его вправо – влево, вверх – вниз*).

**Воспитатель.** А вот и новая подсказка к схеме.

Зеленый луг и скамеечки вокруг.

От ворот и до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих - рыбацкие сети (*стадион*).

Верно, это стадион, значит, наш путь лежит туда. Поищем там мячики для тенниса (*дети идут на стадион и видят большие мячи*).

*Подвижная игра «На чьей стороне меньше мячиков?»* Каждая команда старается перебросить мяч через сетку на площадку соперника и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно. Игра продолжается определенное время (5 - 7 мин).

*Упражнение на развитие мелкой моторики с большим мячом.*

Мяч одной рукой играет

И к другой перебегают (*прокатываем мяч из правой руки в левую*).

Дружит мяч с моей рукой.

Вот я фокусник какой !

(*Круговые вращения мяча пальцами обеих рук поочередно*).

**Воспитатель.** Ребята, обратите внимание - на схеме указано, что теннисные мячики где-то здесь. *Дети находят теннисные мячики, подвешенные на веревке.*

**Воспитатель.** Предлагаю вам поиграть пальцами с мячиками (*каждым пальцем прикоснуться к мячу, подвешенному на веревке*).

#### **Заключительная часть**

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите, на березе какая - то яркая ленточка, а к ней прикреплено письмо. Это для нас, давайте прочитаем! (текст письма: *«Ребята, вы успешно справились со всеми заданиями, и за это я дарю вам теннисные мячики»*).

**Воспитатель.** Да, ребята, вот так испытания мы с вами преодолели! И теперь у вас есть мячики! Пойдемте, поиграем с ними на участке (самостоятельные игры с теннисными мячиками).

### **Квест «Международный день зимних видов спорта** (для детей старшего дошкольного возраста).

#### **Задачи:**

**образовательные:** продолжить знакомить детей с зимними видами спорта.

**развивающие:** развивать физические качества и выразительность двигательных действий.

**оздоровительные:** способствовать профилактике нарушений ОДА, формировать стремление к систематическим занятиям физической культурой, потребности в здоровом образе жизни.

**воспитательные:** воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности.

**Оборудование:** карта-схема, лыжи, клюшки, шайбы, санки, корзина с мячиками.

*Развитие интереса и познавательной мотивации.*

Дети собираются на улице. Появляется инструктор по физической культуре и сообщает о том, что сегодня необыкновенный день.

**Инструктор.** Мы отмечаем спортивный праздник, который посвящен Международному Дню Зимних видов спорта. Ребята, а какие зимние виды спорта вы знаете? (*Ответы детей*). В честь праздника я приготовила вам подарки, они в коробке по елке. (*Дети не находят подарки, а видят конверт и карту*). Инструктор читает письмо. *Надоели мне ваши игры, веселье и смех. В царстве моем ледяном должна быть тишина и покой. Замела, завьюжила я ваши подарки, но оставила вам подсказки. Да не справитесь вы с ними.*

**Инструктор:** Ой, ребята, неужели мы сдадимся злой, холодной Королеве? Посмотрите, вот карта, по которой мы сможем отыскать то, что спрятала Снежная Королева, (*Дети рассматривают карту*). Давайте определимся, где

на карте мы находимся. (*Дети идут по карте и находят ведро с шайбами, в котором лежит подсказка*)

**Инструктор:** Ребята, это первая подсказка

Вот бегу я на катке

С длинной клюшкою в руке

Не мешает мне погода

Шайбу я забью в ворота.

О каком зимнем виде спорта идет речь? (*Хоккей*). Верно, Снежная Королева видно думает, что мы не умеем играть с клюшками и шайбами. Давайте докажем, что мы будущие хоккеисты.

*Дети берут клюшки и шайбы.*

*Задание – провести шайбу «змейкой» до ворот, забить гол.*

*В конце игры замечают на воротах еще один конверт- подсказку.*

Быстрый конь подо мной

Длинные полозья

Как по снегу полетел

Только ветер загудел.

**Инструктор:** О каком зимнем виде спорта идет речь? (*Санный спорт*).

Проводиться эстафета на санках. Один игрок сидит на санках, второй везет его вокруг ориентира и обратно, передают санки следующим участникам.

*Дальше дети двигаются по карте, находят подсказку.*

Вот спортсмен на лыжи встал

И по снегу побежал.

У него винтовка

В цель попал он ловко.

**Инструктор:** Как называется зимний вид спорта о котором идет речь в подсказке. (*Биатлон*). *Дети бирут лыжи.*

Задание – пройти на лыжах по лыжне до ориентира, взять мячик и постараться сбить кеглю.

Дети по карте находят коробку с медалями и записку от Снежной Королевы. «*Какие вы дружные и ловкие. Вы растопили мое сердце, получите свои заслуженные награды*» (*Дети получают медали*).

Приложение № 6

Протокол обследования объема ДА детей

ДОУ № 79 \_\_\_\_\_

Дата обследования \_\_\_\_\_

Возрастная группа \_\_\_\_\_

| №<br>п/п | Списочный состав | Время регистрации по шагомеру |        |       | Объем ДА<br>показателей<br>по<br>шагомеру |
|----------|------------------|-------------------------------|--------|-------|-------------------------------------------|
|          |                  | начало                        | конец  | всего |                                           |
| 1        | Петя А.          | 7.00                          | 18.0 0 | 660   | 12000                                     |
| 2        | Вова Б.          | 8.30                          | 17.30  | 600   | 12450                                     |

Приложение № 5

**Индивидуальная карта физической подготовленности дошкольника**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

**Показатели физической подготовленности**

| №п/п | Тесты, единицы измерения         | Результат сентябрь | Результат май | Темп прироста % по Усакову |
|------|----------------------------------|--------------------|---------------|----------------------------|
| 1    | Бег 30 м. (с)                    |                    |               |                            |
| 2    | Прыжок в длину с места (см.)     |                    |               |                            |
| 3    | Бросок набивного мяча ( 1 кг) см |                    |               |                            |
| 4    | Гибкость (см)                    |                    |               |                            |
| 5    | Равновесие (с)                   |                    |               |                            |
| 6    | Ловкость (с)                     |                    |               |                            |
|      |                                  |                    |               |                            |

$$W = \frac{100\% (V2 - V1)}{S (V1 + V2)}$$