

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №5 г. Белгорода

**Интеграция двигательной и речевой деятельности
с профилактической направленностью на
опорно-двигательный аппарат детей с общим
недоразвитием речи**

Хорина Наталья Григорьевна
воспитатель МБДОУ д/с №5

Белгород 2019 г.

Содержание

Информация об опыте.....	2
Технология опыта	11
Результативность	17
Библиографический список	22
Приложение к опыту	23

РАЗДЕЛ I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ

Условия возникновения и становления опыта

Данный опыт работы осуществлялся воспитателем Хориной Натальей Григорьевной муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 5 г. Белгорода.

В дошкольном учреждении функционирует 5 групп. Наталья Григорьевна – воспитатель группы компенсирующей направленности (логопункта) № 4, которую посещают 23 ребенка. Опыт работы был обобщен на базе старшей и подготовительной группы в период с 2017 по 2019 годы. На момент возникновения опыта возраст детей был 5-6 лет, на конец работы над проблемой 6-7 лет.

Педагог, работая на протяжении многих лет с детьми старшего дошкольного возраста большое внимание, уделяла формированию основ культуры здоровья старших дошкольников как фактору его сохранения и укрепления. Актуальный педагогический опыт «Формирование основ культуры здоровья старших дошкольников как фактор его сохранения и укрепления» был внесен в городской банк данных в 2016 году.

Работая с детьми ОВЗ, имеющими задержки речевого развития, была выявлена проблема – движения детей с общим недоразвитием речи отличается неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью, которая тяжело сказывается на общем развитии ребенка, не позволяет ему полноценно общаться и играть с ровесниками, затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально-психическое состояние ребенка. У многих детей ОВЗ системным недоразвитием речи при медицинском обследовании выявляются нарушения ОДА, которые характеризуются изменениями мышечного тонуса, нарушениями равновесия, координации движения, снижением кожной и мышечной чувствительности. Отмечается также выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, которые тесно связаны с речевой функцией.

На начальном этапе работы, совместно с медицинской сестрой, анализируя заключения медицинских карт, и состояние здоровья детей поступающих в старшую группу детей ОВЗ с речевыми нарушениями, выявлено следующее. В 2017 – 2018 учебном году, по результатам, проводимых ежегодно профилактических медицинских осмотров, распределение детей по группам здоровья сложилось следующим образом, из количества детей 23 человека (100%):

- I группа здоровья – 0 детей (0 %),
- II группа здоровья – 17 ребенка (74 %),
- III группа здоровья – 6 детей (26 %),

По результатам медицинских заключений выявлено, что у 3 (13%) детей наблюдается нарушение осанки, у 3 (13%) детей – плоскостопие.

Таким образом, 26% детей, посещающие старше - подготовительную группу уже имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата.

По итогам, анкетирования родителей, 98% родителей выразили озабоченность состоянием здоровья детей. 68% родителей пожелали вести профилактическую работу по укреплению опорно-двигательного аппарата детей. (Приложение 1)

Исходя из полученных результатов, появилась необходимость изучить данную тему, интегрировать двигательную и речевую деятельность детей с профилактической направленностью на опорно-двигательный аппарат, который был бы доступен для детей старшего возраста с ОВЗ, использовался самостоятельно в повседневной жизни и в условиях ДОУ, и мог применяться педагогическими работниками и родителями.

Представленный педагогический опыт направлен на сотрудничество всех участников педагогического процесса, раскрывает систему комплексной работы по улучшению функций опорно-двигательного аппарата и развитию двигательных функций у детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями; решает ряд педагогических и оздоровительных проблем, сложившихся в современном дошкольном образовании.

Целью данного опыта создание интегрированной двигательной и речевой деятельности, направленной на профилактику нарушения осанки и плоскостопия детей, имеющих ОВЗ, повышение их речевой и двигательной активности.

Для ее реализации были сформулированы следующие **задачи**:

1.улучшить качество звукопроизношения, речевого слуха; качество слухового внимания, зрительной памяти, развитие дикции, силы голоса, темпа речи;

2.□формировать у детей навык правильной осанки, за счет повышения уровня двигательной активности, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.формировать активную позицию родителей в воспитании и оздоровлении ребенка, используя эффективные формы взаимодействия.

Успешное решение поставленных задач стало возможным при условии комплексного использования форм организации детской деятельности и оздоровительной работы всего педагогического коллектива дошкольного учреждения при организации режимных моментов.

Для полноценного развития физических способностей детей и проведения оздоровительной работы в ДОУ были созданы все необходимые условия: помещения (групповые комнаты, спортивный зал, медицинский кабинет) оснащены соответствующим оборудованием и отвечают Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам для ДОО (Приложение 2).

Актуальность опыта

Речь является важнейшей психической функцией человека.

Своевременное овладение правильной речью имеет значение для формирования полноценной личности. Человек с хорошо развитой речью легко вступает в общение, он может понятно выражать свои мысли и желания, задавать вопросы, договариваться с партнёрами о совместной деятельности, руководить коллективом. И, наоборот, неясная речь весьма затрудняет взаимоотношения с окружающими и нередко накладывает тяжёлый отпечаток на характер человека. Правильная, хорошо развитая речь является одним из основных показателей готовности ребёнка к успешному обучению в школе. Недостатки речи могут привести к неуспеваемости, породить неуверенность ребенка своих силах, а это будет иметь далеко идущие негативные последствия. Невмешательство в процесс формирования детской речи почти всегда влечёт за собой отставание в развитии. Статистика приема детей в учреждение МБДОУ детский сад №5 показывает, что речевая патология носит многообразный характер. К нам поступают дети с диагнозом «Общее недоразвитие речи» (ОНР) I, II, III уровней, осложненным разными типами дизартрий (17 детей в группе имеют речевые нарушения).

В теории и практике логопедии под общим недоразвитием речи понимается такая форма речевой патологии, при которой нарушается формирование каждого из компонентов речевой системы: словарного запаса, грамматического строя, звукопроизношения, при нормальном слухе и относительно сохранном интеллекте. В группу с ОНР объединяются дети с различными нозологическими формами речевых нарушений (дизартрия, алалия, ринолалия, афазия) в случаях, когда наблюдается единство патологических проявлений по трем указанным компонентам. Но, несмотря на различную природу дефектов, у детей с ОНР имеются типичные проявления, указывающие на системное нарушение речевой деятельности. К ним относятся: позднее появление экспрессивной речи, резко ограниченный словарный запас, выраженный аграмматизм, дефекты произношения и фонемообразования, специфические нарушения слоговой структуры слов, не развита связная речь.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сферы. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. У детей с нарушениями речи, по данным Научного центра здоровья детей РАМН, отставание от возрастных норм в развитии двигательных функций обнаруживается в 70-75% случаев и составляет в среднем 1-2 года.

Наличие речевого дефекта у детей параллельно приводит к ярко

выраженным изменением основных показателей психофизического развития. К ним относятся:

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- нарушение ручной моторики;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- нарушение осанки, плоскостопие;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Слабая двигательная активность приводит к малоподвижному образу жизни детей. Большую часть времени они проводят в одном и том же положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.), что увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой проблемы в опорно-двигательном аппарате. Таким образом, дети, имеющие речевые нарушения в наибольшей степени подвержены к серьезным нарушениям осанки.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу. Так же они могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают у них обычно после физических и статических нагрузок.

На формирование правильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности. Необходимо отметить, что спина и стопа очень тесно связаны друг с другом в том плане, что плоская стопа во всех случаях приводит к искривлению позвоночника и другим серьезным нарушениям осанки. Дети, имеющие плоскостопие, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в

колених и тазобедренном суставе, походка их напряженная, неуклюжая. Основываясь на том, что речь неотделимо связана с движениями, профилактика ОДА имеет немаловажное значение для успешной коррекции речевых нарушений. Нормальное двигательное развитие способствует активизации психики и речи, которое в свою очередь стимулирует становление двигательных функций, связи между развитием мелких мышц, движениями рук и речью.

Совершенно очевидна актуальность формирования правильной осанки у детей, профилактика плоскостопия своевременное выявление ее нарушений и их активное устранение. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения, где имеется возможность интегрировать двигательную и речевую деятельность детей, обеспечить своевременность и регулярность профилактических мероприятий. Педагоги образовательных учреждений должны способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата у детей и обращать внимание на самые незначительные отклонения в его развитии в целом, осанки и стопы в частности. Как отмечает М.Д. Маханева, необходимо помнить, что у детей обычно эти нарушения развивается медленно, поэтому с целью предупреждения развития более тяжелых отклонений рекомендуется применять своевременные меры профилактики. Таким образом, профилактика опорно-двигательного аппарата в ДОО должна иметь плановый, последовательный, системный и систематичный характер.

Таким образом, было выявлено противоречие:

Между необходимостью профилактики нарушений ОДА у дошкольников и недостаточной проработкой этого вопроса у детей с ОВЗ в условиях ДОО.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании интеграции двигательной и речевой деятельности детей с профилактической направленностью на опорно-двигательный аппарат у детей с ОНР.

Определение ведущей педагогической идеи основано на твердой, научно обоснованной концепции принципиальной взаимосвязи физического, речевого, интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Эта взаимосвязь позволяет объединить в педагогическом процессе профилактику нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста, имеющих ОВЗ, профилактику плоскостопия, речевое развитие и развитие познавательного интереса. В разработке перспективных планов работы ДОО по профилактике нарушений ОДА опирались на методические рекомендации Гнедой О.Д., преподавателя теоретических и методических основ физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста ОГАПОУ БПК (Приложение 3).

Длительность работы над опытом

I этап – подготовительный (сентябрь-октябрь 2017-2018 учебный год)

На первом этапе работы была изучена нормативно-правовая документация, психолого-педагогическая, методическая литература по данной теме. Выявив, что развитие речевых, двигательных навыков, улучшение функций опорно-двигательного аппарата является актуальным для современного общества и требует внимания педагогов всех элементов образовательной системы, проведено анкетирование родителей (законных представителей) воспитанников дошкольного учреждения, которое показало их заинтересованность в решении данной проблемы.

II этап – основной (ноябрь 2017 - апрель 2019г.)

На втором этапе был составлен план мероприятий («Дорожная карта») по профилактике нарушений ОДА у воспитанников в условиях МБДОУ д/с №5 (Приложение 4). Для достижения максимального эффекта подобран практический материал: подвижные игры с проговариванием, для детей с разным уровнем двигательной активности (Приложение 5), специальные упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия (Приложение 6), логоритмические упражнения и консультативный материал формирования правильной осанки, консультативный материал по работе с педагогами и родителями.

III этап – итоговый (апрель – май 2019)

На данном этапе работы проводили обработку и анализ полученных данных, оценку эффективности и результативности проделанной работы. Систематизировали и обобщали результаты исследования. Формулировали выводы и оформляли актуальный педагогический опыт.

Диапазон опыта

В основу работы положена идея интеграции двигательной и речевой деятельности с профилактической направленностью на ОДА у детей с ОНР.

Опыт может быть использован не только в группе, но и в целом, в образовательном учреждении, где будут созданы педагогические условия, позволяющие каждому ребенку быть здоровым, любить движение, спорт, максимально самопроявиться, раскрыться, развиваться в разных видах детской деятельности и общении.

Теоретическая база опыта

Под интеграцией в педагогическом процессе исследователи понимают одну из сторон процесса развития, связанную с объединением в целое ранее разрозненных частей. Этот процесс может проходить как в рамках уже сложившейся системы, так и в рамках новой системы. Необходимость реализации принципа интеграции в дошкольном образовании заключена в самой природе мышления, диктуется объективными законами высшей нервной деятельности, законами психологии и физиологии. Объясняется, прежде всего, биологическим феноменом, который характеризуется интенсивным созреванием организма и формированием психики.

Воспитательно-образовательная деятельность реализуется по программе «Воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой.

Кроме этого используются программы и методики: Л. И. Пензулаевой «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова «Играйте на здоровье», парциальная образовательная программа физического воспитания «Выходи играть во двор» под редакцией Л.Н. Волошиной

Содержание образовательной области «Речевое развитие» предполагает овладение дошкольниками чистой и правильной речью, подготовку к речевой грамотности в школьном обучении, правильной орфоэпии и орфографии. Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Речь - такой вид деятельности, для которого необходима сформированность слуховых и зрительных функций, а также двигательных навыков. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших учёных, таких как И. П. Павлов, А. А. Леонтьев, А. Р. Лурия. Когда ребёнок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикулярных органов: губ, языка, нижней челюсти и т. Д

Поскольку группа детей с нарушениями речи очень неоднородна по своему составу, то и двигательное и психомоторное развитие детей этой категории варьируется в достаточно широких рамках. Так, у детей с дислалией, как правило, не наблюдается серьезных нарушений общей моторики, отмечаются лишь незначительные нарушения тонкой моторики рук и пальцев. При ринолалии наблюдаются значительные нарушения общей, тонкой произвольной, лицевой и речевой моторики. У этих детей отмечаются

астенизация организма, сниженный мышечный тонус, нарушения координации, плавности движений. У детей с дизартрией встречаются разной степени выраженности нарушения мышечного тонуса, гиперкинезы, стертые парезы, приводящие к двигательной неловкости, малому объему движений, недостаточному их темпу и переключаемости. При разных формах заикания отмечается разное состояние моторной функции. У части заикающихся наблюдается опережение моторного развития, у других - отставание в развитии моторных функций. Движения этих детей характеризуются недостаточной четкостью и организованностью, неуверенностью; выявляются затруднения в точном удержании позы, темповые расстройства, слабое развитие чувства ритма, нарушения одновременности движений, страдает выразительность движений, быстрота двигательной реакции; имеют место неточность, суетливость при выполнении мелких движений, патологические движения, синкинезии. Дети с речевой патологией, имеющей органическую природу нарушения, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых с явлениями отвлекаемости, нетерпеливости, неустойчивости, а также заторможенных с явлениями вялости, адинамичности. Во всех коррекционных программах обучения и воспитания детей с нарушениями речи обязательно выделяется работа по разделу «моторное развитие». В этом разделе предусматривается формирование полноценных двигательных навыков, овладение точно координированными и специализированными движениями рук. В процессе правильно организованных занятий устраняются некоординированные, скованные, недостаточно ритмичные движения; дети обучаются дифференцированным навыкам. Профилактика особенностей моторного развития осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Она направлена на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия, упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие тонких двигательных координаций, необходимых для полноценного становления навыков письма. Особое внимание уделяется развитию тонкой моторики пальцев рук.

Специалисты в области физического воспитания Л.Н. Волошина, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, В.Г. Алямовская, М.Н. Кузнецова, утверждают, что подвижные игры, наилучшим образом отвечают различным требованиям, предъявляемым к упражнениям, направленным на формирование координационных способностей.

Е.А. Аркин, А.И. Быкова, В.В. Гориневский, П.Ф. Каптерев, А.В. Кенеман, Д.А. Колодца, М.М. Конторович, П.Ф.Лесгафт, Л.И.Михайлова, Т.И.Осокина, Н.В. Полтавцева, Е.А.Покровский, Э.Я. Степаненкова, Е.А.Тимофеева, подчеркивают, что игровая деятельность даёт ребёнку возможность решать различные двигательные задачи и реализовывать свои потенциальные возможности. Используя имеющийся двигательный опыт,

совершенствуя двигательные навыки, достигая целесообразности, рациональности и гибкости их использования.

Подвижные игры создают благоприятные условия для развертывания активной двигательной деятельности. Хотя определенное содержание и правила чаще всего обуславливают вид движений играющих, тем не менее, есть простор для самостоятельного, творческого выбора конкретных способов действий, их сочетания, чередования, изменения характера и интенсивности в зависимости от неожиданно возникающих новых игровых ситуаций. Это позволяет каждому ребенку действовать в меру своих возможностей в соответствии с индивидуальными особенностями физического и психического развития (А.И. Фомина).

При различных нарушениях речи в коррекционной работе широко используются занятия логопедической ритмикой, подробно рассмотренные Г. А. Волковой. Логопедическая ритмика — это одна из форм своеобразной активной терапии, ее понимание основано на использовании слова, музыки, движения в реабилитационных целях. Занятия логоритмикой укрепляют мышечный аппарат, развивают дыхание, моторные функции, воспитывают правильную осанку, силу, выносливость, координацию движений, силу и тембр голоса. В логоритмике можно выделить два основных звена. Первое — развитие и коррекция неречевых процессов у детей с речевой патологией. Второе — развитие речи и коррекция речевых нарушений, воспитание темпа и ритма дыхания и речи, фонематического слуха. Основным принцип всех видов работы — тесная связь движения с музыкой, включение речевого материала. В упражнениях большое внимание уделяется слову. Введение слова дает возможность создавать целый ряд упражнений, руководимых не музыкальным режимом, а режимом в стихотворной форме, позволяющим сохранить при этом принцип ритмичности в движениях. Обязательным условием проведения логоритмики является включение большого количества речевых заданий. Музыкальное сопровождение выполняет не только «ритмическую» функцию, но и создает определенное эмоциональное настроение, помогает ощутить всю красоту произведения. Здесь важен как четкий ритмический рисунок, так и художественное содержание.

Анализ последних исследований и публикаций научно-методической литературы показал, что самое действенное средство профилактики ОДА воспитание у детей ощущения правильной осанки, подвижные игры, организованная двигательная активность, профилактические упражнения.

Основные понятия по ОДА, используемые в работе:

Осанка - это умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, во время ходьбы и игр. Вместе с тем осанкой называют и саму эту правильную позу. Важнейшее условие правильной осанки - нормальное развитие позвоночника.

Нарушение осанки — отклонение от привычной непринужденной манеры держать свое тело.

Плоскостопие — это уплощение сводов стопы и полная потеря всех её рессорных (амортизирующих) функций.

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

Таким образом, чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений, которая может иметь профилактическую направленность на опорно-двигательный аппарат у детей с ОНР.

Новизна опыта

Новизна заключается в разработке модели образовательного пространства для детей с ОНР на основе интеграции двигательной и речевой деятельности, обеспечивающих решение профилактической направленности на ОДА в условиях ДОУ.

РАЗДЕЛ II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА

Цель и задачи педагогической деятельности

Целью педагогического опыта является :

1. Положительная динамика результатов оценки качественных параметров двигательного, речевого развития дошкольников и укрепления опорно-двигательного аппарата;
2. Построение модели здоровьесберегающей деятельности образовательного процесса, основанного на выявлении уровней речевого развития, уровней заболеваний нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста в ДОУ.
3. Организация безопасного здоровьесберегающего развивающего пространства, в котором формируется двигательная активность, □ улучшается качество звукопроизношения, речевого слуха; качество слухового внимания, зрительной памяти, что оказывает огромное влияние на восприятие любого вида информации в целом.
4. Осуществление профилактической и индивидуальной работы с детьми.
5. Формирование системы элементарных знаний по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей, родителей, воспитателей.
6. Создание системы профилактических, оздоровительных и коррекционных методик.
7. Повышение внимания и компетентности родителей к вопросам здоровья детей дошкольного возраста, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Формировать правильную осанку и развивать все групп мышц.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные задачи:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).
2. Работать над звукопроизношением, дикцией, активизацией словаря.
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Содержание образования и средства достижения цели

Работа по внедрению речедвигательной деятельности во все режимные моменты имела направленность на профилактику опорно-двигательного аппарата.

Забота о здоровье детей постепенно выросла в реализацию муниципального проекта по профилактике ОДА и плоскостопия.

Работу с детьми можно выделить в три направления:

1. Воспитание ощущения правильной осанки
2. Профилактика плоскостопия
3. Правильно организованный двигательный режим.

Воспитание ощущения правильной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. Контролируем позы детей при сидении, стоянии, ходьбе. Большое значение, имеет подбор мебели в соответствии с ростом ребенка, оптимальная освещенность, привычки правильно переносить тяжелые предметы, сидеть за столом, расслаблять мышцы тела и следить за собственной походкой.

С этой целью включаем в комплекс утренней гимнастики и в самостоятельные занятия упражнения:

- стоя у зеркала;
- в вертикальной плоскости (стена без плинтусов, дверь, фанерный или деревянный щит);
- с предметами на голове;
- на координацию движений.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают осознанное отношение к своей осанке.

Для контроля над осанкой в группе оборудована «Стена контроля осанки». Дети имеют возможность самостоятельно подойти и зафиксировать пять точек: затылочную область, лопатки, ягодицы, голень, пятки, а затем, отойдя от стены, несколько секунд удерживать правильную осанку.

Эффективными средствами профилактики плоскостопия являются босохождение и массаж стоп. Для профилактики плоскостопия применяем палки различной толщины, природный материал, разнообразные резиновые и деревянные коврики, дорожки со следами, коврики с пуговицами и крышками от бутылок. Упражнения для профилактики плоскостопия включают все виды деятельности: ходьба на носочках, по ребристой дорожке, толстому шнуру, с перекатом с пятки на носок, захват и подъём пальцами мелких предметов.

Самомассаж стоп проводится как отдельная процедура, или включается в профилактический комплекс в качестве вводной или заключительной части. Первые процедуры проводились сидя. Упражнения сопровождаются проговариванием стихов: – Прокачу я свой каштан по стопе снизу вверх, А потом обратно - стало мне приятно. В последующем, вводная и основная части - сидя, заключительная - стоя. После массажа дети укладываются на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами. В летний оздоровительный период активно пользуемся естественными источниками закаливания – солнце, воздух и вода. На прогулке летом играют босиком, что способствует укреплению стопы, закаливанию организма (Приложение 14).

Среди многих факторов, оказывающих влияние на здоровье детей, первое место по интенсивности воздействия занимает правильно организованный двигательный режим. Особое значение мы придаем развитию движений детей.

На начальном этапе, был проведен отбор и классификация подвижных игр, способствующих профилактике ОДА и плоскостопия: игры с использованием общеразвивающих упражнений, действий с мячом, скакалкой, на закрепление навыков лазанья, перелезания, катание на лыжах и т.д. (Приложение № 5). Эффективным средством коррекции координации движений детей с общим недоразвитием речи считается использование упражнений с мячом (речедвигательных игр с мячом). Активное использование их в процессе занятий создает положительный эмоциональный настрой, формирует потребность в двигательной деятельности, положительно влияет на координацию движений, активизирует внимание, память, мышление, расширяет словарный запас детей, развивает ориентировку в пространстве («Закончи фразу», «Шаги», «Я знаю...», «Скажи по-другому», «Скажи слово с нужным звуком»). (Приложение № 8).

Составлен перспективный план работы по использованию подвижных

игр для профилактики ОДА и развитию двигательных навыков детей (Приложение № 6), который включает в себя перечень игр, используемых в совместной деятельности педагога с детьми – непосредственно образовательной деятельности, на прогулке, при проведении спортивных досугов и развлечений; игр, рекомендованных для работы воспитателям.

В самостоятельной деятельности используются игры, уже хорошо знакомые детям. Тексты заучиваем с детьми, а затем четко проговариваем, сопровождая всевозможными движениями. Ритм речи, прежде всего стихов, способствует совершенствованию динамической координации, общей и мелкой моторики, облегчает процесс запоминания. Дети с удовольствием разучивают стихи и комплексы упражнений к ним, рассказывают и показывают все это дома, просят родителей выполнять движения вместе с ними. При выполнении таких упражнений происходит автоматизация звуков, развиваются интонация и выразительность голоса, а также мимика, пластика движений, точность и координация движений, что способствует профилактике ОДА. (Приложение 10).

В основе данных игр и упражнений по формированию правильной осанки лежат две группы упражнений.

1. Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм, содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц (Приложение 8).

2. Упражнения, направленные на выработку ощущений правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.

В плане повышения двигательного режима детей в течение всего дня большое значение уделяем созданию необходимых условий на прогулочном участке и в помещении группы. При организации прогулок особое внимание уделяется одежде и обуви детей, так как одежда по сезону дает возможность ребенку максимально пребывать в движении, не остывать и не перегреваться на улице. На прогулке используем выносные атрибуты (машины, мячи, скакалки, природный материал и т. д.), которые обеспечивают разнообразную двигательную деятельность детей.

Важное место отводим проведению занятий по развитию движений на воздухе (Приложение 11, 12). В процессе обучения детей движениям используем в соответствии с их уровнем развития и решаемыми в каждом виде деятельности задачами рационального сочетания разнообразных методов и приемов. Используем наглядно-вербальный показ, дробление материала, тактильная помощь, совместное выполнение движений, после которых дети пробуют самостоятельно выполнить упражнения, карты с символами-обозначениями с четкой последовательности отрабатываемых движений. С учетом того, что дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, сокращается продолжительность поз для статических положений (например, различные виды стоек) и чередуем интенсивные упражнения, требующие большой активности, со спокойными упражнениями. В связи с этим обязательным элементом каждого занятия

становятся дыхательные и релаксационные упражнения («Тепло - Холодно», «Солдатики - Тряпичные куклы» и другие).

На всех этапах обучения называются выполняемые действия, слова-термины, проговариваем их с детьми, учим замечать свои ошибки и ошибки сверстников. Дети выполняют упражнения по образцу, подражанию, речевой инструкции.

- гимнастика для стимуляции развития речевых центров, которая представляет собой систему физических упражнений, разработанных совместно с логопедом. Ее основу составляют элементы логоритмики – движений, сочетающихся с речевым сопровождением (звуком, фразой, стихами), способствующие развитию речи, двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков;

- физминутки и динамические паузы необходимые для сокращения пребывания детей в статическом режиме и предупреждения психического утомления, содержанием которых являются несложные упражнения коррекционной направленности, упражнения на развитии мелкой моторики, ритмические упражнения или подвижные игры малой интенсивности (Приложение 13);

- динамический час («Час здоровья») – проводится во время прогулки или, при плохих погодных условиях, в помещении. «Час здоровья» включает самостоятельные занятия детей на «тренажерах» для профилактики плоскостопия, подвижные игры разной интенсивности, игры-эстафеты, сюжетные двигательные задания и т.д. Важнейшим условием эффективности проведения динамического часа мы считаем отсутствие строгой регламентации и учет интересов и желаний детей в выборе упражнений, пособий, игр:

- гимнастика после дневного сна – сюда включены коррекционные упражнения, музыкальная гимнастика, профилактические упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы в сочетании с ходьбой по «Тропе здоровья».

Наряду выше перечисленными видами двигательной деятельности, мы большое внимание уделяем формам активного отдыха, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых принимают участие дети и родители: «Дни здоровья», «Дворовые игры», физкультурные праздники и досуги, которые способствуют речевому и двигательному развитию.

Успешное решение оздоровительных и профилактических задач возможно только на основе совместной деятельности с родителями. Залогом успеха в просвещении родителей является тесное сотрудничество с ними, через использование разнообразных форм работы по укреплению и сохранению здоровья детей, профилактики выявленных нарушений и повышению их физических качеств:

- Традиционных – консультации, беседы, родительские собрания и др.;
- Активных – досуги, конкурсы, викторины, дискуссии, концерты и др.

Для повышения уровня компетентности родителей в области

оздоровления детей:

- знакомим с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении;
- объясняем родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка, информируем о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, полноценное питание, закаливание, необходимость движения);
- ориентируем родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре, привычки ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, стимулирование двигательной активности совместными физическими занятиями, приобретение спортивного инвентаря;
- знакомим с лучшим опытом физического воспитания дошкольника в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Родители (законные представители) - активные участники совместных мероприятий по оздоровлению детей. Конечно, без их помощи, нам не удалось добиться положительных результатов. После совместных встреч, родители включались в процесс изготовления нетрадиционных пособий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, пополняя тем самым имеющееся спортивное оборудование «Подушки здоровья», «Массажные варежки», «Дорожки здоровья с пуговицами, палочками, пробками, губками, шнурами».

Поэтому, внедренная интегрированная работа по созданию единого образовательно-оздоровительного пространства позволила не только наладить необходимый контакт с семьями, но – главное, сделать процесс формирования основ здорового образа жизни, повышения двигательной активности у дошкольников наиболее эффективным для полноценного физического развития ребенка.

Чтобы теоретически грамотно подходить к сохранению и укреплению здоровья детей, необходимо основываться на достижениях других педагогов в вопросах здоровьесбережения детей, сотрудничать с другими педагогами, делиться опытом работы на педагогических советах, городских методических объединениях.

РАЗДЕЛ III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Для диагностики и оценки качественных параметров двигательного развития дошкольников и укрепления опорно-двигательного аппарата была **использована диагностика**, состоящая из двух блоков. Первый блок включает общую диагностику физической подготовленности детей.

Было проведено медицинское обследование. Вся работа проводилась совместно с медицинским работником. Кроме антропометрических измерений изучались медицинские карты каждого ребенка (Приложение 1).

На момент поступления в группу воспитанников старшего

дошкольного возраста (6-й год жизни) с речевыми нарушениями в 2017 – 2018 учебном году, по результатам проводимых ежегодно медицинских осмотров распределение по группам здоровья сложилось следующим показателем:

- I группа здоровья – 0 детей (0 %),
- II группа здоровья – 17 детей (74 %),
- III группа здоровья – 6 детей (26 %),

По результатам медицинских заключений выявлено, что у 3 (13%) детей наблюдается нарушение осанки, у 3 (13%) детей – плоскостопие.

Диаграмма распределения детей ОВЗ по группам здоровья на начальном этапе опыта в 2017 – 2018 учебном году.

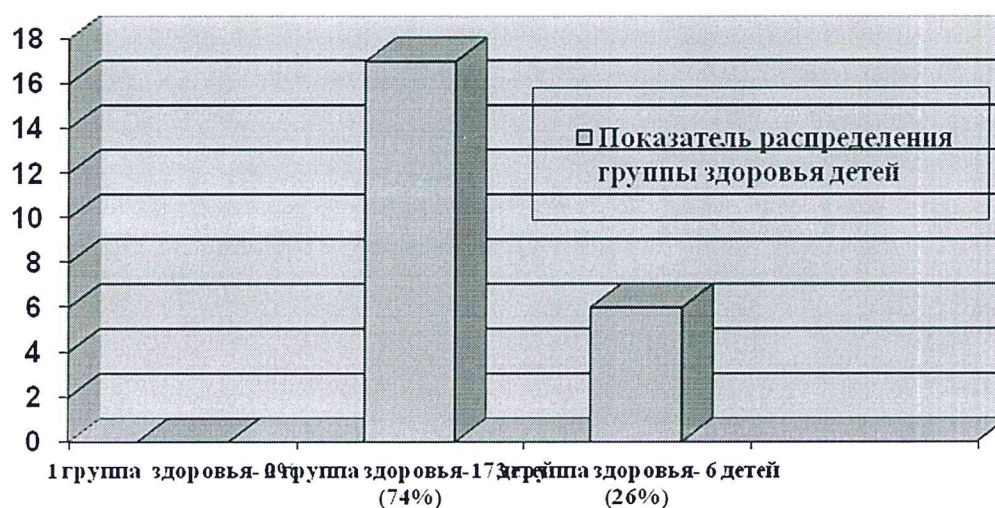
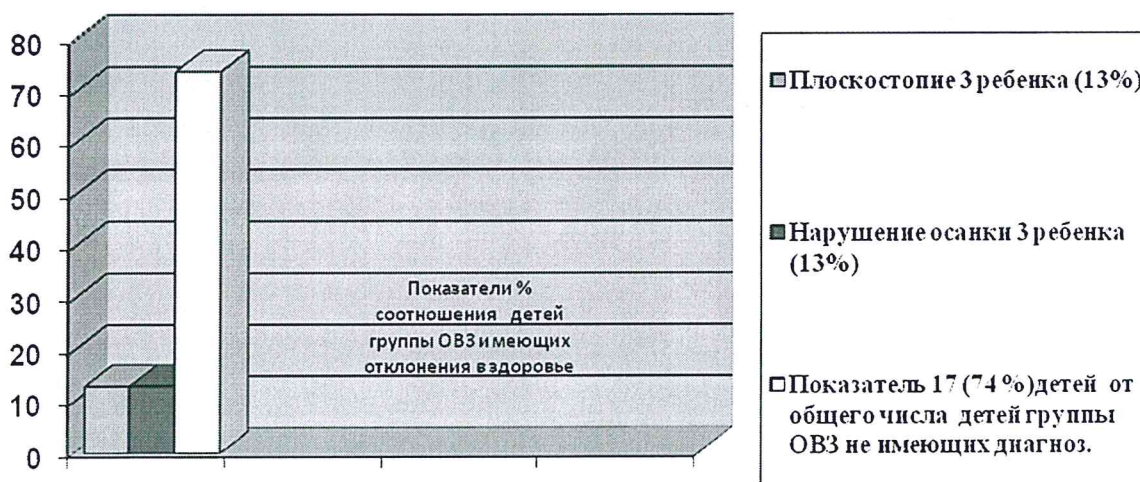


Диаграмма результатов медицинских заключений детей с ОВЗ на начальном этапе опыта в 2017 – 2018 учебном году.



Наиболее простой и доступной методикой определения наличия или отсутствия нарушений осанки является тестовая карта, разработанная Г.Н. Сердюковской. Карта предлагалась для заполнения родителям.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

№	Содержание вопроса	Ответы	
1.	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Да	Нет
2.	Голова, шея отклонена от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены не симметрично	Да	Нет
3.	Выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая «куриная» (изменение диаметров грудной клетки, грудина и мечевидный отросток резко выступают вперед)	Да	Нет
4.	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника	Да	Нет
5.	Сильное отставание лопаток («крыловидные лопатки»)	Да	Нет
6.	Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки)	Да	Нет
7.	Нарушение осей нижних конечностей (О-образные, Х-образные)	Да	Нет
8.	Неравенство треугольников талии	Да	Нет
9.	Вальгусное положение пяток	Да	Нет
10.	Явное отклонение в походке : «прихрамывающая», «утиная»	Да	Нет

Результаты данного тестирования оцениваются следующим образом:

- 1) нормальная осанка – 16 детей;
- 2) незначительные нарушения осанки: 9 положительных ответов на один или несколько вопросов в номерах 3, 5, 6, 7. Необходимо наблюдение в дошкольном учреждении;
- 3) выраженное нарушение осанки – положительные ответы на вопросы 3, 5, 6, 9 (один или несколько явно). Необходима консультация ортопеда.

Второй блок направлен на диагностику силовой выносливости мышц спины у детей

Оценка двигательного режима проводится на основании комплекса показателей, в том числе объема двигательной деятельности детей с использованием метода шагометрии для количественной оценки двигательной активности, на основе методических рекомендаций В.Н. Зимониной НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Российской Академии медицинских наук определило временной объем организованной двигательной деятельности за неделю:

3-4 года не менее 6 часов,
4-5 лет не менее 8 часов,
5-6 лет не менее 10-12 часов.

Объем двигательной активности по шагомеру:

Возраст детей в теплое время года (кол-во шагов):

3 года 11000 - 12000
4 года 12500 - 13500
5 лет 14000 - 15000
6 лет 15500 - 17500
7 лет 18000 - 20000

Объем двигательной активности по шагомеру:

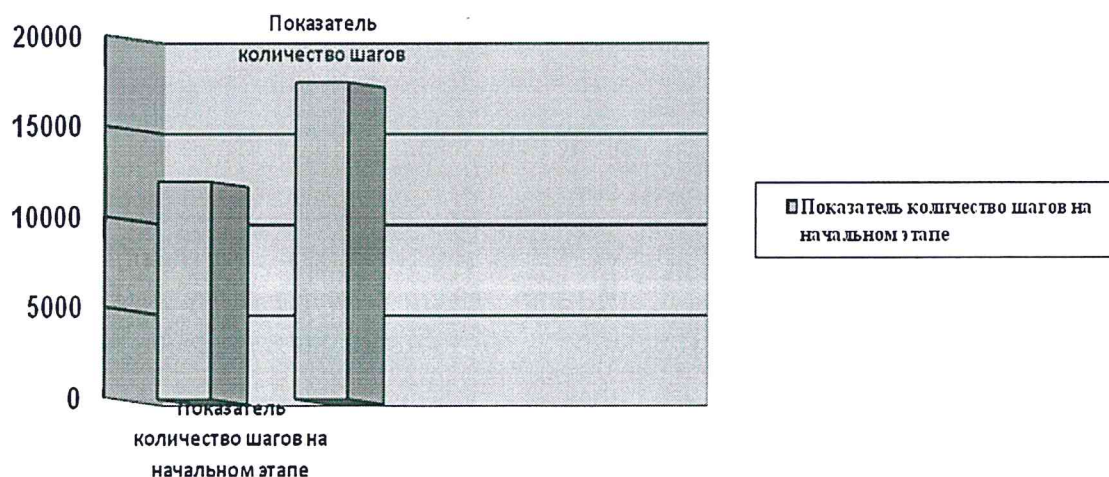
Возраст детей в холодное время года (кол-во шагов):

3 года 9000 - 9500
4 года 10000-10500
5 лет 11000-12000
6 лет 12500 - 14500
7 лет 14500 - 17500

Количественная характеристика двигательной активности детей в течение дня может быть получена с помощью шагомера. Методика хронометража дает возможность получить информацию о непрерывной продолжительности двигательной активности воспитанников. Чтобы сведения, были более достоверными, измерения интенсивности двигательной активности проводятся в течение всего дня с 7.00 до 19.00 пребывания воспитанников в МБДОУ. Было проведено обследование 23 детей.

За основу взят показатель ребенка, который на начальном этапе проводимой работы совместно с инструктором по физической культуре составил 1200 шагов, и на конец проводимой работы показатель составил 17500 шагов, при условии полного пребывания в течение всего дня в МБДОУ. На основе итоговых данных, можно убедиться в положительной динамике, показатель повысился на 550 шагов.

Интенсивность двигательной активности на протяжении проводимой работы с 2017- 2019 год выросла на 60%.



Показатели двигательной активности детей в течение дня в условиях пребывания МБДОУ

Проводилось тестирование статической выносливости мышц туловища, подвижности позвоночника. Были использованы тесты, предложенные, М.А. Руновой (1998) и методика разработанная сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И. Турнера.

- *тест для мышц спины:*

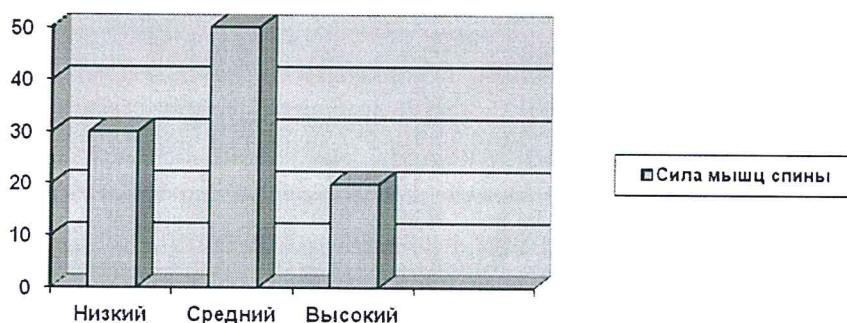
Определение силы и выносливости мышц спины проводится следующим образом: ребенок, лежащий на полу и животе, должен приподнять голову и верхнюю часть груди и руки. Руки отведены назад или в «крылышках». По секундомеру определяется время удержания этой позы.

Средние показатели для детей

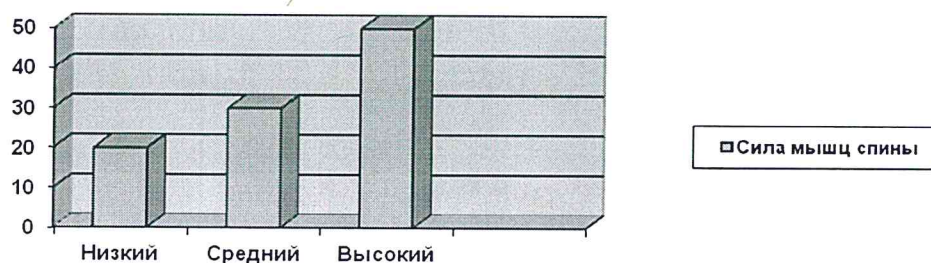
2 – 4 года – $\frac{1}{2}$ - 1 мин,

4 – 7 лет – около 2 мин.

Показатели силы и выносливости мышц спины на начальном этапе проводимой работы 2017 год



Показатели силы и выносливости мышц спины 2019 год



- *тест для мышц живота:*

Определение силы и выносливости мышц брюшного пресса: переход из положения на спине в положение сидя. При этом ребенок должен садиться с прямой спиной, руки – на пояс.

Для того, чтобы помочь ребенку в выполнении этого сложного упражнения, удерживайте его ноги в области голени. Задайте определенный

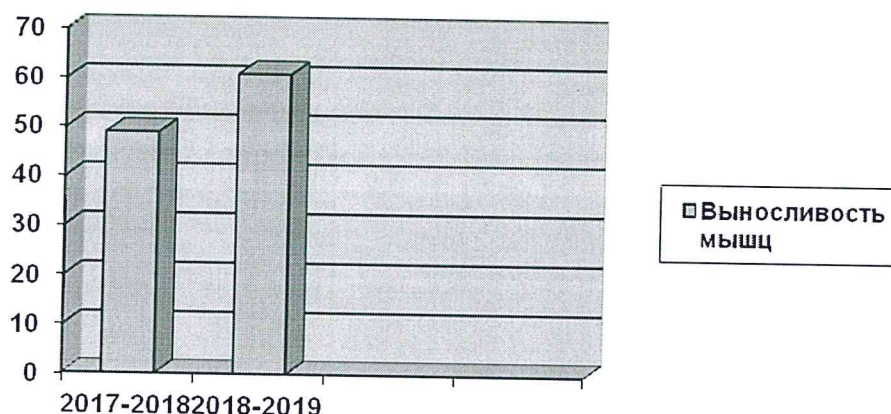
темп: 16 – 20 полных движений в минуту.

Упражнение прекращается при появлении явных признаков утомления: покраснение лица, дрожание, отталкивание от пола руками.

Средние показатели для детей:

2 - 4 года – до 10 раз,
4 – 7 лет – до 10 – 15 раз,
10 – 12 низкий уровень,
13 – 18 средний уровень,
19 – 20 высокий уровень.

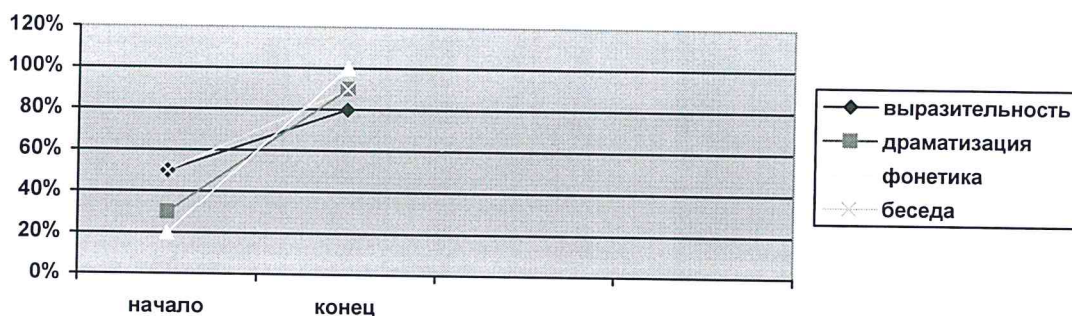
Показатели силы и выносливости мышц живота 2017- 2019 год



В диагностике участвовало 23 ребенка. При проведении диагностики было выявлено что, высокий уровень физической подготовленности дошкольников к концу 2017-2018 уч. г. вырос на 49%, к концу 2018 – 2019 уч. г. – 61%.

Сравнивая динамику уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей начального и итогового этапов было установлено, что значение показателей повысилось более, чем на 80%. у них улучшилась способность сохранять статическое и динамическое равновесие, на достаточном уровне овладели релаксационными упражнениями.

Анализируя показатели мониторинга, ежегодно проводимого по освоению программы для старшей, подготовительной групп по программе "От рождения до школы" в области «Речевое развитие» позволили оценить эффективность проводимой работы. Диагностика проводилась по следующим показателям: умение выразительно, связно, последовательно рассказывать сказку, стихотворение; драматизация произведений, составление рассказов, пересказ; определение звука в слове, количества слогов; умение поддержать беседу, выразить свою точку зрения. Результаты показали что, высокий уровень имеют - 80% дошкольников, средний – 20% на конечном этапе работы.



Использование лечебно-оздоровительных игр и мероприятий по формированию основ культуры здорового образа жизни **способствовали улучшению состояния осанки и плоскостопия у детей.** Для 70% детей достаточно упоминания о правильной позе и дети сознательно ее принимают.

Заключение

Таким образом, интеграция двигательной и речевой помогла укрепить опорно-двигательный аппарат, физические качества, подготовленности, мобилизации защитных механизмов и в конечном итоге, уровень речевого развития детей дошкольного возраста. Помогла сформировать у детей навык правильной осанки, через использование специальных игр и упражнений, повысить уровень двигательной активности за счет формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков. У родителей сформирована активная позиция в воспитании и оздоровлении ребенка.

Успешное решение поставленных задач стало возможным при условии комплексного использования форм организации детской деятельности и оздоровительной работы всего педагогического коллектива дошкольного учреждения.

Применяемые средства физического воспитания и организация двигательного режима эффективны не только для исправления нарушений осанки и признаков плоскостопия, но и для повышения уровня двигательной, речевой подготовленности детей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ СФЕРА, 2008. – 160 с.
2. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры /В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.–2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 110 с.
3. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий /Авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская, канд. псих. наук. – Волгоград: Учитель, 2015. – 186 с.
4. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. / Авт.-сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2016.– 96 с.
5. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет / Авт.-сост. Е.А. Чевычелова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 123 с.
6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников./ М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2016, 2-е изд. – 208 с.
7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада./ М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 384 с.
8. Клепинина З.А. Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье: Материалы для занятий с детьми дошкольного возраста./З.А. Клепинина, Е.В. Клепинина. – М.: АРКТИ, 2016. – 56 с.
9. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет / Авт.–сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2016. – 143 с.
- 10.Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. – М.: АРКТИ, 2012. – 192 с.
- 11.Кудрявцев Т.В. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно–методическое пособие./ Т.В. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2017. – 296 с.
- 12.Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие./ М.Н. Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2012. – 64 с.
- 13.Кулик Г.И. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. / Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 112с. – (Программа развития).
- 14.Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ. ред. Г.В. Каштановой. – М.:АРКТИ, 2016. – 104с. (*Развитие и воспитание*)

15. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. / М.Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с. (*Развитие и воспитание дошкольника*)
16. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт. – сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2016. – 151с.
17. Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, 2015. – 120 с.
18. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256с.
19. Формы оздоровления детей 4-7 лет: Кинезиологическая дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207с.
20. Митенкова Т. В., Анищенко Л. К., Шевелёва С. А. Интеграция образовательных областей в условиях реализации ФГОС дошкольного образования в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками // Молодой ученый. — 2015. — №22. — С. 835-838. — URL <https://moluch.ru/archive/102/23019/>.

Приложение
к письму управления образования
администрации г. Белгорода
от « 15 » октября 2018 г. № 30/2257

Карта обследования детей с плоскостопием МДОУ _____, возрастная группа _____

(карту оформляет воспитатель)

Ф.И.ребенка	Дата обследования		Информация о здоровье		Быстрая утомляемость при ходьбе	Боль в суставах в конце дня	Отек в области голеностопного сустава *	Утомляемость *	Снижение работоспособности	Головная боль	Раздражительность	Диагноз «плоскостопие» (по данным плантограммы)		
	1-е обследование	2-е обследование	Группа здоровья	Вес								1 степень	2 степень	3 степень

*Признаки утомляемости:

- ребенок часто отвлекается, отмечается недостаточная концентрация внимания на предмете или задаче ;
- частая смена позы во время занятий, просмотра передач, мультфильмов и т.д.;
- появление непривычных движений;
- ребенок быстро теряет интерес к дисциплинам, требующим концентрации внимания (занятиям лепкой, рисованием, затрудняются при пересказывании, невнимательно слушают сказки).

Карта обследования детей, имеющих нарушения осанки

МДОУ _____, возрастная группа _____

(карту оформляет медицинский работник)

ФИО ребёнка:		Дата осмотра:
№ и п/п	Особенности осанки	Результат
1 -	Явное повреждение органов движения, связанное с врождёнными пороками, травмой, болезнью	да
2	Голова, шея отклонены от средней линии: плечи, лопатки, бёдра установлены несимметрично	нет
3	Выраженная деформация грудной клетки: "грудь сапожника", впалая, "куриная"	нет
4	Выраженное увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночника	нет
5	Чрезмерное отставание лопаток	да
6	Чрезмерное выпячивание живота	нет
7	Нарушение осей нижних конечностей (О-образное, Х-образное)	нет
8	Неравенство треугольников талии	нет
9	Вальгусное положение пятки или обеих пяток	нет
10	Явное отклонение при походке: прихрамывающая, "угиная"	нет
Примечание:		Значительные нарушения ОДА. Требуется консультация врача ортопеда



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Попова ул., 25-а, Белгород, 308000, тел (4722) 32-68-95, факс (4722) 32-68-96, e-mail: info@beluo31.ru

18.10.2018 № 30/2282
на № _____ от _____

Руководителю
дошкольной образовательной
организации

О направлении информации

В рамках реализации мероприятий, предусмотренных п. 4.1.7. проекта «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников ДОО-г.Белгорода», проведен анализ мониторинга созданной развивающей предметно-развивающей среды для физического развития детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

Направляю Вам результаты мониторинга (прилагаются) с целью использования информации для проведения реорганизации предметно-пространственной среды и создания соответствующих условий для организации работы по профилактике функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста со всеми участниками образовательных отношений.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Руководитель управления образования
- администрации г. Белгорода

И.А.Гричаникова

Москалёва Н.А.,
т. 32-09-47

Приложение
к письму управления образования
администрации г.Белгорода
от « 18 » декабря 2018 г. № 30/2018

Аналитический отчет по результатам мониторинга созданной развивающей предметно-развивающей среды для физического развития детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

(в рамках реализации мероприятий п. 4.1.7 проекта «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников»)

Оценка развивающей предметно-развивающей среды по основным показателям с учетом состояния ОДА по профилактике нарушений ОДА у воспитанников

Проанализированы результаты мониторинга созданной предметно-развивающей среды:

- в 70 ДОО (100%) г.Белгорода оснащены мебелью в соответствии с п.66 СанПиН, на мебели имеется маркировка, мебель подобрана с учетом роста детей. В 70 (100%) ДОО осуществляют измерение антропометрических данных детей два раз в год;
- оснащенность мячами разного размера - 95,9% ДОО – оснащены полностью, 4,9% ДОО оснащены мячами частично (МДОУ №№ 54, 57, 65, 80, ЧДОУ «Покровский»);
- оснащенность обручами - 95,7% ДОО – оснащены полностью, 2,9% - частично (МБДОУ № 54, ЧДОУ «Покровский»);
- оборудованием по формированию правильной осанки - полностью оснащены 86,3% ДОО, частично оснащены 14% ДОО (МДОУ №№ 1, 10, 11, 17, 18, 25, 27, 28, 33, 39, 40, 41, 43, 45, 47, 48, 49, 54, 56, 60, 66, 67, 68, 70, 80, ЧДОУ «Покровский»);
- оборудованием по профилактике плоскостопия - оснащены полностью 92,8% ДОО, частично 7,2% (МДОУ №№ 54, 58, 36, 74, 80, ЧДОУ «Покровский»);
- оснащенность массажными ковриками - в необходимом количестве имеется в 93,7% ДОО, 6,3% МДОУ – частично оснащены (МБДОУ №№ 1, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 56, 57, 66, 69, 33);
- оснащенность ребристыми дорожками в полном объеме имеется у 81,45% ДОО, 15,5% оснащены частично (МДОУ №№ 1, 14, 18, 33, 39, 40, 52, 54, 56, 60, 66, 67, 70, 71, 82, ЦО №1, МБОУ № 44, ЧДОУ «Покровский»). МБДОУ №№ 17, 23, 57 не отметили наличие данного оборудования;
- обеспеченность наклонными досками в полном объеме имеется в 27,3%, 38,5% ДОО - оснащены частично (МБДОУ №№ 4, 5, 8, 16, 25, 27, 28, 33, 39, 40, 41, 42, 43, 47, 48, 52, 58, 70, 72, 74, 78, 82, 85, 86, ЦО № 1. У 34,2% ДОО – наклонные доски отсутствуют (МБДОУ №№ 1, 2, 10, 12, 14, 17, 23, 34, 36, 45, 53, 54, 57, 64, 66, 67, 68, 71, 80, 87, 88, 89, МБОУ № 44, ЧДОУ «Покровский»);
- оснащенность воротцами полностью имеется в 48,7 %, частичная оснащенность в 32,8% ДОО (МБДОУ №№ 10, 13, 14, 15, 18, 25, 27, 28, 33, 39, 40, 41, 42, 43, 47, 53, 56, 58, 70, 72, 78, 87, ЧДОУ «Покровский»). У 18,5% ДОО – полностью отсутствует данное оборудование (МБДОУ №№ 3, 17, 23, 57, 64, 66, 68, 71, 80, 84, 86, 88, 89, МБОУ № 44);
- тоннелями полностью оснащены 34,2% ДОО, частично - 50,1% (МБДОУ №№ 5, 6, 10, 15, 16, 17, 18, 25, 27, 28, 33, 34, 39, 40, 41, 43, 45, 47, 48, 49, 52, 53, 56, 58, 59, 60, 66, 67, 68, 72, 74, 78, 82, 85, ЦО №1, ЧДОУ «Покровский»). В 15,7% ДОО – оборудование отсутствует (МБДОУ №№ 1, 3, 17, 54, 71, 81, 84, 86, МБОУ № 44);

- **балансирами** полностью оснащены 33,2% ДОО (МБДОУ №№ 2, 3, 4, 8, 13, 14, 18, 35, 42, 59, 63, 64, 65, 69, 72, 75, 76, 79, 81, 87, 89, ЦО № 1). 54% частично оснащены (МБДОУ №№ 1, 5, 6, 7, 11, 12, 15, 23, 25, 27, 28, 33, 24, 36, 39, 40, 41, 43, 46, 47, 48, 49, 54, 57, 65, 72, 74, 78, 82, 85, 88, ЦО №1, ЧДОУ «Покровский»). В 12,8 % ДОО полностью отсутствует данное оборудование (МБДОУ №№ 10, 16, 17, 45, 53, 66, 71, 80, 86);

- **оснащенность мешочками песком** - полностью имеется в 92,6% ДОО. 8,4% ДОО оснащены частично (МБДОУ №№ 14, 41, 54, 66, 67, 70, 86, ЧДОУ «Покровский»);

- **гимнастическими палками** полностью оснащены 86,2% ДОО, частичную оснащенность имеют 14,8% ДОО (МДОУ №№ 1, 5, 12, 14, 16, 36, 41, 47, 53, 54, 66, 67, 68, 74, 86, МБОУ № 44);

- **флажки, ленточки, султанчики** имеются в необходимом количестве в 96,3% ДОО. В 4,7% ДОО оснащенность данным оборудованием частичная (МБДОУ №№ 54, 57, 66, 67, 69, 80);

- **мелкие предметы для захвата пальцами ног** имеются в полном объеме в 97% ДОО, однако 3% ДОО имеют данное оборудование лишь частично (МБДОУ №№ 54, 57, 66, 80);

- **оснащенность веревками, канатами** - в полной мере имеется в 70,1% ДОО, в 25,7% - частично (МБДОУ 1, 5, 14, 16, 18, 27, 33, 41, 45, 48, 49, 56, 66, 67, 71, 74, 84, 86, ЧДОУ «Покровский»). Полностью отсутствует в 4,2% МДОУ (№№ 23, 54, 57);

- **оснащенность футболами** в достаточном количестве имеется в 32,8% ДОО, в 51,1% ДОО - частично, в МБДОУ №№ 10, 23, 54, 57, 66, 68 - отсутствует.

- **нестандартное оборудование** имеется в 82,9% ДОО, в 7,1% ДОО - частично (МБДОУ №№ 14, 18, 23, 47, 54, 56, 57, 59, 63, 66, 74, 86). По данным мониторинга в МБДОУ № 34 такого оборудования отсутствует.

Оценка деятельности педагогов в созданной РППС по профилактике нарушений ОДА у воспитанников

- **Поддержание интереса детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании** диагностируют у педагогов в 97,2% ДОО, в 2,8% ДОО отмечают частичное соответствие критерию (МБДОУ №№ 17, 34, 48, 54, 57, 85);

- **побуждение детей к выполнению физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия** отмечают 94,4% ДОО, в 5,6% ДОО отмечается частичное соответствие (МБДОУ №№ 10, 17, 34, 54, 57, 58, 85, ЧДОУ «Покровский»);

- **предоставление педагогами детям возможности заниматься самостоятельной деятельностью различными видами двигательной активности с целью профилактики ОДА** отмечают в полном объеме 88,8% ДОО, в 11,2% ДОО отмечают частичное соответствие данному критерию (МБДОУ №№ 17, 18, 54, 56, 57, 66, 79, 80, 86, ЦО № 1);

- **подбор подвижных игр для профилактики ОДА** в полной мере осуществляют педагоги 80,56% ДОО, в 19,44% ДОО эта функция осуществляется педагогами частично (МДОУ №№ 16, 54, 58, 66, 72, 74, 79, 80, 85, 86, ЧДОУ «Покровский»), на момент проведения мониторинга не осуществляли подбор игр педагоги МБДОУ № 57.

Контроль осанки детей:

- **во время приема пищи детьми** - педагоги 97,2 % ДОО полностью осуществляют данную функцию. Частично - 2,8 % ДОО (МБДОУ №№ 66, 85);

- **во время игр за столом** - педагоги 97% ДОО полностью осуществляют контроль осанки, частично - 3 % ДОО (МБДОУ №№ 16, 49, 57, 66, 71, 85, ЦО №1, ЧДОУ «Покровский»);

- **во время выполнения детьми физических упражнений** - педагоги 98,6% ДОО постоянно осуществляют контроль положения тела. Частично - в МБДОУ №56;

Контроль правильного подбора обуви для детей для занятий физическими упражнениями, нахождения в групповом помещении и на улице - педагоги 80% ДОО полностью осуществляют функцию, Частично – 20% ДОО (МБДОУ №№ 10, 11, 16, 23, 40, 43, 46, 48, 54, 56, 57, 58, 72, 74, ЧДОУ «Покровский»).

Оценка деятельности инструктора по физической культуре в созданной РППС для профилактики нарушений ОДА у воспитанников

- **Поддержание интереса детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании** диагностируют у инструкторов по физической культуре в 95,7,2% ДОО, в 4,3% ДОО отмечают частичное соответствие критерию (МБДОУ №№ 17, 34, 48, 54, 57, 85);

- **побуждение детей к выполнению физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия** отмечают 95,7% ДОО, в 4,2% ДОО отмечается частичное соответствие (МБДОУ № 45, 66, 85);

- **предоставление инструктором по физической культуре детям возможности заниматься самостоятельной деятельностью различными видами двигательной активности с целью профилактики ОДА** отмечают в полном объеме 92,8% ДОО, 7,11% ДОО отмечают частичное соответствие данному критерию (МБДОУ №№ 10, 18, 45, 66, 85, 87, ЦО №1, ЧДОУ «Покровский»);

- **подбор подвижных игр для профилактики ОДА** в полной мере осуществляют инструкторы по физической культуре 98,5% ДОО, в 1,4% ДОО эта функция осуществляется педагогом частично (МБДОУ № 57);

- **контроль осанки детей во время выполнения физических упражнений** в полной мере осуществляют инструкторы по физической культуре 96,14% ДОО, в 3,8% ДОО эта функция осуществляется педагогом частично (МБДОУ №№ 10, 11, 49, 66);

- **контроль правильного подбора обуви для детей для занятий физическими упражнениями** - педагоги 93,7% ДОО полностью осуществляют функцию. Частично – 6,3% ДОО (МБДОУ №№ 10, 11, 23, 66, 58, 60).

Оснащенность спортивного (совмещенного с музыкальным) зала оборудованием:

- **Для упражнений по формированию правильной осанки** – в 82,8% ДОО имеется спортивное оборудование в полном объеме, 17,1% ДОО – оснащены частично (МБДОУ №№ 25, 27, 28, 33, 43, 46, 54, 56, 57, 66, 80, 85);

- **для упражнений по профилактике плоскостопия** – 90% ДОО оснащены полностью, 10% – оснащены частично (МБДОУ №№ 54, 56, 57, 66, 74, 80, 85);

- **для упражнений по развитию координации движения, равновесия** – в 90% ДОО оборудование имеется в полном объеме, 10% – оснащены частично (МБДОУ №№ 54, 56, 57, 66, 74, 80, 85);

- **оснащенность массажными ковриками** - в полной мере обеспечена в 94,2% ДОО, в 5,7% ДОО – частично (МБДОУ №№ 33, 56, 71, 85);

- **оснащенность ребристыми дорожками** - в полном объеме имеется в 94,2% ДОО, 5,7% ДОО – частично (МБДОУ №№ 39, 56, 57, 66);

- **обеспеченность наклонными досками** - в полном объеме имеется в 95,7% ДОО, в 4,2% ДОО – частично (МБДОУ №№ 39, 56, 71);

- **оснащенность воротцами** - полностью имеется в 94,2% ДОО, в 5,7% ДОО – частично (МБДОУ №№ 13, 39, 54, 56);

- **тоннелями** полностью оснащены 85,7% ДОО, 14,2% ДОО – частично (МБДОУ №№ 27, 28, 33, 39, 43, 49, 56, 57, 66, 74);

- **балансирами** полностью оснащены 67,1% ДОО, частично - 32,9% ДОО (МБДОУ №№ 5, 6, 11, 12, 27, 28, 33, 34, 36, 39, 40, 42, 43, 45, 54, 56, 57, 66, 70, 71, 74, 82, ЦО№ 1);
- оснащённость **мячами разного диаметра** – оборудование полностью имеется в 94,5% ДОО, 5,5% ДОО оснащены частично (МБДОУ №№ 6, 11, 12, 57, 65);
- **обручами** полностью оснащены 97,1% ДОО, 2,8% ДОО оснащены частично (МБДОУ №№ 57, 74);
- **мешочками набитыми песком** полностью оснащены 97,1% ДОО, 2,8% ДОО оснащены частично (МБДОУ №№ 57, 66);
- **гимнастическими палками** полностью оснащены 98,6% ДОО, частичную оснащённость имеет МБДОУ № 57;
- **флажки, ленточки, султанчики** имеются в необходимом количестве в 98,6% ДОО, частично - в МАДОУ № 66;
- **мелкие предметы для захвата пальцами ног** имеются в полном объеме в 95,7% ДОО, 3% ДОО имеют данное оборудование частично (МДОУ №№ 57, 66, 74);
- оснащённость **веревками, канатами** – в полной мере имеется в 90% ДОО, в 10 % ДОО - частично (МБДОУ №№ 27, 28, 33, 45, 56, 57, 65);
- оснащённость **фитболами** в достаточном количестве имеется в 89,3 % ДОО, частично оснащены - 10,7% ДОО (МБДОУ №№ 25, 33, 39, 43, 56, 66, 80, 81, 87);
- оснащённость **нестандартным оборудованием** в 87,1% ДОО полностью соответствует, 12,9% ДОО - частично соответствует (МДОУ №№ 7, 18, 56, 57, 66, 70, 74, 80);

Проанализировав результаты мониторинга РППС помещений ДОО г.Белгорода можно сделать вывод, что наибольшее количество баллов по оснащению и практически полностью соответствуют необходимым требованиям ДОО кластера № 1, № 4. В ДОО кластеров № 2 и № 3 имеются частичные несоответствия.

В МДОУ №№ 2, 7, 8, 13, 46, 35, 59, 63, 65, 69, 75, 76, 79, 81 оснащённость РППС полностью соответствует требованиям, необходимым для организации эффективной работы по профилактике нарушений ОДА. В остальных ДОО требуется частичное или значительное дооснащение.

Мониторинг оснащённости РППС спортивных и музыкальных залов ДОО г.Белгорода показал более высокий уровень оснащённости 95% наблюдается в 4 кластере, полностью соответствует требованиям к организации работы по профилактике нарушений ОДА в ДОО №№ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 23, 35, 36, 41, 45, 46, 47, 48, 49, 58, 59, 60, 63, 64, 68, 69, 70, 72, 75, 76, 78, 79, 81, 82, 84, 86, 87, 88, 89, МБДОУ № 44, ЦО №1, ЧДОУ «Покровский».

Наиболее проблемной зоной является оснащённость балансирами, тоннелями и нестандартным оборудованием, для спортивных залов. Для помещений ДОО – это наклонные доски и фитболы.

Деятельность инструкторов по физической культуре оценивается ДОО очень высоко, однако ряд ДОО отметил несоответствие деятельности инструктора по физкультуре созданной РППС по одному или нескольким критериям это МДОУ №№ 10, 57, 60, 66.

Качество деятельности педагогов в созданной РППС по 4 кластерам составляет 93,8%. Однако имеются ДОО, которые по одному или нескольким критериям оценили деятельность педагогов, как несоответствующую или частично соответствующую (МДОУ №№ 16, 17, 54, 57, 56, 58, 66, 80, 85, ЧДОУ «Покровский»).

Наиболее проблемной функцией является подбор подвижных игр для профилактики нарушений ОДА, контроль за правильно подобранной для детей обувью, организацию самостоятельной деятельности по профилактике нарушений ОДА.

Приложение
к письму управления образования
администрации г. Белгорода
от « 8 » октября 2018 г. № 30/22 ОЗ

Методические рекомендации по разработке перспективных планов
работы ДОО по профилактике нарушений ОДА

В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы, патологии органов зрения.

ОСАНКА – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета.

ПЛОСКОСТОПИЕ. Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплотнение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.

Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки:

1. Нерациональный режим (раннее усаживание ребенка раннего возраста в подушки, ношение ребенка постоянно в одной руке, преждевременное (минуя стадию ползания) начало обучения ходьбе, привычка во время прогулок постоянно держать ребенка за одну и ту же руку.

2. Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка (гипотония мышц, рахит, пороки развития позвоночника, близорукость, косоглазие, туберкулез и т.д.).

3. Неправильная поза, с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным особенностям детей, при выполнении различных видов деятельности (рисование, работа на земельном участке и т.д.). Неправильный подбор мебели, сильно высокий или низкий стол.

4. «Вредные привычки»:

- сидеть горбясь;
- стоять с упором на одну ногу;
- ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами;
- рисовать, рассматривать картинки, читать лежа на боку (особенно при длительном постельном режиме в период болезни).

5. Неправильная организация ночного сна детей (узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки); привычка спать на одном боку,

свернувшись «калачиком», согнув тело, поджав ноги к животу, влечет нарушение кровообращения и нормального положения позвоночника.

6. Однообразные интенсивные движения:

- отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате;

- прыжки на одной и той же ноге (игра в «классики»);

- длительная езда на велосипеде, особенно при занятии таким видом спорта (человек сидит за рулем велосипеда с резко согнутым корпусом и наклоненной вперед головой).

7. Перетягивание живота в верхней его части тугими резинками, поясами — этим вызываются изменения во внутренних органах брюшной полости, нарушается правильное, глубокое дыхание, координированное движение многих мышц, поддерживающих позвоночник и препятствующих его деформации.

8. Понижение слуха на одно ухо (человек, желая лучше слышать, все время склоняет или поворачивает голову к говорящему).

9. Нарушение обмена в соединительной ткани, к которым часто имеется наследственная предрасположенность.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата в ДОО работу нужно проводить по следующим направлениям:

1. Создание предметно — развивающей среды и санитарно гигиенических условий, способствующих профилактике нарушения ОДА.

2. Организация двигательного и статико-динамического режимов в детском саду.

3. Работа с семьей по данной проблеме.

Разберем подробно:

1. Создание предметно-развивающей среды для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата способствует: оздоровлению детей, реализации их двигательных возможностей в зависимости от уровня здоровья, физической подготовленности, двигательной активности, половой принадлежности, двигательного воображения, навыков настроения; формированию осознанного отношения к своему здоровью, правильной осанки у детей, коррекции ее нарушений.

Что должно быть в предметно-развивающей среде групп для профилактики нарушений ОДА:

Стена осанки, массажные дорожки и коврики, дорожка со следами, ортопедические мячи, массажные мячи, предметы для удержания на голове (мешочки с песком, колпачки), утяжелители (мешочки с песком, гантели), мешочки с наполнением, гимнастические палки, коврик коррекции координации, коврик выравнивания осанки, шнуры, веревки, канаты, веревочная лестница, бросовой материал для переключивания пальцами ног, атрибуты для ОРУ, деревянные полусферы, их заменители.

Формы работы по профилактике нарушений ОДА: физические упражнения, физкультминутки, подвижные игры и упражнения, закаливание, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, лечебный и

оздоровительный массаж, утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, прогулка.

Методы коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата

Общие:	Специальные:
1. Физические упражнения	1. Коррекционные упражнения
2. Игры	2. Массаж
3. Спорт	3. Корсеты
4. Закаливание	4. Лечение положением
5. Метод музыкально-ритмических движений	
6. Метод расслабления-релаксации	
7. Двигательный режим	

2. Правильный статико-динамический режим для профилактики нарушений осанки предполагает соблюдение следующих условий:

1. Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, с невысокой, лучше ортопедической подушкой.

2. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 30 минут.

3. Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной гимнастикой не более 20 минут.

4. Необходимо правильно организовать рабочее место дошкольника: освещение должно быть рассеянным и достаточным.

5. Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:

- высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола была около 30 см;

- желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при занятиях в статическом режиме.

6. Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения, рисования.

7. Нужно постоянно бороться с порочными позами, которые приводят к нарушениям осанки.

8. Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статической позой.

9. Ребенок должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро – и микроэлементов.

Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать следующие условия:

- гигиена обуви и правильный подбор;
- создание полноценной физкультурно – оздоровительной среды, способствующей укреплению мышц стопы и голени;
- укрепление мышц, связок и суставов нижних конечностей.

Повышение эффективности профилактики нарушений ОДА детей возможно лишь при условии, если данный процесс приобретает характер педагогической системы, построенной на основе интеграции современных знаний в области оздоровительной и лечебной физической культуры в образовательном процессе и взаимодействии семьи, педагогов и медиков детского сада.

3. В работе с родителями по профилактике нарушений ОДА можно использовать следующие формы работы:

- консультации
- семинары
- совместные мероприятия: праздники, развлечения
- беседы
- анкетирование

Профилактика плоскостопия

1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок, земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы и т.д., плавание).

2. Ношение рациональной обуви:

- соответствие обуви длине и ширине стопы;
- иметь широкий носок и широкий каблук (для дошкольников 0,8см, для младших школьников 1-2см);
- иметь эластичную подошву;
- детям 2-3 лет менять обувь на большую 2-3 раза в год, каждый раз на номер больше, детям 4-6 лет – два раза;
- не допускать, чтобы ребенок ходил постоянно в кедах, кроссовках, резиновой обуви; стелька – супинатор.

3. Ограничение нагрузки на нижние конечности.

4. Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).

Профилактика нарушений осанки

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.

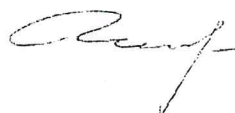
2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).

3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза «калачиком»). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.

4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской.
5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
6. Физминутка — одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

Исправление различных видов нарушений осанки — процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. По данным НИИТО, 30-40% дошкольников имеют нарушения осанки, а среди школьников — 90%. Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки и плоскостопия.

**Преподаватель теоретических и
методических основ
физического воспитания детей
раннего и дошкольного
возраста ОГАПОУ БПК**



О.Д.Гнедая

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с № 5
Г.Н. Шабалина
Приказ от 30.08.2018 г. № 94



**План мероприятий («Дорожная карта»)
по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата
у воспитанников в условиях МБДОУ д/с № 5**

№ п/п	Мероприятия	Срок реализации	Исполнители	Результат
1.	Создание рабочей группы по разработке Плана мероприятий («Дорожная карта») по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников в условиях МБДОУ д/с № 5	Август	Заведующий	Приказ о создании рабочей группы
2.	Разработка и утверждения Плана мероприятий («Дорожная карта») по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников в условиях МБДОУ д/с № 5	Сентябрь	Творческая группа	Приказ об утверждении Плана мероприятий («Дорожная карта») по профилактике нарушений ОДА у воспитанников в условиях МБДОУ д/с № 5
3.	Использование банка нормативно-правовых документов федерального, регионального, муниципального уровней для организации работы по созданию специальных образовательных условий	Сентябрь	Заведующий, старший воспитатель	Формирование банка данных нуждающихся в коррекции ОДА
4.	Изучение специальной литературы, исследований, опытов работы ДОО по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА) у воспитанников в условиях дошкольной образовательной организации (далее – ДОО)	Сентябрь	Заведующий, старший воспитатель	Список литературы
5.	Анализ результатов формирования среды для детей по профилактике ОДА. Предоставление результата о выполнении мероприятий «Дорожной карты» на уровне МБДОУ	Ежегодно июнь декабрь	Заведующий, старший воспитатель	Отчеты

6.	Консультирование у специалистов учреждений здравоохранения, высшего и среднего образования по вопросам организации деятельности в ДОО по профилактике ОДА у детей дошкольного возраста	Постоянно по мере необходимости	Заведующий Старший воспитатель Специалисты ДОУ	
7.	Организация ежегодного (2 раза в год) обследования опорно-двигательного аппарата воспитанников ДОО	Осень, весна	Заведующий, старший воспитатель	Результаты мониторинга
8.	Заключение договоров о сотрудничестве между ДОО и ОГКУЗ «ОЦМП» на проведение обследования опорно-двигательного аппарата воспитанников ДОО	Сентябрь	Заведующий, старший воспитатель	договор
9.	Проведение мониторинга нарушений опорно-двигательного аппарата воспитанников МБДОУ д/с № 5	Сентябрь, май	Заведующий Старший воспитатель Специалисты ДОУ	Мониторинг
10.	Анализ показателя «Нарушение опорно-двигательного аппарата» у воспитанников в сравнении данных от общего количества воспитанников и по каждой возрастной категории.	Сентябрь, май	Заведующий Старший воспитатель Специалисты ДОУ	Аналитический отчет исполнителя
11.	Организация и проведение хронометража двигательной активности воспитанников МБДОУ д/с № 5	Осень, весна	Старший воспитатель Специалисты ДОУ	Анализ хронометража двигательной активности воспитанников
12.	Проведение анализа хронометража двигательной активности воспитанников	Осень, весна	Старший воспитатель Специалисты ДОУ	Аналитический отчет исполнителя
13.	Разработка институциональных проектов по вопросу профилактики нарушений ОДА	Постоянно В течение учебного года	Старший воспитатель Воспитатели ДОУ	Проекты, отчеты
14.	Организация участия детей и родителей в конкурсах оздоровительной и профилактической направленности	Постоянно В течение учебного года	Старший воспитатель Воспитатели ДОУ	Заявки ДОО на участие в конкурсе.
15.	Организация курсовой подготовки педагогов в вопросах профилактики и коррекции ОДА у детей дошкольного возраста	Постоянно В течение учебного года	Старший воспитатель Педагогический коллектив ДОУ	Свидетельства
16.	Организация самообразования педагогов в вопросах профилактики и коррекции ОДА у детей дошкольного возраста (семинары, вебинары, мастер-классы)	Постоянно В течение учебного года	Старший воспитатель Педагогический коллектив ДОУ	Сертификаты, свидетельства, программки
17.	Организация в МБДОУ д/с № 5 секции по корригирующей гимнастике	Октябрь	Заведующий Старший воспитатель Инструктор по ФК	Приказ, план работы, программа

18.	Проведение открытых совместных занятий с родителями, дети которых посещают секции по коррекционной гимнастике	Март	Старший воспитатель Инструктор по ФК	фотоотчет
19.	Внедрение новых комплексов упражнений по профилактике ОДА, соблюдение двигательного и ортопедического режимов в течение дня	Постоянно В течение учебного года	Старший воспитатель Педагогический коллектив ДОУ	Отчет
20.	Внедрение новых форм организации НОД по физическому развитию детей с использованием упражнений по профилактике ОДА у воспитанников	Постоянно В течение учебного года	Старший воспитатель Педагогический коллектив ДОУ	Отчет
21.	Организация взаимодействия с семьями воспитанников по вопросу профилактики нарушений ОДА у воспитанников ДОО	Постоянно	Заведующий Старший воспитатель Специалисты ДОУ	Отчет
22.	Создание на сайте страницы по ОДА	Сентябрь	Старший воспитатель	Скриншот страницы
23.	Размещение на сайте МБДОУ д/с № 5 консультаций и видеоматериалов для родителей воспитанников о проведении комплексов физических упражнений, способствующих формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия в домашних условиях	Постоянно	Старший воспитатель Специалисты ДОУ	Скриншот материалов
24.	Проведение онлайн-консультации для родителей по вопросу профилактики и коррекции ОДА	Март	Старший воспитатель Инструктор по ФК	канал ютуб
25.	Проведение конкурса на лучшую организацию развивающей предметно-пространственной среды по профилактике нарушений ОДА	Апрель	Старший воспитатель	Справка
26.	Организация медико-педагогического контроля оздоровительной и профилактической работы по профилактике ОДА	В течение учебного года	Старший воспитатель	Справки о проведении контроля
27.	Анализ результатов медико-педагогического контроля оздоровительной и профилактической работы по ОДА	В течение учебного года	Старший воспитатель	Аналитический отчет исполнителя
28.	Анализ результатов Плана мероприятий («Дорожная карта») по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников в условиях МБДОУ д/с № 5	Ежегодно июнь декабрь	Заведующий Старший воспитатель	Отчеты

**Классификация подвижных игр и упражнений, направленных на
профилактику ОДА и плоскостопия
у детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ**

Целевая направленность игры	Наименование игр
Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)	«Бег по кругу» «Быстро по местам» «Карусель» «Стой, смирно!»
Общеразвивающие упражнения в игре	«Карусели» «Запрещенное движение» «Делай, как я» «Передай мяч» «Зеркало»
Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха	«Менялки» «Кукушка» «Три, тринадцать, тридцать» «Поменяйтесь местами» «Слушай сигнал» «Ритмичная эстафета» «Кто быстрее» (Ким тез)
Выполнение заданий в игре	«Обеги мяч» «Не задень» «С мячом под дугой» «Разойдись -не упади» «Не задень верёвку» «Пролезь в обруч» «Спрыгни, повернись» «Найди пару в кругу» «Кто быстрее наматывает шнур» «Лягушка»
Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	«Быстро шагай» «Соревнование скороходов» «Совушка» «Быстрые и ловкие» «Пятнашки с приседанием» «День и ночь» «Паук и мухи» «Мы физкультурники» «Фигуры» «Стоп!» «Береги мешочек»
Выработка быстроты и прямолинейности бега	«Беги скорее» «Бабочки и стрекозы» «Вызов номеров» «Чай чай выручай» «День и ночь» «Догони» «Бег под уклон» «Стадо»

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Салочки» «Догонялки» «Разрывные цепи» «Наступление» «Гуси-лебеди» «Конь-огонь» «Пятнашки» «Бег командами» «Кто быстрее» «Пустое место» «Пятнашки с домом» «У медведя во бору» «Пятнашки» «Челночок и догонялка» «Кошки-мышки» «Перегонки» «Заяц» «Ловишки с лентами» «Салка»
Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	«Дракон» «Курица и коршун» «Лес, озеро, болото» «Перемена мест» «Ловишки»
Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча	«Успей поймать» «Семерочка» «Постарайся поймать» «Мяч в стенку» «Камешки»
Развитие меткости при метании мяча в цель	«Охотники» «Выбивалы» «Детский боулинг» «Метко в цель» «Лови – не лови» «Мячом в цель» «Передал – садись» «Метатели» «Снежками в круг» «Штандер» «Свечки» «Повелитель лунки»
Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	«Точный удар» «Кто дальше бросит» «Быстрые и меткие» «Снежками в круг» «Собачки»
Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Горячая картошка» «Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели» «Мяч – соседу»

	«Гонка мячей» «Не давай мяча водящему»
Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча	«Стой!» «Мячик кверху» «Перебрасывание мяча» «Мяч сквозь обруч» «Мяч среднему» «Мяч через веревку» «Мяч в воздухе» «Точный удар» «Быстрее к цели»
Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	«Чемпионы скакалки» «Удочка»
Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину	«Добеги и прыгни» «Попрыгунчики – воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры» «выше ножки»
Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости)	«Лиса и куры» «Эстафета с равновесием и подлезанием» «Ходьба по начерченной линии» «Не теряй равновесия» «Ходьба и бег с картоном на голове»
Закрепление навыков лазанья, перелезания	«Эстафета с лазаньем и перелезанием» «Альпинисты» «Перелет птиц» «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием»
Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега	«Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку» «Эстафета с бегом, прыжками и метанием» «Перебежки с прыжками и переменной мест» «Прыгни через шнур»
Формирование умения расслабляться, развитие гибкости	«Игровые упражнения по заданию» «Танцевальные движения» «Гномики в домики» «Сквозь обруч»
Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники Катание на санках.	«Солнышко» «Быстрый лыжник» «Танки» «Перебежки» «Не ходи на гору» «Кто дальше (на лыжах)» «Успей первым»
Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений	«Северное сияние» «бездомная цапля» «Соберись- не ошибись» «Бездомные пары»

	«Эстафета с препятствиями»
Развитие умения выполнять подражательные движения	«Море волнуется – раз» «Лыжник с горки «Штангист» «Дровосек» «Зеркало»
Коррекция (переключение и распределение) внимания	«Что изменилось?» «Запретное движение»
Психофизическое восстановление	Дыхательные упражнения Задания на расслабление (аутогенная тренировка)
Спортивные игры	«Лапта»

Приложение 6

**Перспективный план работы
по профилактике ОДА и развитию двигательных навыков у детей старшего
дошкольного возраста с ОВЗ посредством использования подвижных игр и
упражнений**

Месяц	Неделя	Содержание	НОД по физической культуре	Совместная деятельность взрослого и ребёнка	Игры на прогулке
Старшая группа					
Сентябрь	1-2	Мониторинг			
	3	Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)	«Бег по кругу»	«Быстро по местам»	«Стой, смирно!»
	4	Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)	«Карусель»	«Чье звено быстрее соберётся»	«Звено самолётов»
Октябрь	1	Общеразвивающие упражнения в игре	«Карусели»	«Передай мяч»	«Делай, как я»
	2	Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха	«Менялки»	«Кукушка»	«Три, тринадцать, тридцать»
	3	Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	«Быстро шагай»	«Соревнование скороходов»	«Совушка»
	4	Выработка быстроты и прямолинейности бега	«Вызов номеров»	«Догони»	«Чай чай выручай»
Ноябрь	1	Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с	«Салочки»	«Догонялки»	«Разрывные цепи»

		уворачиванием для развития координационных способностей			
	2	Выполнение заданий в игре	«Кто быстрее намотает шнур»	«Достань воробушка»	«Слушай-выполняй»
	3	Обучение и закрепление умений в бросании и ловле мяча	«Успей поймать»	«Семерочка»	«Мяч в стенку»
	4	Развитие меткости при метании мяча в цель	«Охотники»	«Детский боулинг»	«Выбивалы»
Декабрь	1	Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	«Стой!»	«Мячик кверху»	«Перебрасывание мяча»
	2	Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Горячая картошка»	«Передача мяча по кругу»	«Не давай мяча водящему»
	3	Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	«Дракон»	«Перемена мест»	«Курица и коршун»
	4	Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	«Чемпионы скакалки»	«Удочка»	«Пять раз подряд»
Январь	3	Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину	«Добеги и прыгни»	«Попрыгунчики – воробушки»	«Зайцы в огороде»
	4	Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости)	«Лиса и куры»	«Эстафета с равновесием и подлезанием»	«Не теряй равновесия»
Февраль	1	Закрепление навыков лазанья, перелезания	«Эстафета с лазаньем и перелезанием»	«Альпинисты»	«Перелет птиц»
	2	Выработка умения сочетать разбег с толчком одной	«Прыгни через шнур»	«Эстафета с прыжками»	«Эстафета с бегом, прыжками»

		ногой при прыжках в высоту с разбега		через гимнастическую скамейку»	и метанием»
	3	Формирование умения расслабляться, развитие гибкости	«Сквозь обруч»	«Игровые упражнения по заданию»	«Танцевальные движения»
	4	Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники	«Быстрый лыжник»	«Кто дальше (на лыжах)»	«Не ходи на гору»
Март	1	Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений	«Бездомная цапля»	«Бездомные пары»	«Не стоять на месте!»
	2	Выполнение заданий в игре	«С мячом под дугой»	«Не задень»	«Обеги мяч»
	3	Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Пятнашки»	«Бег командами»	«Кто быстрее»
	4	Психофизическое восстановление	Дыхательные упражнения	Задания на расслабление (аутогенная тренировка)	Задания на расслабление (аутогенная тренировка)
Апрель	1	Развитие умения выполнять подражательные движения	«Штангист»	«Дровосек»	«Зеркало»
	2	Общеразвивающие упражнения в игре	«Запрещенное движение»	«Зеркало»	«Не оштыбись»
	3	Выработка быстроты реакции	«Поменяйтесь местами»	«Слушай сигнал»	«Кто быстрее»

		на сигнал. Развитие внимания и слуха			(Ким тез)
	4	Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	«Стоп!»	«Береги мешочек»	«На прогулку выходи!»
Май	1	Выработка быстроты и прямолинейности бега	«Беги скорее»	«Бабочки и стрекозы»	«Стадо»
	2	Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Наступление»	«Конь-огонь»	«Гуси-лебеди»
	3-4	Мониторинг			
Подготовительная группа					
Сентябрь	1-2				
	3	Закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.) Совершенствование навыка в бросании и ловле мяча	«Мяч сквозь обруч»	«Мяч в воздухе»	«Быстрее к цели»
	4	Выполнение заданий в игре	«Разойдись - не упади»	«Не задень верёвку»	«Лягушка»
Октябрь	1	Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча	«Постарайся поймать»	«Не урони»	«Камешки»
	2	Развитие меткости при метании мяча в цель	«Метко в цель»	«Лови – не лови»	«Мячом в цель»
	3	Совершенствование навыка в бросании и ловле мяча	«Мяч сквозь обруч»	«Мяч среднему»	«Мяч в воздухе»
	4	Выработка умения точно и быстро	«Быстрее к цели»	«Гонка мячей»	«Мяч – соседу»

		передавать мяч и другие предметы			
Ноябрь	1	Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	«Лес, озеро, болото»	«Перелёт птиц»	«Ловишки»
	2	Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	«Чемпионы скакалки»	«Удочка»	«Пять раз подряд»
	3	Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину	«Лисы и куры»	«Выше ножки»	«Кто дальше»
	4	Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Челночок и догонялка»	«Пятнашки»	«Заяц»
Декабрь	1	Закрепление навыков лазанья, перелезания	«Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием»	«Жуки»	«Перелёт птиц»
	2	Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега	«Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку»	«Эстафета с бегом, прыжками и метанием»	«Перебежки с прыжками и переменой мест»
	3	Выполнение заданий в игре	«Пролезь в обруч»	«Спрыгни, повернись»	«Найди пару в кругу»
	4	Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники	«Танки»	«Перебежки»	«Успей первым»
Январь	3	Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью	«Северное сияние»	«Соберись-не ошибись»	«Эстафета с препятствиями»

		движений			
	4	Развитие умения выполнять подражательные движения	«Мы физкультурники»	«Фигуры»	«Паук и мухи»
Февраль	1	Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Пустое место»	«Пятнашки с домом»	«Салка»
	2	Закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)	«Ловишки с лентами»	«Что изменилось?»	«Звенья»
	3	Общеразвивающие упражнения в игре	«Кто ошибся-выбывает»	«Повторяй за мной»	«Зеркало»
	4	Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха	«Ритмичная эстафета»	«Домики»	«Кто внимательный»
Март	1	Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	«Быстрые и ловкие»	«Пятнашки с приседаниями»	«День и ночь»
	2	Выработка быстроты и прямолинейности бега	«День и ночь»	«Уголочки»	«Бег под уклон»
	3	Развитие меткости при метании мяча в цель	«Передал – садись»	«Метатели»	«Штандер»
	4	Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	«Мяч через веревку»	«Мяч через веревку»	«Точный удар»
Апрель	1	Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Горячая картошка»	«Передай мяч»	«Эстафета мячей»
	2	Выработка	«Кто быстрее»	«Стоп!»	«Не

		быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха	возьмёт предмет»	остановись !	опоздай»
	3	Выработка быстроты и прямолинейности бега	«Пожарные учения»	«Скоростная эстафета»	«Перегонки»
	4	Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Кошки-мышки»	«Перегонки»	«Ловишки парами»
Май	1	Закрепление навыков лазанья, перелезания	«Перелезь, спрыгни, повернись»	«Обезьянки»	«Кто выше»
	2	Метание мяча в цель	«В круг»	«Свечки»	«Повелитель лунки»
	3-4	Мониторинг			

Картотека подвижных игр с бегом**Салочки**

Выбирается водящий. Он догоняет остальных. Дотронувшись до другого ребенка, «осаливает» его, и теперь тот становится водой.

Догонялки

Чертится круг (овал). Все становятся по его границе на равном расстоянии друг от друга. По сигналу начинают бежать в одну сторону, догоняя впереди бегущего. Если кого-то догнали, он сходит с дистанции. Выигрывает тот, кто останется на дистанции последним.

Разрывные цепи

Дети делятся на две команды, состоящие из равного количества человек. Команды берутся за руки и становятся друг против друга на расстоянии 10 м. Посоветовавшись, одна из команд вызывает кого-то из другой команды. Он бежит, стремясь разбить цепь противоположной команды. Если ему это удастся, он забирает кого-то из тех, чьи руки расцепились, к себе в команду. Если нет, то присоединяется к другой команде. Побеждает команда, которая полностью «взяла в плен» противника.

Дракон

Дети берутся за руки или становятся паровозиком друг за другом (положив руки на плечи друг другу или на талию). Впереди стоящий — голова дракона. Последний в шеренге — драконов хвост. Теперь голова дракона должна поймать свой хвост, при этом сам дракон должен «не развалиться». На месте головы и хвоста должен побывать каждый. Дети могут упасть, поэтому игру нельзя проводить на твердом покрытии (особенно асфальте), лучше всего — трава или песок.

Курица и коршун

Выбирается водящий — это «коршун». Все остальные становятся паровозиком. Стоящий впереди — «курица», остальные — ее «цыплята». «Коршун» пытается поймать последнего «цыпленка», а «курица» и остальные «цыплята» не дают ему это сделать.

Менялки

Чертится круг из кругов (домиков). Число домиков — на один меньше, чем количество детей. Водящий — в центре большого круга. Все остальные сидят в домиках. По сигналу все дети должны поменяться домиками, а водящий в это время пытается успеть занять чужой дом. Оставшийся без дома — становится водящим.

Игра может проводиться и дома. Тогда домиками становятся стулья.

Кукушка

В линию чертятся круги-гнезда (или ставятся стулья). Число гнезд — на одно меньше количества детей. Выбирается водящий — «кукушка». По сигналу «День» все вылетают из гнезд. По сигналу «Ночь» — занимают свободные места. Тот, кому места не хватило, становится «кукушкой».

Ловишки

Двое берутся за руки и начинают ловить остальных, пытаясь поймать кого-то в круг (сцепив две другие руки). Все пойманные становятся между водящими и помогают им переловить остальных, образуя «змеяку».

Если между дошкольниками есть разница хотя бы в год, это дает им значительное физическое преимущество. Поэтому придумывайте дополнительные правила, чтобы «уравновесить силы противников». Например, в догонялках более быстрым детям нужно догнать малышей два раза, чтобы те покинули круг. То же касается и взрослых участников игры: не стоит откровенно поддаваться ребенку (особенно, если ему уже 6 лет), лучше усложните себе задачу. Игра должна быть справедливой.

Пятнашки

Чертятся две линии на расстоянии 6 м одна от другой. Выбираются двое водящих. Дети должны перебежать от одной линии к другой, а водящие в это время их салят. Кого осалили — выходят из игры. Побеждает самый неуловимый.

Радуга

Чертятся две линии. Выбирается водящий — радуга. Он становится между этими линиями. Все остальные — на одной из них. Радуга отворачивается от детей и называет какой-либо цвет и поворачивается. Если такой цвет есть в одежде ребенка, то он может спокойно пройти на другую сторону. Если нет — должен пробежать так, чтобы радуга не осалила его.

Выше ножки

Водящий пытается осалить кого-то, но у остальных есть спасение — подняться с земли на какой-то предмет. Одно условие — спастись на возвышенности могут только три человека. Если кто-то «поднял ножки» четвертым, он становится водящим. Если кого-то осалили, когда его ноги касались земли, он становится водящим.

Кошки-мышки

Выбираются две «мышки» и «кошка». Остальные становятся в круг, держась за руки. «Мышки» находятся внутри круга и могут выбегать, если кто-то из круга поднимет руки. «Кошка» также может попасть в круг. У «кошки» есть «сыр» (его могут обозначать различные игрушки, разбросанные вокруг). «Мышки» должны обмануть «кошку», вынырнув из круга и стащив у нее «кусочек сыра» (за один раз можно взять одну игрушку). Игра прекращается, если «мышки» утащили весь «сыр» или «кошка» поймала обоих «мышей».

Поменяйтесь местами.

По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

Картотека подвижных игр на развитие ловкости с выполнением заданий**Обеги мяч.**

Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

Не задень.

По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

С мячом под дугой.

Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2—3 м.

Вперед с мячом.

Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

Не теряй мяч.

Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская его далеко от себя.

Перекат назад. *И. п.*: присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину в этом положении до касания пола лопатками, ноги не выпрямлять, держать прижатыми к туловищу («в группировке»), руки обхватывают колени, снова вернуться в исходное положение.

Разойдись — не упали.

Двое детей идут по скамейке с разных ее сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение. Упражнение можно делать и на мостике-качалке. Дети расходятся таким же способом или по-другому: один проползает, подтягиваясь за рейки, другой проходит над ним по боковым перекладинам.

Не задень веревку.

Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) бег под вращающейся веревкой, начиная его с угла или с прямого разбега; в) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

Пролезь в обруч.

Варианты: а) обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки; б) держать обруч одной рукой в вертикальном положении. Пролезть в него, не отпуская, вовремя перехватывая наверху обруч другой рукой; в) обруч укреплен на стойках. Пролезть в него прямо (или боком), вытягивая вперед руки и опираясь на них.

Спрыгни, повернись.

Спрыгнуть с высоты 35—40 см (скамейка, куб) с поворотом на 45°. Воспитатель стоит повернувшись сначала правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, поворачиваясь влево. Затем воспитатель переходит на другую сторону (стоит повернувшись левым боком к скамейке), дети спрыгивают, поворачиваясь также на 45° вправо.

Найди пару в кругу.

Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, водящий — в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, наружного — бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары становится водящим.

Картотека подвижных игр с элементами соревнования**Перемени предмет**

На одной стороне площадки в кружках 4 – 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 – 20 м) дети образуют 4 – 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших.

Усложнение: в каждом кружке находится по 3 – 4 предмета. На сигнал «Беги» играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

Кто скорей

Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.
- подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.
- провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы.
- пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Успей поймать.

Играющие (5-6 детей) стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот и выигрывает.

Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

Бери скорее.

Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии 2 м. По сторонам площадки на расстоянии 10-15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой на землю кладется небольшой предмет (кубик, камешек, шишка). Дети принимают одно из исходных положений — сидя, лежа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает успевший взять предмет и убежать с ним.

Бабочки и стрекозы.

Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника.

Варианты: а) в исходном положении дети стоят на коленях или сидят; б) подается команда «Воро-бьи!» или «Воро-ны!».

Догони.

На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребенка, между ними расстояние 2-3 м. По сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега детей 5 лет - 20 м, детей 6-7 лет - до 30 м. Важен подбор детей в парах. При большой разнице уровня подготовки надо менять фору — увеличивать или уменьшать расстояние между играющими. Не следует упускать при этом воспитательный эффект и постараться сделать так, чтобы менее сильный ребенок мог догнать быстрого, подчеркнуть его старания и успехи.

Конь-огонь.

Играющие стоят по кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова «У меня есть конь, этот конь — огонь! Но-но-но-но, но-но-но-но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой — конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «Я скачу на нем, на коне своем. Но-но-но-но, но-но-но-но», с окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой — в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идет в круг с флажком. Игра повторяется.

Кто скорее наматывает шнур.

К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2-3 м. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20-25 см, диаметр 2,5-3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура (он при этом натягивается). По сигналу воспитателя или одного из детей начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

Кто скорее дойдет до середины.

Для игры используется шнур длиной 4-5 м. На обоих концах его имеются палочки (длиной 20-25 см, диаметром 2,5-3 см), середина шнура обозначается цветной ленточкой, тесьмой. Двое играющих берут палочки и по сигналу наматывают шнур. Выигрывает тот, кто раньше дойдет до середины.

Кто быстрее к шнуру.

Двое детей сидят на стульях, поставленных на противоположных сторонах площадки спиной друг к другу, под стульями лежит шнур. По сигналу «Бери!» дети встают и быстро оббегают вокруг, стараясь быстрее сесть на свой стул и выдернуть из-под него шнур. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

Добеги и прыгни.

Несколько детей стоят шеренгой. На расстоянии 10 м от них начерчена полоса шириной 30-40 см, над ней подвешены на веревке ленточки. По сигналу воспитателя быстро выбегают вперед и срывают ленточку. Побеждает тот, кто первым, точно наступив на полосу, подпрыгнет и снимет ленточку.

Успей первым.

Вариант 1. Поставить 2-3 санок параллельно друг другу на расстоянии 2-3 шагов одни от других. Каждый ребенок стоит со своими санками справа или слева. По сигналу дети оббегают свои санки, стараясь как можно быстрее вернуться на исходное место. Можно усложнить задание: вернувшись на исходное место, дети поворачиваются лицом к санкам и приседают, опираясь о санки руками, или садятся на них.

Вариант 2. Старшие, посадив в санки младших, бегут к какому-нибудь ориентиру (дерево, скамейка, край площадки), стараясь прибежать первыми.

Вариант 3. Толкнуть санки вперед, бегом догнать их и стать коленками на катящиеся санки.

Картотека подвижных игр с мячом**Передай мяч**

Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена.

Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

Охотники

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника.

Собачки

Выбирают несколько водящих: два или три. Они — «собачки». Остальные перебрасывают друг другу мяч так, чтобы «собачки» его не поймали. Если «собачка» поймала мяч, то она меняется местом с тем, кто этот мяч бросил.

Штандер

Чертится круг. Все стоят в кругу. Кто-то говорит: «Штандер, штандер, штандеренок — невоспитанный ребенок. А воспитанный ребенок — это Лена», — и подбрасывает мяч. Все разбегаются в разные стороны, а Лена ловит мяч. Как только она его поймала, она говорит: «Штандер!» — и все замирают на месте. Теперь ей нужно в кого-то бросить мяч. Если она промахнулась, то, пока она снова ловит мяч, все бегут в круг. Когда она поймала мяч, то снова выбирает, в кого бросить мяч. Если она попала, то этот человек ловит мяч, становясь водящим. Игра продолжается, пока все, кроме «штандера», не окажутся в кругу. Игра начинается заново.

Горячая картошка

Мяч быстро перебрасывается друг другу. Долго держать мяч в руках нельзя, потому что он — горячая картошка. Нужно постараться как можно дольше удержать мяч в игре.

Чиби-чиби-чиби-топ

Чертится круг — дом. Там стоит водящий. Он считает до 10. В это время все разбегаются в разные стороны. Когда счет окончен, водящий говорит: «Чиби-чиби-чиби-топ, точка, запятая, стоп!» Все останавливаются на своих местах. Водящий выбирает кого-нибудь и заказывает до него шаги: «До тебя 10 гигантских и 5 муравьиных шагов» (описание шагов — ниже). Водящий делает заказанные шаги и пытается с этого расстояния выбить человека мячом. Если у него это получается, этот человек становится водящим, а игра продолжается. Если нет — водящий ловит мяч, а остальные бегут в круг. Когда водящий поймал мяч, он снова говорит: «Чиби-чиби-чиби-топ, точка, запятая, стоп!» и опять заказывает шаги до кого-то еще. Если все достигли круга, а водящий так никого и не выбил, игра начинается сначала.

Мячик кверху

Дети встают в круг, водящий идёт в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится

водящим. Если же водящий промахнулся, то остаётся им вновь и игра продолжается. Правила.

1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!»
 2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.
 3. Если кто-то из играющих после слов "Стой!" продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.
 4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.
- Указание к проведению.

Дети встают в круг близко к друг другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: "Стой!", ему нужно догнать мяч и вернуться на своё место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

Горячая картошка

Дети становятся в круг, достаточно близко друг от друга. У одного из них мячик – «горячая картошка». Картошка «обжигает» пальцы, поэтому ее надо срочно бросать еще кому-нибудь. Игра заключается в перебрасывании мячика друг-другу, мячик нужно не отбивать, а ловить и тут-же бросать следующему игроку. Причем, тот кто уронил мячик выбывает из игры - садится в центр кружка. В некоторых вариантах игры - бегают несколько кругов вокруг играющих детей, потом возвращается на свое место в круг.

Детский боулинг

Увлекательная игра, развивающая ловкость и координацию движений.

Отмечают двумя линиями «поле». Длина поля зависит от возраста играющих детей. За одной чертой устанавливаются кегли (3 штуки). Можно взять и покупные детские пластиковые кегли, но проще всего воспользоваться небольшими пластмассовыми бутылками от минералки или газировки.

Играющие становятся за чертой с другой стороны поля. Каждый пытается сбить все кегли мячиком, причем мячик можно и бросать, и катить, по желанию играющего.

За каждую сбитую кеглю ребенок получает очко - фантик или цветной квадратик бумаги. После броска кегли устанавливаются на место и ход переходит к следующему игроку. Игра заканчивается, когда закончатся заранее приготовленные фантики. Кто набрал их больше всего - тот и победитель.

Лягушка

В «Лягушку» любят играть как дети старшего дошкольного возраста, так и девочки-школьницы. Это динамичная, дворовая игра с мячиком. Но можно играть и в спортивном зале в детском саду. Играющие дети становятся друг за дружкой перед стенкой (во дворе или спортзале). Первый ребенок кидает мяч руками об стену.

Когда мячик летит обратно, необходимо перепрыгнуть через него и при этом ничем не задеть летящий мяч. Малышам удобнее перепрыгивать в момент когда мяч ударяется об пол.

Следующий игрок ловит мяч после того, как первый игрок перепрыгнет. Если мячик не был задет, первый игрок просто становится в конец очереди, ожидая очередного прыжка.

Но если мячик был задет, то ребенку сначала присваивается одна из букв слова ЛЯГУШКА, то есть - первый раз задел мячик - буква Л, второй - буква Я и так далее, пока не соберется все слово, а затем он тоже становится в конец очереди. Когда ребенок полностью набирает слово ЛЯГУШКА, он выбывает из игры, становится у стены и мешает другим попасть по стене. Игра заканчивается, когда все станут ЛЯГУШКАМИ!

«Свечки»

Все дети встают в круг, а водящий становится в центр круга и бросает мяч вверх со словами: «Свечка!» Пока мяч находится в воздухе, все дети кидаются врассыпную, стараясь убежать как можно дальше от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стоп!» Дети должны остановиться, а водящий пытается мячом попасть в ближайшего от него игрока. Если ему это удалось, то этот игрок становится водящим.

Правила:

1. Водящий должен делать «свечку», бросая мяч как можно выше.
2. Водящий может ловить мяч не только в воздухе, но и с одного отскока от земли.

«Повелитель лунки»

Если игра проводится на улице, тогда в центре площадки радиусом примерно 15 м выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Если игра проводится в спортзале, то можно расположить мяч в середине очерченного центра поля. «Повелитель лунки» отходит к краю игрового поля. Остальные игроки располагаются вокруг мяча на расстоянии 2—4 м от него (от величины этого расстояния зависит сложность игры). «Повелитель лунки» громко выкрикивает имя любого игрока, тот бежит к мячу и пытается догнать игроков, которые врассыпную разбегаются по площадке. Водящий должен обязательно попасть мячом в одного из игроков. Тогда этот игрок выбывает из игры. А в случае промаха выбывает сам водящий. Остальные игроки опять становятся вокруг лунки с мячом, и «повелитель лунки» выкрикивает имя следующего водящего. Последний игрок, оставшийся в игре, объявляется «повелителем лунки».

Правила:

1. Засчитывается только прямое попадание мяча.
2. Водящий может кидать мяч в игре только один раз.
3. Нельзя выбегать за пределы площадки, игрок, сделавший это, выбывает из игры.

«Заяц»

Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается.

Правила:

1. При броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику.

2. Надо назвать имя игрока, который будет ловить мяч.
3. Мяч нельзя задерживать в руках, надо перебрасывать его другому игроку как можно быстрее.

«Вышибалы»

Перед началом игры по жребию определяют двух «вышибал». Они становятся на противоположных концах площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «вышибале», у которого мяч. «Вышибала» с размаху бросает мяч, пытаясь задеть любого из игроков на середине поля. Если ему это удалось, то такой игрок считается выбывшим из игры: он должен отойти за границы площадки. Мяч, проскочивший мимо игроков, должен поймать другой «вышибала»: теперь его очередь бросать.

Правила:

1. Если «вышибала» бросил мяч недостаточно сильно, то любой игрок может его поймать: он получит дополнительное очко и может вернуть в игру выбывшего ранее игрока или «сохранить жизнь» в случае прямого попадания мяча.
2. Игрок, пытавшийся поймать мяч, но не сумевший удержать его в руках, считается выбывшим.
3. Последние два игрока сами становятся «вышибалами», и игра повторяется вновь.
4. Иногда договариваются, что игроки могут ловить мяч только с отскока.

Картотека подвижных игр большой подвижности, направленных на развитие двигательных умений и навыков

СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ

Игра большой подвижности для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие быстроты и ловкости; закрепление навыков ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал, выполнять задание в меняющихся условиях.

Количество участников: 12-20 человек.

Место проведения: спортивный зал.

Атрибуты и инвентарь: красные, синие, желтые султанчики (флажки, ленточки) по количеству участников игры; три длинных ленты или шнура тех же цветов – зрительные ориентиры; музыкальное сопровождение или бубен.

Подготовка к игре: на одной стороне зала разложены разноцветные султанчики, на противоположной стороне – последовательно – три ленты, шнура тех же цветов, расстояние между лентами – 60 см.

Описание игры: под музыку дети свободно врассыпную бегают по залу (можно - бег с заданиями). По сигналу (остановка музыки) бегут к султанчикам, берут по одному и быстро возвращаются на противоположную сторону зала, выстраиваясь на (за) соответствующей цвету султанчика линии и поднимают султанчик вверх. Побеждает та команда (по цвету), которая быстрее построилась. Для детей 4-5 лет можно провести эту игру с использованием султанчиков только двух цветов.

Усложнения и варианты: увеличение количества цветов; при повторе игры берется султанчик другого цвета; при построении на цветной линии выполнить задание: красная линия – сесть по-турецки, желтая линия – встать на «высокие» колени; синяя линия – стоя размахивать султанчиком над головой.

ЛОВИШКИ С ЛЕНТАМИ

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей от 5 лет

Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.

Количество участников: четное, две команды.

Атрибуты и инвентарь: ленты по количеству игроков одной команды.

Место проведения: зал или площадка на улице.

Описание игры и правила: играющие делятся на две равные команды. Команда № 1 выстраивается в шеренгу «за городом», а команда № 2 располагается врассыпную «в городе».

У каждого игрока этой команды за поясом цветная лента. По сигналу судьи, включается секундомер, и игрок из команды № 1 забегает в «город», пытается сорвать ленту у одного из играющих команды № 2, справившись с заданием, он возвращается за город и передает эстафету следующему стоящему игроку своей команды.

Игрок, потерявший ленту, выбывает из игры на «скамейку запасных». После того, как последний игрок из команды № 1 справится с заданием и возвратится к своей команде, судья останавливает секундомер. Команды меняются полям, игра возобновляется.

Выигрывает та команда, которая сорвала ленты за меньшее количество времени.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛЕНТОЧКИ

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие быстроты и скоростной выносливости, ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимания и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: ленточки на колечке.

Место проведения: зал или спортивная площадка.

Описание игры: каждому ребенку даётся ленточка на колечке, которую он заправляет себе в шорты сзади, делая «хвостик». По команде (свистку) дети разбегаются по залу и пытаются сорвать ленту-«хвостик» у другого игрока, при этом сохраняя свой «хвостик». Держать свою ленточку руками нельзя. Игра заканчивается по команде (свистку) или когда все ленточки будут сорваны. Побеждает тот игрок, кто больше наберёт ленточек и сохранит свою.

БЕЗДОМНЫЕ ПАРЫ

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимания и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: обручи

Место проведения: зал или спортивная площадка.

Описание игры: перед началом игры дети распределяются в пары и встают вдвоём в любой обруч, свою пару надо запомнить. По сигналу взрослого или с началом музыки все разбегаются (расходятся, прыгают на двух ногах, ходят в приседе и т.д.) в рассыпную по залу, взрослый убирает один обруч. Как только прозвучит сигнал или закончится музыка, все пары должны соединиться и встать в любой обруч. Пара, которая не успела занять обруч, выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется одна пара, она и является победителем.

БЕЗДОМНАЯ ЦАПЛЯ

Игра большой подвижности, сюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие внимания, координации движений, быстроты, сообразительности; закрепление умений контролировать положение тела и ориентировки в пространстве.

Атрибуты и инвентарь: предметы-обозначения «кочек».

Количество участников: 12-20 человек.

Место проведения: спортивный или музыкальный зал

Описание игры и правила: на полу разложены «кочки», на одну меньше, чем игроков. Во время музыкального сопровождения игроки выполняют различные виды движений (ходьба, прыжки, ползание, бег...).

При остановке музыки игроки должны занять свободную «кочку» и встать на одной ноге, как цапля.

Игрок, который не успел занять «кочку», выполняет определенное задание, например, отбивает мяч правой рукой на месте.

СОБЕРИСЬ – НЕ ОШИБИСЬ

Игра большой подвижности для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие и совершенствование физических навыков и умений, развитие ориентировки в пространстве, воспитание дружеских взаимоотношений на основе двигательного взаимодействия.

Атрибуты и оборудование: плакаты с цифрами (1-4) в зависимости от количества участников; большие обручи основных цветов (4-6 штук); маленькие мячики основных цветов (из сухого бассейна) по количеству детей, музыкальное сопровождение.

Описание игры: 4-6 участников берут обручи, расходятся по залу врассыпную и ставят обручи вертикально. Под музыку остальные дети, с мячом в руке бегом передвигаются по залу врассыпную, пролезая в обручи по ходу движения.

На остановку музыки, взрослый поднимает один из плакатов с цифрой, дети с обручами кладут обручи на пол, дети с мячиками в руках должны собраться в обруче в соответствии с цветом мячика и цифрой.

Дети, не успевшие занять место в обруче, продолжают играть.

В течение игры дети поочередно меняют тех, кто держит обручи по указанию взрослого.

Усложнение игры: во время игры участники могут меняться мячиками.

БЕГ ПОД УКЛОН

Основная цель. Развитие быстроты в облегченных условиях и внимания.

Организация. На свободной поляне с уклоном до 10-12° класс выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две поперечные контрольные линии.

Проведение. По сигналу педагога все игроки бегут вперед, под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а поравнявшись с первой контрольной линией, начать бег наперегонки.

Побеждает участник, который первым пересечет 50-м линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и у девочек отдельный.

ЭСТАФЕТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Основная цель. Развитие быстроты и ловкости.

Организация. Группа делится на 3-4 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами — 3 м.

Направляющие игроки колонн получают по эстафетной палочке. В 15 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется гимнастический обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок.

Проведение. По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на то же место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее слева и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам передачи легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку своей колонны, а сами становятся в ее конец. Следующий игрок выполняет то же самое игровое задание, передавая палочку очередному участнику, и так далее до последнего игрока команды. Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее.

СТОЙ!

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: Мячик кверху! Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч кричит Стой!. Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается.

Правила игры: Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: (Стой!) - продолжал

двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

ПЯТНАШКИ ПО-НОВОМУ

Пятнашки - одна из самых любимых и популярных игр. Все играющие разбегаются по площадке, а пятнашка (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится пятнашкой.

В эту всем известную игру можно внести ряд дополнительных правил и осложнений. Тогда она станет еще более интересной и привлекательной. Вот некоторые из них:

1. Если пятнашка гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за ним.
2. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока. Стоит убегающему присесть - и он уже в безопасности.
3. Играющий может спастись от пятнашки, если станет возле дерева и обнимет его.
4. Пятнашка не может запятнать того игрока, который в минуту опасности возьмется за руки с другим играющим.
5. Все играющие, кроме пятнашки, имеют за воротником по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, вытягивает у него ленту и затыкает ее себе за воротник. Оставшийся без ленты становится пятнашкой, поднимает руку и говорит: «Я - пятнашка!»
6. Пятнашка получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет мячом, становится пятнашкой, но, если он промахнется, любой игрок может поднять мяч с земли и начать перебрасываться с другим игроком. Чтобы вновь овладеть мячом, пятнашка должен его отобрать (перехватить) или запятнать игрока в момент, когда он держит мяч. Конечно, в один раз можно использовать только одно из перечисленных осложнений. Другие пригодятся при повторении игры.

БЕГ ПО КРУГУ

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии 2 - 3 шагов друг от друга. Перед ногами играющих проводится черта. По команде руководителя все поворачиваются направо и начинают бег вдоль черты по наружной стороне круга. Каждый старается догнать бегущего впереди. Тот, кого запятнали, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останется 3 - 4 игрока. Они считаются победителями. Во время бега, если игра затягивается, руководитель может подать сигнал, по которому играющие поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Это необходимо для того, чтобы у ребят не закружилась голова.

БЫСТРО ШАГАЙ!

На одном конце площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене, становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит:

- Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!

Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте, а водящий быстро оглядывается назад. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал, хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять становится к стене и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему так, чтобы суметь запятнать его раньше, чем он успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

КАРУСЕЛЬ

Играющие стоят в кругу. На земле лежит веревка, концы которой связаны. Они подходят к веревке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми (или левыми) руками, ходят по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле Завертелись карусели,

А потом кругом, кругом Все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» бегут.

По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону. На словах:

Тише, тише, не спешите, Карусель остановите,

Раз и два, раз и два, Вот и кончилась игра, - движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, то есть взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопка). Опоздавший на карусели не катается.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ С БЕГОМ

«ЧАЙ-ЧАЙ ВЫРУЧАЙ»

Цель: Развитие, быстроты, ловкости, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры.

Выбирается водящий из числа детей. Те, которых он коснулся, считаются пойманными. Они встают, широко расставив ноги, и произносят « Чай, чай, выручай! ».

Любой игрок может выручить пойманного, если он пролезет между ног.

«САЛКА»

Цель: Развивать умение увертываться в беге.

Ход игры.

Водящий бежит за детьми, стараясь кого-то осалить, приговаривает: « Я осалил тебя, ты осаль другого! ». Новый водящий, догоняя одного из играющих, повторяет эти же слова

«СТАДО»

Цель: Активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции.

Ход игры

Играющие выбирают пастуха и волка все остальные – овцы. Дом волка находится в середине площадки, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок, пастушок. Заиграй в рожок!

Трава мягкая. Роса сладкая.

Гони стадо в поле. Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, щиплют травку. По сигналу « Волк! » овцы бегут в дом - на противоположную сторону площадки. Пастух встаёт на пути у волка, защищает овец.

Все, кого поймал волк, выходят из игры:

**Картотека подвижных игр на развитие двигательных умений и навыков,
рекомендованных воспитателям для использования в работе**

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ

Поменяйтесь местами. По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

Обеги мяч. Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

Не задень. По кругу расставляются кегли на расстоянии 50-60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и прыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2-3 м.

Вперед с мячом. Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

Не теряй мяч. Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская его далеко от себя.

Перекат назад. *И. п.:* присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину в этом положении до касания пола лопатками, ноги не выпрямлять, держать прижатыми к туловищу («в группировке»), руки обхватывают колени, снова вернуться в исходное положение.

Разойдись - не упали. Двое детей идут по скамейке с разных ее сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение. Упражнение можно делать и на мостике-качалке. Дети расходятся таким же способом или по-другому: один проползает, подтягиваясь за рейки, другой проходит над ним по боковым перекладинам.

Не задень веревку. Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) бег под вращающейся веревкой, начиная его с угла или с прямого разбега; в) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

Пролезь в обруч. *Варианты:* а) обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки; б) держать обруч одной рукой в вертикальном положении. Пролезть в него, не отпуская, вовремя перехватывая наверху обруч другой рукой; в) обруч укреплен на стойках. Пролезть в него прямо (или боком), вытягивая вперед руки и опираясь на них.

Спрыгни, повернись. Спрыгнуть с высоты 35-40 см (скамейка, куб) с поворотом на 45°. Воспитатель стоит повернувшись сначала правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, поворачиваясь влево. Затем воспитатель переходит на другую сторону (стоит повернувшись левым боком к скамейке), дети спрыгивают, поворачиваясь также на 45° вправо.

Кто скорей. Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- а) Пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.
- б) Подлезть под веревку (рейку), перепрыгнуть канавку.
- в) Провести «дриблингом» (ударами о пол) мяч по прямому направлению или огибая положенные предметы.
- г) Пролезть в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Пройди с мячом. Для игры нужны ракетки настольного тенниса и маленькие мячи. Четверо-пятеро детей кладут мячи на ракетки, держа их одной рукой (можно вначале придерживать мяч другой рукой), идут до условной черты (расстояние 2-3 м), затем берут мяч в руку, бегом возвращаются обратно, передают ракетки и мячи следующим игрокам.

Усложнение: а) первую часть задания выполнять бегом; б) держать ракетку двумя руками.

Ловкость проявляется и в точных движениях руки, поэтому для развития ручной умелости используются различные игры.

Бильбоке. Для игры берется чашка на палочке и деревянный шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти надо подбросить шарик и поймать его в чашку.

Ирландское бильбоке. Для игры необходима сетка на двух палочках длиной 40-50 см. Сетка натягивается так, чтобы с обоих концов палочки были свободны: с одной стороны игрок держит их руками, с другой стороны к палочкам прикрепляются два кольца с сеткой (одно диаметром 5 см, другое-10 см). Положив на сетку шарик или маленький мяч, играющий слегка соединяет палочки, затем резко разводит их в стороны, выбрасывая шарик этим движением вверх. После этого он должен поймать шарик в одно из колец или в сетку (рис. 46). Шарик в сетке - 1 очко, в большом кольце - 2, в маленьком - 3 очка.

Можно играть до заранее обусловленного числа очков, например до 10, или выигравшим считается тот, кто из 10 подбрасываний наберет больше очков.

Удочка. В комплект входит деревянная, суживающаяся кверху усеченная полая пирамидка и привязанные к ней на шнурках деревянные шарики. Движением кисти играющий подбрасывает шарики и старается поймать их в пирамидку.

Не урони шарик. Пронести в ложке шарик, не роняя, до обозначенной черты (расстояние 8-10 м).

Подними круг. Из фанеры делается круг (диаметр 30-40 см) с двумя петельками из тесьмы на разных сторонах. Двое играющих стоят в обручах или нарисованных кружках на расстоянии 100-120 см от круга, в руках у них удочки с проволочными крючками на концах. Они стараются, не выходя из обруча, подцепить круг за петельку.

Вариант: подцепить за сетку мяч, положенный в обруче.

Логоритмические игры и упражнения для детей с ОНР в детском саду

Сентябрь

«Осень»

«Листопад»

Листопад, листопад! Руки поднять вверх.

Листья по ветру летят: Покачивая кистями из стороны в сторону,
медленно опускать руки (листья опадают).

С клёна – кленовый, Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны.

С дуба – дубовый, Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу.

С осины – осинový, Указательный и большой соединить в виде колечка.

С рябины- рябиновый. Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны.

Полны листьев лес и сад Хлопки в ладоши.

То-то радость для ребят!

«Осенью»

Ветры яблони качают. Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.

Листья с веток облетают. Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).

Листья падают в саду,

Их граблями я гребу.

Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями

Октябрь

1-я неделя «Фрукты»

«Яблоки»

Большой пальчик яблоки трясёт.

Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.

Второй их собирает.

Разгибаем указательный палец.

Третий их домой несёт.

Разгибаем средний палец

Четвёртый высыпает.

Разгибаем безымянный.

Самый маленький – шалун.

Разгибаем мизинец

Всё, всё, всё съедает.

«Компот»

Будем мы варить компот, Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.

Фруктов нужно много вот:

Будем яблоки крошить, Загибают пальчики начиная с большого.

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим на песок.

Варим, варим мы компот. Опять «варят» и «помешивают».

Угостим честной народ. Развести руки в стороны.

«Сливы»

Кисти сжаты в кулак.

Большой пальчик сливы трясёт.

Разгибаем большой палец.

Второй их собирает.	Разгибаем указательный палец.
Третий их домой несёт.	Разгибаем средний палец.
Четвёртый высыпает.	Разгибаем безымянный.
Самый маленький – «шалун»	Разгибаем мизинец.
Всё, всё съедает.	

2-я неделя: «Сад-огород»

Дети под музыку двигаются по залу в колонне по одному и проговаривают текст стихотворения, сопровождая его ритмическими движениями.

Звучит музыка.

На ослике мы ехали —	Дети идут, высоко поднимая ноги. Руки
До угла доехали.	согнуты в локтях перед собой, кулачки
«удерживают вожжи».	
Сели на машину —	Дети идут топающим шагом. Руки
Зашуршали шины.	полусогнуты в локтях перед собой;
На машине ехали —	ладошки, сжатые в кулаки, движутся
До реки доехали.	поочередно вверх-вниз, имитируют уп-
равление рулем.	

Тр-р-р! Стоп! Разворот!	Притопнуть ногой, повернуться кругом.
На реке пароход.	
Пароходом ехали,	Пружинящие полуприседания, дети ру-
К берегу подъехали.	ками имитируют работу лопастей па-
Пароход не везет.	рохода.
Впереди огород.	

Осторожно иди! Дети двигаются «змейкой», обходя раз-
Овощи ты не помни! ложенные на полу предметы.

Упражнение на развитие чувства ритма.

Логопед. Нас встречает оркестр.

Звучит музыка.

Дети вместе с логопедом под музыку речитативом проговаривают слова, отбивают ритм деревянными ложками:

Ой, ре-бята, та-ра-ра!

В ого-ро-де шум с утра.

Нас встре-ча-ют толс-тя-чок —

Круп-ный глад-кий ка-ба-чок

И кра-са-вец ве-ли-кан —

Тем-но-си-ний бак-ла-жан,

Лук, пет-руш-ка, о-гу-рец,

Важный пе-рец — мо-ло-дец,

Реп-ка, свек-ла и томат.

Наша гряд-ка просто клад!

Логопед. Кто стоит там у забора?

Не Маланья, не Федора.

Что-то непонятное,

Не совсем приятное.

На фланелеграфе выставляется картинка «Пугало».

Упражнение на развитие быстроты, ловкости, координации движений. Звучит музыка.

Дети идут по кругу хороводным шагом. В центре — пугало (ребенок).

Дети. В огороде пугало,

Пугало стоит.

Огурцы нам Пугало

Рвать с грядки не велит.

Пугахло грозит детям.

Шляпу нахлобучило,

Рукавами машет,

Плечиками двигает

И как будто пляшет.

Пугало выполняет движения в соответствии с текстом

Мы тихонько подойдем

И огурчиков нарвем.

Дети медленно и осторожно приближаются к Пугалу.

Пугало. Огурцы нельзя здесь рвать!

Я вас буду догонять.

Пугало догоняет детей.

Упражнение на развитие координации речи с движением.

Звучит музыка (русская народная песня «Как у наших у ворот»).

Логопед. В огород мы пойдем, урожай соберем.

Дети ходят по кругу, взявшись за руки.

Логопед. Мы морковку натаскаем?

Дети. Натаскаем!

Имитация действий.

Логопед. И картошки накопаем?

Дети. Накопаем!

Имитация действий.

Хорина Наталья Григорьевна

Логопед. Круглый, сочный, очень вкусный Срежем мы кочан капустный?

Дети. Очень сочный, очень вкусный

Срежем мы кочан капустный!

«Срезают кочан», показывают руками круг.

Мы трудились. Так устали! В корзинки брали. Ребята, что за шум на грядке? Это снова помидор безобразничает!

Картотека для массажа стоп и рук с массажными мячиками

«Источник знаний находится на кончиках пальцев» – так говорил В.Сухомлинский и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи малыша.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Играть с «ёжиками» можно с раннего возраста. Вот упражнения для самых маленьких.

«Ёжик»

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик. Все движения выполняются в соответствии с текстом.

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

«Месим тесто»

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.

Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.

Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.

Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

«Орех»

Движения соответствуют тексту

Я катаю свой орех

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех.

«Иголки»

У сосны, у пихты, ёлки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник.

Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

«Непростой шарик»

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

Движения соответствуют тексту.

«Ласковый ёж»

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

Ваш малыш уже подрос! Упражнения для детей с 4 лет.

«Футбол»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладшки повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Лодочка»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладшки повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладошек вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладошки в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладошку, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Колючки»

Ладошку сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладошку с мячиком. Затем ладошку разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребёнку вмятинки на своей ладошке от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно.