

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида №8 г. Белгорода

**«Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата  
у детей дошкольного возраста средствами подвижных игр с  
элементами корригирующих упражнений»**

**Барвенко Елена Николаевна**  
старший воспитатель муниципального  
бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада комбинированного  
вида №8

**Малахова Юлия Борисовна,  
Фатеева Татьяна Васильевна**  
воспитатели муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детского сада комбинированного вида №8

**Коренева Наталья Ивановна**  
инструктор по физической культуре  
муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детского сада комбинированного вида №8

Белгород, 2019

Барвенко Елена Николаевна, Малахова Юлия Борисовна, Фатеева Татьяна Васильевна,  
Коренева Наталья Ивановна

## Содержание

Раздел I	
Информация об опыте.....	3
Раздел II	
Технология опыта.....	7
Раздел III	
Результативность.....	15
Библиографический список.....	18

## РАЗДЕЛ I

### Информация об опыте

#### 1.1 Условия возникновения и становления опыта

Возникновение опыта «Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата у детей дошкольного возраста средствами подвижных игр с элементами корригирующих упражнений» было связано с результатами обследования врачом – ортопедом детей средней группы в сентябре 2016 года, в ходе которого было установлено, что из 30 воспитанников (2012 г.р.) 67% имеют нарушения опорно-двигательного аппарата:

17 % детей имели нарушение осанки;

50 % детей с плоскостопием;

33% здоровы.

Учитывая неблагоприятную картину состояния здоровья детей, решили заняться реализацией мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

В 2018 году наше ДОО было включено в муниципальный проект «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников дошкольных организаций города Белгорода».

Цель, которого снижение показателя «Нарушения опорно-двигательного аппарата» у воспитанников ДОО.

Это доказало правильность выбора темы нашего опыта.

Учитывая условие микрорайона, в котором находится наше дошкольное образовательное учреждение, заключили договор с детской поликлиникой № 2, медицинским оздоровительным центром (ОГКУЗ «ОЦМП»), с МАДОУ д/с № 74 «Забава» о посещении воспитанниками бассейна в процессе сотрудничества были разработаны дорожная карта, план работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата воспитанников.

Для решения поставленных задач эффективно использовали занятия в физкультурном зале, а также оздоровительный комплекс, мини-стадион ДОО.

Педагоги ДОУ, медсестра прошли курсы повышения квалификации по теме: «Содержание и методы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников».

Таким образом, возникла идея о целесообразности использования подвижных игр, с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников.

## 1.2 Актуальность опыта

В исследованиях, проведенных НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, документах Министерства здравоохранения Российской Федерации приводятся следующие данные: нарушение осанки наблюдается у 24,5% детей до трех лет, у 66,6% детей шести лет и у 86,4% детей семи лет, плоскостопия – 40%, у 70% детей отмечается замедление созревания скелета. По данным на 2010 год – 75% дошкольников имеют нарушения осанки, из них 8-10% из них заболевания сколиозом.

В последние годы наблюдается увеличение количества детей ослабленных различными заболеваниями, освобожденных от физкультуры. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Затем эта поза становится привычной и приводит к неправильной осанке и искривлению позвоночника. Тесная связь между состоянием опорно-двигательного аппарата и здоровьем человека доказана многочисленными исследованиями, где отмечается, что отсутствие отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата является неременным условием нормального функционирования органов и систем, развития организма в целом, повышения работоспособности детей и укрепления их здоровья.

Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют, как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого– педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Наряду с этим, в массовой педагогической практике является очевидным **противоречие** между необходимостью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников и не разработанностью в современном детском саду методики использования подвижных игр с элементами корригирующих упражнений для решения данной проблемы.

## 1.3 Ведущая педагогическая идея.

Ведущей педагогической идеей опыта является повышение эффективности профилактической работы средствами использования подвижных игр, позволяющих предотвратить нарушение опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка.

#### **1.4 Длительность работы над опытом.**

Работа над **опытом** охватывает период с сентября 2016, когда из воспитанников 2012 года рождения были сформированы группы по состоянию опорно-двигательного аппарата для реализации работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников.

##### **Первый этап – начальный (констатирующий)**

сентябрь 2016 – ноябрь 2016г.

Данный этап предполагал обнаружение проблемы, подбор диагностического материала и оздоровительных технологий, выявление интенсивности двигательной активности детей, объёма локомоций и продолжительности двигательной активности. Прогнозирование результатов работы. Подбор специальных игр с элементами корригирующей гимнастики

##### **Второй этап – основной (формирующий).**

Декабрь 2016 – март 2019г.

На формирующем этапе была проведена апробация опыта в условиях дошкольного образовательного учреждения. Игры включались в занятия, прогулки, утреннюю гимнастику.

##### **Третий этап – заключительный (контрольный)**

март 2019 – май 2019г.

Обработка полученных данных, соотнесение результатов с поставленными целями.

Диагностика на заключительном этапе доказала успешность выбранной технологии работы по решению обозначенной проблеме.

#### **1.5 Диапазон опыта**

Диапазон опыта представлен методическими рекомендациями по проектированию подвижных игр с элементами корригирующих упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата для детей четырёх, семи лет.

#### **1.6 Теоретическая база опыта.**

Вопросами обучения и воспитания детей с двигательными нарушениями занимались: К. А. Семенова, Е. М. Мастюкова, И. В. Ипполитова, Н. В. Симонова, И. И. Мамайчук, И. И. Панченко, Э. С. Калижнюк В. А., Доскина Л. Г. Голубева и др.[8]

В России, в начале XIX века, вопросами помощи детям и подросткам с двигательными нарушениями занимался Г. И. Турнер, профессор Ленинградского университета, академик Алексей Алексеевич Ухтомский (1875 – 1942) «Физиология двигательного аппарата».

Однако, можно отметить недостаточную степень разработанности эффективных средств профилактики опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Большую работу в этом направлении провели такие, известные в сфере дошкольного образования, ученые как Л. Н. Волошина, Л. А. Парамонова, Т. И. Алиева, О. М. Дьяченко, В. Г. Алямовская, М. Н. Кузнецова, и многие другие. Благодаря их исследованиям, а также обобщению опыта практической деятельности регионов Управлением дошкольного образования Министерства образования Российской Федерации, создано программно-методическое обеспечение для дошкольных образовательных учреждений, реализующих оздоровительные программы.

Воспитательно-образовательная деятельность нашего учреждения реализуется по общеобразовательной программе, разработанной на основе «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования: «Детство», под редакцией: Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др., и парциальной программы дошкольного образования «Играйте на здоровье» (образовательная область физическое развитие), Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова, которая построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающая самые разнообразные двигательные действия. Авторами создана целостная система обучения играм с элементами спорта, доступная для детей и взрослых.

На основании анализа теоретических подходов, нормативно-правовых документов и существующей педагогической практики дошкольном образовании была обозначена проблема опыта, заключающаяся в выборе и обосновании действенных педагогических условий профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста средствами подвижных игр с элементами корригирующих упражнений.

### **1.7 Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в создании условий проведения игр, в разработке картотеки подвижных игр с элементами корригирующих упражнений по предупреждению и профилактике нарушения осанки и плоскостопия, которая разработана и адаптирована к возрастным и индивидуальным особенностям детей дошкольного возраста.

### **1.8. Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта.**

Данный опыт может быть реализован в дошкольных образовательных учреждениях и применён при:

- сочетании с любой общеобразовательной программой;

- реализации в образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»;
- при организации кружка корригирующей направленности;
- при внедрении в режим двигательной активности дошкольников, как в детском саду, так и дома, специально созданных подвижных игр с элементами корригирующих упражнений.

## II Раздел.

### Технология описания опыта.

**Цель опыта:** Определить и обосновать педагогические условия профилактической работы средствами использования подвижных игр с элементами корригирующих упражнений.

Достижение планируемых результатов предполагает решение следующих задач:

- **Создание условий** для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата посредством подвижных игр с элементами корригирующих упражнений.
- **Внедрение в педагогическую практику разработанных** подвижных игр с элементами корригирующих упражнений направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата
- **Формирование ценностного отношения** детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Для решения *первой* задачи была проведена следующая работа:

- подобрана и проведена диагностика по определению уровня физической подготовленности детей, сформированности знаний и умений детей дошкольного возраста по укреплению опорно-двигательного аппарата, а также проанализированы результаты обследования специалистами нарушений осанки и стопы у детей (Приложение № 1)
- разработаны методические рекомендации по использованию подвижных игр с элементами корригирующих упражнений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в режиме дня ДОО;
- создана специальная здоровьесберегающая среда, как условие профилактики ОДА.
- приобретено и изготовлено специальное оборудование для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
- картотека подвижных игр с элементами корригирующих упражнений.

**Вывод:** Благодаря созданным условиям и включению подвижных игр с элементами корригирующих упражнений была успешно проведена работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, которая осуществлялась в различных видах организованной двигательной деятельности детей. (Приложение 6)

Что способствовало повышению силовой выносливости мышц, всестороннему развитию физических качеств детей, улучшению показателей выполнения основных движений, воспитанию любви к занятиям физической культурой.

В ходе работы подтвердилось предположение о том, что подвижные игры с элементами корригирующих упражнений являются эффективным средством профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста, если:

- обеспечен процесс организованной двигательной деятельности в ДОО;
- подвижные игры содержат элементы корригирующих упражнений, направленные на профилактику нарушений осанки и стопы;
- корригирующие упражнения используются с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста;
- подвижные игры содержат элементы корригирующих упражнений, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма.

*Вторая задача* предполагала внедрение мероприятий по профилактике нарушений ОДА средствами подвижных игр с элементами корригирующих упражнений проводилась комплексно с детьми и родителями.

В предметно - пространственную развивающую среду в рамках опыта включалось дополнительное оборудование. При выполнении комплексов дозировали нагрузку потому что, чрезмерная нагрузка на позвоночник, своды стоп, колени могла привести к осложнениям, поскольку у детей дошкольного возраста идёт активное формирование костно - мышечной системы, строго соблюдали регламент и правила проведения.

Подвижные игры, используемые в работе отвечали следующим требованиям:

- все упражнения в играх соответствовали физиологическим и психологическим особенностям детей;
- проводимые игры, были простыми по содержанию, доступными для детей и вызывали у них интерес;
- физическая нагрузка соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей, чередовалась и увеличивалась по мере освоения игр.

При работе над формированием правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей использовали упражнения, как динамического характера, так и такие, которые сопряжены с кратковременным мышечным напряжением, потому что, простое увеличение двигательной активности не всегда приводит к формированию хорошей осанки.

Чтобы детям было интересно, разнообразили корригирующие упражнения. Поэтому было разработано несколько вариантов каждого упражнений. В течение месяца каждый вариант повторялся от трёх до восьми раз.

Классификация подвижных игр с элементами корригирующих упражнений по возрастам, основным движениям (бег, прыжки, метание, подлезание), степени физической нагрузки (большой, средней и малой подвижности), по физическим качествам (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота). (Приложение № 8)

### **Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса**

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

#### **"Рыбки и акулы"**

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

1. разбежаться можно только после команды "Лови!";
2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;
3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

#### **"Морская фигура"**

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются - раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
3. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

Работа проводилась в сотрудничестве воспитателя с инструктором по физическому воспитанию, медицинским работником и родителями.

Опыт показал, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

В рамках работы с родителями проводилось анкетирование (Приложение №4), мастер – классы по применению подвижных игр с элементами

корректирующих упражнений, а также велась просветительская работа через нетрадиционные родительские собрания, беседы, консультации и наглядно-демонстрационный материал по темам:

- «Формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия».
- «Предупреждение сколиоза»
- «Тест правильности осанки человека»
- «Функциональная недостаточность стоп и ее устранение»
- «Предупреждение плоскостопия»
- «Что делать если устают ноги».

Родителям давали рекомендации (Приложение № 5), как проводить профилактику при нарушении осанки и плоскостопия.

Реализуя вышеуказанное содержание работы добились следующих результатов:

1. Владеет навыком сохранения правильной осанки.
2. Знает способы укрепления опорно – двигательного аппарата.
3. Активного взаимодействия с семьями воспитанников по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и сохранения здоровья детей.

Для решения третьей задачи проводили беседы о значении правильной осанки для здоровья человека, о причинах нарушения осанки и возникновении плоскостопия. Знакомили со способами укрепления опорно-двигательного аппарата, с упражнениями для профилактики плоскостопия.

### **Описание содержания обучения**

*Формы, методы, приемы и средства образовательной деятельности, преобладающие виды деятельности, их оптимальный выбор в соответствии с поставленными целями и возрастными особенностями обучающихся, технология их применения.*

В соответствии с поставленными целями и задачами педагогической деятельности в рамках представленного опыта использовали разнообразные формы, методы и средства образовательно-воспитательной работы. В реализации работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата участвовали не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность.

Подвижные игры занимали важное место в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Они помогали добиться необходимых результатов в овладении детьми двигательной сферой, служили средством коррекции и компенсации первичных и вторичных дефектов, а также способствовали овладению навыками пространственной

ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитию координации и быстроты, укреплению нравственных и личностных качеств.

Особая ценность подвижных игр заключалась в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферы. В практической деятельности были использованы следующие виды подвижных игр активно, влияющих на осанку детей:

- 1) с ходьбой, бегом;
- 2) с прыжками;
- 3) с метанием, бросками;
- 4) с ползанием и подлезанием;
- 5) с ловлей и передачей мяча;
- 6) с различными предметами.

Подготовка к проведению подвижных игр начинали с их выбора. Учитывали состав обучающихся, их количество, возраст, место и форму проведения игр. Но прежде всего, определили, какие задачи решались в игре. Подвижные игры (связанные с ходьбой, бегом, прыжками) выбирали, учитывая принципы подбора физических упражнений. Обращали внимание на соответствие предлагаемого задания базовым умениям занимающихся, их возрасту, условиям проведения игры, доступности.

Выбор игры осуществляли согласно классификации и степени педагогического воздействия на физическое и нравственное развитие детей с нарушениями в развитии.

При подборе инвентаря, пособий и атрибутов для организации игры, а также при подготовке места для проведения игры с детьми учитывали специфику обучающихся.

Перед проведением игры готовили инвентарь и оборудование. При организации и проведении игр использовали различные педагогические методы: групповой, индивидуальный, соревновательный. Перед проведением игры объясняли детям содержание игры, ее правила

При проведения подвижных игр учитывали величину нагрузки в зависимости от характера нарушения опорно - двигательного аппарата и индивидуальных особенностей дошкольников. Величину индивидуального воздействия подвижной игры определяли по частоте сердечных сокращений (ЧСС), и регулировали нагрузку – временем ее проведения.

При организации и проведении игр различного характера с детьми с нарушениями осанки выполняли следующие условия:

- проверяли наличие специального оборудования и инвентаря, их соответствие гигиеническим требованиям, обеспечивающим безопасность здоровья детей;
- проверяли состояние спортивной одежды, обуви;
- освобождали от игр детей с выраженным утомлением или перенапряжением;

- тщательно изучали медицинские карты детей;
- выявляли уровень развития двигательных функции;
- предъявляли повышенные требования к мерам предосторожности с учетом специфики детей.

Систематическое использование подвижных игр с элементами корригирующей гимнастики в разных видах детской деятельности - эффективное средство предупреждения нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений реализовывались, прежде всего, на прогулке. В основное содержание, которых включались упражнения направленные:

1. На формирование правильной осанки (укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса).
2. На профилактику плоскостопия (укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж).
3. На развитие гибкости и подвижности позвоночника.
4. На равновесие (прыжки, метание, лазание, ползание).

Отслеживание результатов воздействия корригирующих упражнений на организм дошкольника проводилось посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Формировать в детях желание быть здоровыми мы начинаем с бесед об осанке. Воспитатель рассказывает, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корригировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. На первых занятиях учили детей правильно принимать основные исходные положения лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В каждом последующем занятии вспоминали все, что прошли на предыдущем.

В игровой форме дети знакомили со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что• определяли состояние физического развития;

- выявляли функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

вредно для организма. Учили элементарным навыкам ухода за собой и оказанию первой медицинской помощи. Частыми гостями на таких занятиях бывают медицинская сестра и врач-ортопед. Эти занятия имели огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети закрепляли в подвижных играх, в самостоятельной деятельности.

**Подвижные игры на прогулке** (Приложение №8) давали возможность организовать активную двигательную активность детей, развивали их физические возможности и регулировали физиологическую нагрузку и способствовали профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Бег, ходьба, прыжки, метание – всё это элементы подвижных игр с корригирующей направленностью. В играх развивались такие двигательные навыки как быстрота, точность, координация движений, причём это развитие происходило значительно интенсивнее, поскольку оно было связано с сильными эмоциональными переживаниями.

Особой любовью детей пользовались такие игры как «Мышеловка», «Раз, два, три, машина стоп!», «Поменяй домик», «Хитрая лиса», «Ловишки», «Мы весёлые ребята», «Выше ноги от земли», «Охотники и зайцы», «Караси и Щука», «Третий лишний», «Ласточки и буря», «День – ночь», «Пастух, волк и овцы», «Чай-чай, выручай!», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Дети на завершающем этапе работы над опытом, самостоятельно и творчески использовали весь арсенал подвижных игр и корригирующих упражнений, разученных во время организованной деятельности.

#### **Этому способствовали следующие условия и средства обучения:**

Для решения поставленных задач по профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата использовали групповое помещение, прогулочные участки, спортивный зал, спортивную площадку.

Для выполнения упражнений обогатили физкультурно-игровую среду в группе, физкультурном зале, на групповой площадке (мячи большого и малого диаметра, мячи - ежики; бревно гимнастическое, гимнастические палки; мешочки; грузики для выравнивания осанки, массажные мячики, дорожки «чтобы проснулись ножки»; массажные коврики с различными наполнителями (шишки, каштаны, керамзит), корригирующие дорожки, ребристая доска, мячи – балансиры, косички, колечки, платочки...).

Особое внимание уделяли количеству и разнообразию движений с широким использованием физкультурных пособий в самостоятельных играх дошкольников. В летнее время работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата переносилась на улицу, где использовали навыки самостоятельной деятельности детей с вышеперечисленным физкультурно-игровым оборудованием: лазание по веревочной лестнице, ходьба по канату (боком, приставным шагом вправо и влево) по ребристой дорожке, ходьба змейкой, игра в классики; оздоровительный бег по асфальтовым дорожкам; ходьба по песку босиком, собирание пальцами ног мелких камушков.

При размещении данных пособий учитывали

#### **следующие требования:**

- инвентарь был ярким и привлекательным (обусловлено возрастными особенностями);
- соответствовал гигиеническим требованиям и правилам безопасности;
- оборудование и мелкий инвентарь для развития движений целесообразно был расположен по всему периметру групповой комнаты в наиболее безопасных местах;
- весь размещенный инвентарь логически вписывался в интерьер групповой комнаты. 1-2 раза в неделю менялся местами.

Оптимальный выбор средств профилактической работы в соответствии с поставленными целями был обусловлен следующим подходом: средства тесно связаны с приемами и методами и применялись в единстве с ними. В своей работе исходили из того, что к средствам относятся с одной стороны, различные виды деятельности дошкольников, а с другой совокупность предметов и оборудования, произведений, привлекаемых для педагогической работы (наглядные пособия, таблицы, произведения, музыка и др.)

### **Методы и приемы работы по профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.**

Профилактическое воздействие осуществляли на основе использования разнообразных практических, наглядных и словесных методов.

#### **Практические методы и приемы обучения:**

- целенаправленные действия с инвентарем;
- многократное повторение практических и умственных действий;
- наглядно-действенный показ (способа действия, образца выполнения);
- подражательные упражнения;

#### **Наглядные методы:**

- обследование предметов;
- наблюдения за показом упражнений;
- рассматривание предметных и сюжетных картин, фотографий.

#### **Словесные методы:**

- речевая инструкция, беседа, описание предмета;
- указания и объяснение как пояснение способов выполнения задания, последовательности действий, содержания;
- вопросы как словесный прием обучения (репродуктивные, требующие констатации; прямые; подсказывающие);
- педагогическая оценка хода выполнения деятельности, ее результата.

## **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

На протяжении 3-х летней работы над опытом были использованы диагностики:

1. Для определения уровня физической подготовленности детей. Оценивались основные движения: бег, прыжки, метание и физические качества детей: сила, гибкость, выносливость, быстрота. (Шарманова С.Б, к.п.н. профессор, Степаненкова Э. Я, к.п.н. профессор)
2. Для определения уровня сформированности знаний и умений дошкольников по укреплению опорно-двигательного аппарата (Верещагина)
3. Оценка показателей физического развития детей. (В. В.Бунак).

Оценка физического развития проводилась 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносились в "Диагностическую карту", в которой отражены данные физического развития и показатели физической

подготовленности ребенка. Карта заводилась на каждого ребенка и велась на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду (приложение №1)  
Порядок диагностики физического развития и физической подготовленности включал в себя:

- Определение целей и постановка задач.
- Определение критериев оценки уровней физического развития
- Разработка плана - программы тестирования детей.
- Подготовка спортивного оборудования.
- Внесение результатов в "Диагностическую карту"
- Обработка и анализ результатов диагностики.
- Распределение детей на группы.

К числу основных физических качеств относили гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Для тестирования физических качеств дошкольников использовали контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. (Приложение №1).

Во время тестирования детей учитывали:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые выявляли даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий проводили небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты проводили в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Показатели результатов тестирования уровня развития физических качеств детей дошкольного возраста на первичном и конечном этапе приведены в таблице №2. (Приложение 7) Умение сохранять осанку оценивали, наблюдая за детьми, когда они ходили, стояли, сидели. Результаты фиксировали в экране наблюдений.

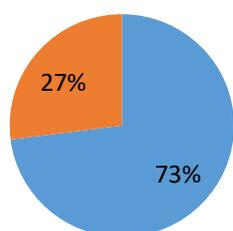
Затем вывели средний показатель группы, выраженный в процентном соотношении (высокий, средний, низкий). Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм были отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имел от трёх и более показателей ниже нормы, то у него фиксировался низкий уровень физической подготовленности.

Из данных таблицы №3 (Приложение 7) можно сделать вывод о положительных динамики развития физической подготовленности, осознанное и заинтересованное отношение к выполнению основных видов движений.

К концу года у дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний отмечался большой интерес. Наблюдения показали, что 65% воспитанников постоянно стремились сопоставить свои результаты с показателями сверстников. 28% задумывались над тем, как улучшить свои показатели, старались неоднократно повторять одно и тоже задание, обращались за помощью к взрослому и стремились добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей -7% оставались пассивными и инертными.

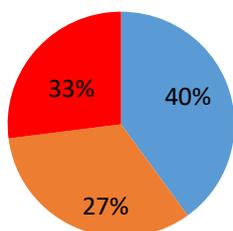
На начальном этапе данные таблицы № 4 показывают весьма невысокий уровень сформированности знаний и умений у детей по укреплению опорно-двигательного аппарата. Высокий уровень не показал ни один ребенок. 27 % обследуемых детей показали средний уровень, 73% - низкий уровень. На заключительном этапе работы высокий уровень имели 51% дошкольников, средний 32% обследуемых детей, низкий 17% воспитанников. Таким образом, показатели сформированности знаний и умений детей дошкольного возраста по укреплению опорно-двигательного аппарата улучшились: высокий уровень увеличился на 51%, средний на 5%, а низкий уменьшился на 56%.

**данные на конец года  
2016-2017г.**



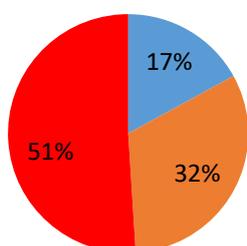
0% - высокий  
27% – средний  
73% - низкий

**данные на конец года  
2017-2018г.**



33% - высокий  
27% - средний  
40% - низкий

**данные на конец года  
2018-2019г.**



51% - высокий  
32% - средний  
17% - низкий

Систематическое и последовательная работа, использование разнообразных форм, методов и приемов обучения способствовали контролю состояния опорно-двигательного аппарата, формированию знаний способов укрепления опорно-двигательного аппарата и ощущений самостоятельного контроля правильного положения тела при выполнении упражнений.

Исходя, из вышесказанного можно сделать вывод о перспективности дальнейшей работы, с целью достижения более высокого уровня знаний умений и навыков по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Таким образом, в ходе работы над опытом были достигнуты следующие результаты:

- разработаны подвижные игры по предупреждению и профилактике нарушения осанки и плоскостопия, которая разработана и адаптирована к возрастным и индивидуальным особенностям детей дошкольного возраста в условиях детского сада;

- модернизирована предметно-пространственная среда;

Подобраны и внедрены:

- подвижные игры активно, влияющие на осанку детей;

- методические рекомендации по использованию подвижных игр с элементами корригирующих упражнений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в режиме дня ДОО;

- картотека подвижных игр;

- нестандартное оборудование;

Опыт работы по данной теме показывает, что подвижные игры являются эффективным средством в коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников, при условии их ежедневного использования.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В., «Двигательная деятельность детей 5-7 лет». СПб ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС»» 2017г.
2. Борисова М. М.«Тематические подвижные игры для дошкольников» Москва, Обруч 2015г.
3. Вареник Е.Н. «Утренняя гимнастика в детском саду» Москва Сфера 2009г.
4. Волошина Л.Н. Курилова Т.В. «Играйте на здоровье!» физическое воспитание детей 3-7 лет. Москва изд. центр «Винтана – Граф» 2015г.
5. Волошина Л.Н. Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор» ЭПИЦЕНТР Белгород 2018г.
6. Волошина Л.Н Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»)
7. Воронова, Е.К. Игры - эстафеты для детей 5 - 7 лет [Текст]: практическое пособие / Е.К. Воронова. - М.: Аркти, 2009. - 88 с.
8. Доскин В. А., Голубева Л. Г.«Как сохранить и укрепить здоровье ребенка»,Просвещение, Росмэн-2006г.
9. Тимофеева Е.А.,Сагайдачная, Е.А.,Кондратьева Н.Л. Издательство: Воспитание дошкольника Год издания: 2010
10. М.Борисова. Тематические подвижные игры для дошкольников. Москва.Обруч.2015г.
11. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры.
12. Игры и упражнения для детей с высоким уровнем двигательной активности [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.iemsko.narod.ru/2516.html>
13. Картушина Марина Юрьевна «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет». Издательство: Сфера, 2010 г.
14. Лазарев, М.Л. Здравствуй! [Текст]: учеб.метод. пос. для педагогов дошкол. образов. учреждение. / М.Л. Лазарев; - М.: Мнемозина, 2004. - 248 с.
15. Подвижные игры для детей [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.bambinella.ru/podvignie-igri.php>
16. Рунова М. Зимняя прогулка //Дошкольное образование.- №12.- 2003.
17. Рунова, М.А. Движение день за днем; Двигательная Активность - источник здоровья детей: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Линка - Пресс, 2007.
18. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Мозаика- синтез. Москва, 2011.



Барвенко Елена Николаевна, Малахова Юлия Борисовна, Фатеева Татьяна Васильевна,  
Коренева Наталья Ивановна