

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Научно-методический информационный центр»

**«Использование нетрадиционного оборудования в физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата»**

**Гливич Наталья Николаевна,**  
заведующий  
муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 27 г. Белгорода

*Сокина Екатерина  
Николаевна  
инструктор по физической  
культуре*

Белгород, 2019

## Содержание

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Информация об опыте      | 3  |
| Технология опыта         | 8  |
| Результативность опыта   | 12 |
| Библиографический список | 16 |
| Приложение к опыту       | 17 |

## **Раздел I**

### **Информация об опыте**

#### **Условия возникновения и становления опыта.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 27 города Белгорода функционирует с октября 1962 года, со 2 августа 2019 года МБДОУ д/с № 27 переехало в новое современное здание и осуществляет образовательную деятельность, руководствуясь «Законом РФ «Об образовании»», «Типовым положением о ДОУ», «Конвенцией о правах ребенка», «Семейным Кодексом». Учреждение рассчитано на 6 групп, плановая наполняемость: 145 детей. Расположено по адресу: город Белгород, ул. Н.Островского, дом 18.

Становление опыта связано с несколькими аспектами, первый из которых имеет более широкий диапазон государственного масштаба. Одной из актуальных задач настоящего времени является мотивация населения страны к здоровому образу жизни, что обусловлено свидетельством снижения показателей здоровья.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Детский сад, так же как и школа входит в государственную систему обязательного всеобщего обучения основам жизни и здоровья и гигиенического воспитания. Поэтому внедрение инновационных технологий и вкрапливание оздоровительных мер в воспитательно-образовательный процесс, подготовка ребенка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности детского сада.

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в работе всех участников образовательного процесса нашего дошкольного учреждения.

Анализ результатов проведенного исследования позволил выявить следующее: состояния здоровья воспитанников показал, что к первой группе



здоровья относятся (9%) детей, ко второй группе здоровья относятся (73%) детей, к третьей (18%).

Наряду с этим дети имеют индивидуальные особенности физического развития:

- нарушение координации движения (45%);
- нарушение осанки (27%);
- гиперактивность (18%).

- оценивая особенности организации работы педагогов с детьми старшего дошкольного возраста с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, выяснили, что 76,4% педагогов считают, что «Основная образовательная программа» в детском саду лишь частично реализует задачи по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей; 23,6% педагогов считают, что деятельность по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей проводится эпизодически и др.;

Сколиоз и нарушения осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. По последним данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30 - 60 %, а сколиоз поражает в среднем 10 - 15 % детей.

Следовательно, выше сказанное указывает на актуальность выбранной темы опыта: «Использование нетрадиционного оборудования в физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата».

#### **Актуальность.**

Поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Надо признать, что в современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Исследования последних лет свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своём испытывают дефицит движения. Одной из причин этого является их длительное пребывание в сидячем положении: у телевизоров, компьютеров, за столами, особенно это касается детей старшего дошкольного возраста, когда идёт интенсивная подготовка к школе. Подобная гиподинамия приводит к увеличению статической нагрузки на определённые группы мышц, снижению сил работоспособности мускулатуры, нарушению функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению, как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Педагогам известно, что основная нагрузка в плане физического



развития детей ложится на занятия. Что же нужно сделать, чтобы занятия по физическому развитию стали более интересными, увлекательными, эффективными? Ведь порой одного профессионализма, эмоциональности педагогов недостаточно для побуждения интереса у дошкольников к занятиям физическими упражнениями. Л.Н.Толстой подчеркивал, что ребенок занимается охотно тогда, когда ему это интересно.

Это и побудило наш педагогический коллектив МБДОУ д/с № 27 к поиску и внедрению нового нестандартного оборудования для использования его на занятиях и в самостоятельной деятельности дошкольника.

Последние годы характеризуются увеличением объема учебной нагрузки в дошкольных образовательных учреждениях, что в значительной мере способствует снижению количества локомоций в режиме дня. Занятия умственной деятельностью детей требуют длительного статического напряжения, связанного с поддержанием определенной позы, что влечет за собой нарушение опорно-двигательного аппарата (Е.И. Есина, А.С. Солодков ).

Актуальность проблемы раскрывается также через противоречия, возникающие на различных уровнях. Так, на социально-педагогическом уровне актуальность исследования определяется несоответствием между необходимостью реализации работы с детьми дошкольного возраста с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и недостаточной мотивацией субъектов образовательных отношений к ее осуществлению.

На научно-теоретическом уровне актуальность работы связана с тем, что в педагогической теории и практике нет единого подхода к рассмотрению проблемы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в условиях дошкольного учреждения, не исследованы ее сущность, структура, критерии и уровни сформированности.

На научно-методическом уровне актуальность исследования обусловлена отсутствием методических разработок по организации работы с детьми старшего дошкольного возраста с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, необходимостью определения условий, способствующих их реализации.

### **Ведущая педагогическая идея опыта.**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в организации работы с детьми старшего дошкольного возраста с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

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

Работа по данной проблеме охватывает период с сентября 2017 года по май 2020 года и разделена на несколько этапов:

I этап – подготовительный – сентябрь 2017.

II этап – практический – октябрь 2017 – апрель 2020 года.

III этап – заключительный (контрольный) – май 2020 года.

### **Этапы реализации проекта:**

#### **I. Подготовительный:**

- Изучение методической литературы по данной теме;
- Подготовка для родителей иллюстративного материала о нетрадиционном оборудовании для физкультурного уголка и способах его изготовления;
- Определение плана работы по изготовлению нестандартного оборудования;
- Проведение стартовой диагностики – выявление детей с низким уровнем развития физических качеств.

#### **II. Практический этап:**

- Составление картотеки нестандартного оборудования;
- Изготовление оборудования совместно с родителями;
- Разработка содержания занятий;
- Проведение комплекса оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий с использованием нестандартного оборудования.

### **ПЕРЕЧЕНЬ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

| №  | ОБОРУДОВАНИЕ          | ПРИМЕНЕНИЕ                                                                               | РАЗВИТИЕ                                                                                                                                    |
|----|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Цветной парашют       | Подвижные игры.                                                                          | Ловкость, внимание, быстрота реакции, умение ориентироваться в пространстве, целеустремлённость.                                            |
| 2. | Бильбоке              | Самостоятельная деятельность, для игр.                                                   | Развитие ловкости, внимания, глазомера, быстроты реакции, умение регулировать и координировать движения, формирование навыков самоконтроля. |
| 3. | Дорожки Здоровья      | Для профилактики плоскостопия у детей.                                                   | Массаж стоп.                                                                                                                                |
| 4. | Весёлые колечки       | Для общеразвивающих упражнений, для метания, самостоятельная деятельность.               | Развитие меткости, ловкости, глазомера.                                                                                                     |
| 5. | Дорожки «След в след» | Упражнять детей в ходьбе с правильным разворотом стопы.                                  | Развитие координации движений, равновесие.                                                                                                  |
| 6. | Мешочки с песком      | Для метания вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель, для общеразвивающих упражнений. | Развитие силы рук, профилактики нарушений осанки.                                                                                           |
| 7. | Туннель               | Самостоятельная деятельность                                                             | Развитие ловкости, скорости, координации движений, ориентации в пространстве.                                                               |
| 8. | «Моталочки»           | Самостоятельная деятельность                                                             | Развитие мелкой моторики рук, ловкости, быстроты движений; воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.              |



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 27 города Белгорода

|     |                                                                     |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.  | «Массажные перчатки»                                                | Самостоятельная деятельность, массаж.                                                                                                                         | Помогают оказывать положительное влияние на рост и развитие детского организма, снимают усталость, улучшают циркуляцию крови, успокаивают нервную систему дошкольников.   |
| 10. | «Флажки»,<br>«Пампушки»,<br>«Султанчики»,<br>Разноцветные ленточки. | Для общеразвивающих упражнений, помогают в создании весёлой, красочной атмосферы праздника, развлечения, соревнования, для выполнения музыкальных упражнений. | Развитие координации движения, чувства ритма, внимания, воображения, наблюдательности.                                                                                    |
| 11. | «Непослушный пенёк- балансир».                                      | Самостоятельная деятельность.                                                                                                                                 | Совершенствовать равновесие и координацию движений, укреплять мышцы тазобедренного сустава и голеностопной части ноги, развивать двигательную и эмоциональную активность. |
| 12. | Эспандер                                                            | Общеразвивающие упражнения, самостоятельная деятельность.                                                                                                     | Развитие силовых качеств, укрепление и развитие мышц груди и рук.                                                                                                         |

### III. Заключительный:

**-Организация спортивного мероприятия с использованием нестандартного оборудования сделанного или приобретенного во время проекта;**

**- Проведение итоговой диагностики и выявление увеличения динамики высокого уровня развития по физическому развитию детей.**

#### Диапазон опыта.

Диапазон опыта представлен направлениями работы с детьми старшего дошкольного возраста с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Практические материалы опыта будут интересны заведующим ДОУ, старшим воспитателям, воспитателям групп общеразвивающей, комбинированной направленности, студентам педагогических колледжей и педагогических университетов.

#### Теоретическая база опыта.

В ходе обобщения опыта использовалась следующая теоретическая терминология.

Заболевания позвоночника - один из самых распространенных хронических процессов в общей структуре заболеваемости с временной утратой трудоспособности (335, 421) Как отмечают Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б (352), от 40 до 80% взрослого населения земного шара имеют явные признаки остеохондроза. Необходимо отметить, что лишь острые респираторные заболевания и грипп опережают остеохондроз, который поражает людей в социально активном возрасте, длится долго, протекает подчас очень тяжело, болезнь имеет склонность к рецидивам и поэтому наносит значительный экономический ущерб обществу. И уж совсем печально то, что остеохондроз «молодеет». Рентгенологические и



клинические исследования последних лет свидетельствуют о том, что этому серьезному заболеванию подвержены дети уже в 6-15 лет (212).

Известно, что для профилактики и поддержания здоровья дошкольников, как правило, применяются игры, закаливающие процедуры, физиотерапевтические средства, а занятия физическими упражнениями носят преимущественно развлекательный, культуроведческий характер (251). Следует заметить, что в настоящее время все чаще говорится об использовании лечебной физической культуры, которая начала широко использоваться в дошкольных учреждениях, особенно ортопедической направленности, и является новой формой реабилитации детей, имеющих различные патологические и предпатологические состояния (415).

Исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в первые классы общеобразовательных школ, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми. Анализ структуры заболеваемости школьников убедительно показывает, что по мере обучения в школе растет частота ряда заболеваний, и особенно отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата (50, 51, 82, 238, 299).

Практическая значимость работы подтверждена 7 актами внедрения результатов исследований в практику.

Основные положения о целесообразности использования нетрадиционного оборудования в физкультурно-оздоровительной работе с детьми с целью профилактики ОДА:

- состояние опорно-двигательного аппарата детей и подростков находится в прямой зависимости от показателей физического развития, функциональной, двигательной подготовленности и состояния здоровья;
- использование целенаправленных физических упражнений с детьми разного возраста, имеющими отклонения в опорно-двигательном аппарате, является эффективным средством профилактики и коррекции физического состояния детей:
- ведущими средствами физического воспитания, обеспечивающими повышение физического состояния детей дошкольного и школьного возраста и коррекцию отклонений в опорно-двигательном аппарате, являются корригирующие упражнения и физические упражнения, направленные на развитие силы и гибкости, подбираемые индивидуально с учетом анатомо-физиологических особенностей занимающихся и уровня их физической подготовленности;
- доступными и эффективными методами контроля за состоянием опорно-двигательного аппарата у детей разного возраста являются методы педагогического тестирования силовых способностей мышц спины, брюшного пресса и сводов стопы, гибкости позвоночного столба и наружного осмотра (соматоскопии);
- разработанная система профилактики и коррекции отклонений опорно-

двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, основанная на использовании модулей воздействия физическими упражнениями и контроля за состоянием опорно-двигательного аппарата способствует эффективному и целенаправленному изменению физического развития, функциональной и двигательной подготовленности детей и укреплению их здоровья.

Следовательно, под профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата понимается комплекс предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния опорно-двигательного аппарата у детей.

### **Новизна опыта.**

Новизна опыта состоит в том, что в нем представлено рациональное использование нетрадиционного физкультурного оборудования, позволяющее шире использовать различные упражнения, варьировать задания в педагогическом процессе, с целью совершенствования физических качеств, развития творческих способностей дошкольников.

Новизна заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которое привлекает внимание детей и повышает их интерес к выполнению основных движений и упражнений, способствует высокому эмоциональному тону во время занятий.

Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним и скучным.



## Раздел II

### Технология описания опыта

**Цель опыта:** повышение интереса детей к занятиям физической культурой, оптимизация их двигательной активности посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования, с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Для достижения цели были определены **задачи:**

- целенаправленное развитие у детей физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- создание развивающей среды, внедряя нетрадиционное оборудование;
- повышение интереса к занятиям физической культурой;
- побуждение детей к самостоятельной двигательной деятельности;
- привлечение родителей воспитанников к изготовлению нестандартного оборудования;

- обобщение и распространение опыта работы по созданию нестандартного оборудования для двигательной среды.

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** использование нетрадиционного оборудования в физкультурно- оздоровительной работе.

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** педагогические условия использования оборудования в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

### Содержание образования и средства достижения цели.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работу на первом этапе в нашем детском саду мы вели по нескольким направлениям:

- Анализ научно-методической литературы;
- Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;
- Разработка программы «Здоровый ребёнок»;

Весь процесс внедрения нетрадиционного оборудования в работу дошкольного учреждения строился в три этапа.

Первый этап: «Диагностико-прогностический»

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

Второй этап: «Практический»

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДООУ.

Третий этап: «Обобщающий»

Цель: Совершенствование результатов проекта.

.. С.Я Файнштейн утверждал, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия. Это и побудило меня к поиску и внедрению нового



нестандартного оборудования для использования его на физкультуре, с целью повышения интереса к непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, для укрепления здоровья детей и совершенствования физических качеств.

Свою работу мы начали с изучения соответствующей научной и методической литературы, составили план оснащения предметной развивающей среды по физическому развитию в группах.

Разработанное и изготовленное воспитателями нестандартное оборудование несложное, недорогое, универсальное, малогабаритное вносит в каждое мероприятие с детьми элемент новизны. Эти пособия многофункциональны, что дает возможность применять их в различных видах деятельности. Детей привлекают необычные формы, красочность такого оборудования, что способствует более высокому эмоциональному тону во время проведения непосредственно образовательной деятельности и интересу детей к ним, формирует потребность к движению. Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним и скучным

Нестандартное оборудование я применяла во всех спортивных мероприятиях: физкультурная непосредственно образовательная деятельность, эстафеты, спортивные праздники и досуги, в подвижных играх, на утренней зарядке.

Педагогами были разработаны конспекты непосредственно образовательной деятельности и общеразвивающих комплексов с использованием изготовленного мной нестандартного физкультурного оборудования и успешно применяю их на практике. Под моим руководством и старшего воспитателя были созданы физкультурные «центры здоровья», где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это и фабричное спортивное оборудование, и нестандартное, изготовленное детьми, педагогами и родителями. Здесь можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки, для профилактики плоскостопия, колебросы, «ловушки», мягкие мишени, разноцветные флажки, ленты, косички, султанчики и многое другое. Нестандартное оборудование используется в нашем детском саду во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: во время проведения утренней гимнастики, оздоровительной гимнастики, в игровой деятельности, непосредственно образовательной деятельности, развлечениях, досугах. «Уроки здоровья». Разработан цикл занятий «Познай себя» и физкультминутки «Отдыхаем - здоровья прибавляем», пальчиковой гимнастики «Будем с пальцами дружить». В детском саду проводятся «дни здоровья», «дни радости». В практику дошкольного учреждения внедряется опыт нетрадиционных технологий: ритмопластика, музыкотерапия, самомассаж, релаксационные упражнения, разные виды оздоровительной гимнастики (ритмическая, корригирующая,



дыхательная). Традиционным стало у нас проведение перед началом занятий психологических оздоровительных минуток, а на занятиях - физкультминуток и пальчиковых игр. В режиме дня детского сада - гимнастика для глаз, упражнения после сна. Проведение мероприятий по физическому развитию с использованием нестандартного оборудования показало, что интерес к ним возможен за счет его эффективного использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки.

Основными направлениями работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста являются следующие:

- профилактика нарушений осанки у старших дошкольников в ДОУ;
- профилактика нарушений плоскостопия у старших дошкольников в ДОУ.

Спортивно-игровое нестандартное оборудования призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности, а именно:

- Обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности
- Приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нём.
- Создать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий.
- Приучать применять предметы спортивно-игрового нестандартного оборудования в самостоятельной деятельности.
- Пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

Задачи физического развития можно решать с применением нетрадиционного оборудования, которое позволяет:

- Повышать интерес детей к выполнению основных движений и игр;
- Способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей;
- Чередовать различные виды активности детей, направляя их интересы, стимулируя желания детей заниматься двигательной деятельностью;
- Повысить моторную плотность физкультурных занятий; 4
- Уточнять представления о форме предметов, положении частей, их относительной величине, о цвете предметов; развивать чувство цвета и формы;
- Развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.

Требования, предъявляемые к нестандартному оборудованию:

1. Безопасность в использовании.
2. Простота в изготовлении.

3. Соблюдение гигиенических требований.
4. Эстетическая привлекательность.
5. Компактность и лёгкость в транспортировке.
6. Максимальная эффективность.
7. Универсальность и многофункциональность.
8. Доступность в использовании.

Работа с детьми по непосредственно образовательной области «Физическая культура» и «Здоровье» осуществляется по основной общеобразовательной программе дошкольного образования МБДОУ д/с №27, разработанной на основе содержания Программы «Тропинки».

Главное место в двигательном режиме детей отведено физкультурно-оздоровительным занятиям с использованием нестандартного оборудования, в которых применяются традиционные виды двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- физические упражнения во время прогулок;
- физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой.

В дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, с варьированием нетрадиционных форм и методов их проведения входят:

- оздоровительный бег на воздухе;
- ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами;
- гимнастика после дневного сна;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений;
- корригирующая гимнастика.

На второе место в двигательном режиме детей нами поставлены занятия по физической культуре:

- интегрированные;
- комплексные;
- сюжетные;
- тематические.

Третье место отведено самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей, с использованием изученных ранее игровых действий с нестандартным оборудованием.

В работе с группой корригирующей гимнастики обширно и с успехом применяются комплексы гимнастик с нестандартным оборудованием для предупреждения плоскостопия и нарушения осанки повышения сопротивляемости организма.

Результативности в физкультурно-оздоровительной работе нельзя добиться без сотрудничества с родителями. Совместно с родителями были



организованы такие мероприятия, как:

- мастер-классы «Сделай сам», «Все для здоровья».
- родительские собрания на темы: «Комплексный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы», «Здоровье детей – в наших руках»;
- консультации: «Домашний стадион», «Физическое воспитание ребёнка в семье», «Поиграем вместе» и другое;
- неделя здоровья, в соответствии с комплексно-тематическим планированием;
- праздники, досуги, развлечения;
- анкетирование родителей ;
- размещение информации в родительском уголке .
- на сайте нашего ДООУ регулярно размещаются фотографии из спортивной жизни детей, информация о здоровье, интересные и полезные советы по укреплению и сохранению здоровья, и многое другое.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДООУ и семье позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст положительную динамику оздоровления организма, позволит добиться высоких результатов. Грамотная организация предметно - развивающей среды в физкультурном зале и группах, пополнение спортивного инвентаря нестандартным физкультурным оборудованием и его регулярное и правильное использование в процессе работы с детьми, помогли нам максимально снизить статический компонент в режиме дня воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребёнка, его всестороннему психофизическому развитию.

Таким образом, реализация работы с детьми старшего дошкольного возраста с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с использованием нетрадиционного физкультурного оборудования успешна при методически грамотной организации данного процесса со стороны педагогов и активном участии родителей.

### Раздел III

#### Результативность опыта

##### *Ожидаемые результаты:*

###### Дети:

- появляется устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- по итогам диагностирования детей увеличивается процент с высоким показателем;
- продолжает формироваться навык здорового образа жизни.

###### Родители:

- данное оборудование способствует тесному взаимодействию с родителями, а именно: совместное изготовление оборудования; участие в совместных праздниках; использование оборудования в домашних условиях для закрепления навыков физического развития, полученный на занятиях физической культуры.

В рамках нашего опыта определены требования к выборке испытуемых. Так, в исследовании принимали участие дети старшего дошкольного возраста (29 человек), родители (законные представители, 29 человек) и педагоги дошкольной организации (17 человек).

Для изучения особенностей организации работы педагогов с детьми старшего дошкольного возраста с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата нами была предложена анкета для воспитателей, ее цель состояла в оценке эффективности деятельности по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей (см. приложение 5).

- 53,8% педагогов считают, что деятельность по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей проводится эпизодически. Информационно-просветительская деятельность родителей по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей чаще всего осуществляется на родительских собраниях;

- наиболее эффективными мероприятиями по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, с точки зрения 64,3% являются повышение профессиональной компетентности педагогов, планирование здоровьесберегающей деятельности и практический обмен опытом;

Проведя промежуточный мониторинг (в июне 2019 года), пришли к выводу, что данные изменились в положительную сторону, так как после проведенной работы на формирующем этапе, педагоги отмечают большую ответственность за деятельность по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, используют разнообразные активные методы обучения как при взаимодействии с родителями, так и обучающимися и др. Что, в свою очередь, указывает на положительную динамику.

Для оценки сформированности мотивации у родителей обучающихся к проблеме профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей



предложена анкета (см. приложение 6).

Проанализировав результаты анкетирования родителей, пришли к выводу о том, что лишь 7,1% испытуемых оценивают здоровье семье на 5 баллов, 3,6% – на 4 балла, 53,6% – на 3 балла, 35,7% – на 2 балла.

Ответственность за возникновение нарушений опорно-двигательного аппарата у детей 46,4% родителей перекладывают на воспитателей и медицинский персонал дошкольного учреждения.

Оценивая степень значимости факторов формирования и укрепления здоровья дошкольников, в том числе опорно-двигательного аппарата, родители указывают наиболее важными факторами питание и спорт, единицы указали на двигательную активность и здоровый образ жизни семьи.

Лишь 55% семей указывают на здоровый образ жизни семьи. После детского сада чаще всего дети сидят за компьютером или телевизором.

Оценивая свое состояние опорно-двигательного аппарата, выявлено следующее: у большинства мам эта оценка составляет 6, у пап – 8.

При оценке опорно-двигательного аппарата у ребенка родители чаще всего отмечали 5-6 баллов.

Оценивая уровень деятельности в ДООУ по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, испытуемые отмечали от 2 до 4 баллов.

Наиболее эффективными формами работы ДООУ с семьей по организации здорового жизненного стиля в семье, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, по мнению родителей, являются проведение индивидуальных консультаций специалистами ДООУ, участие в совместных с детьми мероприятиях.

С целью выявления представлений у старших дошкольников о здоровом образе жизни предлагаем провести беседу (см. приложение 7).

Сравнивая результаты, полученные на констатирующем этапе и промежуточном, можно сказать о положительной динамике, так как высокий уровень увеличился на 3,6%, средний уровень повысился на 8,8% и низкий уровень уменьшился на 10,7% (см. табл. 1, рис. 1).

В 2020 году будет проведен контрольный этап, который выявит конечные показатели уровня сформированности представлений у старших дошкольников о здоровом образе жизни.

**Таблица 1**



Рис. 1 Уровень сформированности представлений у старших дошкольников о здоровом образе жизни

Подводя итоги проделанной работы, можно отметить положительные результаты:

- возрос интерес детей к разным видам движений;
- появилась изобретательность в самостоятельной двигательной активности;
- положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости;
- положительная динамика в коррекционной работе по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

Использование нетрадиционного оборудования в физкультурно-оздоровительной работе в процессе экспериментального периода оказало положительное влияние на состояние нервно-мышечного аппарата дошкольников и способствовало устранению болевых ощущений.

Эффективными методами профилактики и коррекции отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата являются подвижные и сюжетные игры для дошкольников с использованием нетрадиционного оборудования, которые способствуют коррекции отклонений в системе опорно-двигательного аппарата, устранению выявленных недостатков в физическом состоянии детей. Сравнение данных экспериментальных и контрольных групп дошкольников выявило позитивные сдвиги у первых (60,4% против 32,1%, эффект - 28,3%) и стабилизацию у вторых (62,9% против 62,9%, эффект 0%).

Показано, что повышение двигательной активности у детей дошкольного возраста не только способствует улучшению физической и функциональной подготовленности, развитию и укреплению костно-



мышечно-связочного аппарата, формированию правильной осанки, но и укрепляет здоровье детей. Анализ пропусков дней по болезни выявил положительную динамику во второй половине экспериментального периода, где более половины дошкольников (52,8%) из группы часто болеющих перешли в группу эпизодически болеющих.

Выявлено, что занятия лечебной физической культурой в МБДОУ являются эффективным средством коррекции отклонений в системе опорно-двигательного аппарата. Цикл занятий ЛФК позволил уменьшить количество отклонений в осанке на 80,5% у мальчиков и 79,4% у девочек.

Результаты работы свидетельствуют о высокой эффективности разработанного методического подхода. Количество детей, переведенных из группы эпизодически и часто болеющих в группу здоровых составило 30% у мальчиков и 28,5% у девочек.

#### ***Приоритетные задачи на перспективу:***

- пополнение предметно-развивающей среды, путём создания нового нестандартного оборудования, помогающего полноценному физическому развитию детей, привлекая родителей в творческий процесс;
- обобщение и распространение опыта работы по использованию нестандартного оборудования среди педагогических работников муниципальных образований МО;
- формирование потребности вести здоровый образ жизни у всех участников образовательного процесса.

Как показала практика, одна только развивающая среда позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к движению, совершаемому по собственной воле, желанию, без принуждения. Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы.

Одним из важных требований к созданию оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Оно должно быть:

- безопасным;
- максимально эффективным;
- удобным к применению;
- компактным;
- универсальным;
- технологичным и простым в изготовлении;
- эстетическим.

Новые, яркие, нестандартные пособия - повышают у детей интерес к занятиям, позволяют шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания.

Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в

двигательной деятельности.

Изготовление таких пособий не требует больших затрат. В результате получается очень яркое привлекающее к себе внимание оборудование. Оно помогает развивать мышцы рук, ног, координацию движений, меткость, ловкость, внимание, а также способствует улучшению настроения и двигательной активности дошкольника.

Таким образом, у дошкольников при использовании на занятиях по физической культуре нетрадиционного оборудования значительно поднимается интерес к физическим упражнениям и повышается результативность выполнения. Они теперь не пассивно ждут помощи от взрослого, а, заряжаясь общим настроением, стараются самостоятельно решить поставленные задачи.



### Библиографический список

1. Гуленина О.А. Использование нестандартного физкультурного оборудования « Дошкольная педагогика». – 2008. – № 2. – С. 35-38.
2. Бочарова Н.И. Самостоятельная двигательная деятельность детей в условиях групповой комнаты // Ребенок в детском саду. – 2008. – № 1. – С. 5-9.
3. Ильиных Ю.А. «Физкультдизайн» /Обруч. 2009 г. № 5 с. 38-41/  
Воронова Е.К, Калабина И.А. / Инструктор по физкультуре. 2011г. №5 с. 10 – 20/.
4. Нагорных Н.С. Нестандартное оборудование для физкультурных занятий « Дошкольная педагогика». – 2003. – № 7. – С. 9-10.
5. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду». 2010  
Утрубина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников». 2011г.
6. Воронцова О. Как сделать занятия по физкультуре интереснее.// Здоровье дошкольника №2 – С.14. – 2011г.
7. Мокина Е. Материалы и оборудование своими руками. // Здоровье дошкольника №5 – С.21. – 2011г.
8. З.И.Бересневой «Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДООУ» Творческий центр Москва 2008г.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказа Минобрнауки. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 96 с.

**Приложение 1**

**Досуговые мероприятия для детей старшего дошкольного возраста**

| Месяц            | Мероприятия                                  | Ответственный                                                            |
|------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>2018-2019</b> |                                              |                                                                          |
| Сентябрь         | «День здоровья»                              | Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
| Ноябрь           | «Веселые старты»                             | Инструктор по физической культуре                                        |
| Январь           | «Танцуем вместе»                             | Воспитатели, музыкальный руководитель                                    |
| Март             | «Быстрее, выше, сильнее»                     | Инструктор по физической культуре                                        |
| Май              | «Эстафеты»                                   | Инструктор по физической культуре                                        |
| <b>2019-2020</b> |                                              |                                                                          |
| Сентябрь         | «День здоровья»                              | Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
| Ноябрь           | «Спорт и танцы»                              | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель              |
| Февраль          | Спортивный праздник<br>«Силушка богатырская» | Инструктор по физической культуре                                        |
| Апрель           | «Физкультура с малышами»                     | Воспитатели                                                              |



## Приложение 2

### Упражнения по профилактике нарушений плоскостопия

#### Упражнения, выполняемые в положении лежа:

- 1) поочередное и одновременное оттягивание носков, приподнимая и опуская наружный край стопы;
- 2) согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны;
- 3) скольжение стопой одной ноги по голени другой;
- 4) согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток.

#### Упражнения, выполняемые в положении сидя:

- 1) приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев;
- 2) захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3) подгребание пальцами матерчатого коврика;
- 4) захватывание пальцами какого-либо предмета и приподнимание его;
- 5) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола;
- 6) поставив стопы на наружные края, разведение коленей с максимальным сгибанием пальцев;
- 7) поднимание из положения сидя «по-турецки», опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп;
- 8) Сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно;
- 9) Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны;
- 10) Вращение мяча средней величины;
- 11) Захват и набрасывание мелких предметов;
- 12) Катание на велосипеде;
- 13) Нога на ногу. Круговое движение стопой;
- 14) Захватывание, поднимание и перекладывание пальцами ног карандашей, пуговиц, косточек и др. мелких предметов;
- 15) Катание стопами палки;
- 16) Круговые движения носками, пятка остается на полу. Поставить ноги на пятки, носки подняты. Выполнить круговые движения носками (10 раз);
- 17) Круговые движения пятками, носки на полу. Поставить ноги на носки, пятки подняты. Выполнить круговые движения пятками (10 раз);
- 18) Вытягивание стопы от себя и на себя. Выпрямить ногу в коленном суставе, вытянуть носок стопы сначала от себя, затем на себя (10 раз);
- 19) Круговые движения ног. Поднять и выпрямить ногу, после чего выполнить круговые движения ногой

#### Упражнения, выполняемые в положении стоя:

Эти упражнения лучше делать держась за опору на уровне груди.

- 1) «Сокращение» стоп.
- 2) Перекашивание с носка на пятку.
- 3) Приседания.
- 4) Отталкивание мяча тыльной стороной стопы.
- 5) Поднимание на носках с упором на наружные края стоп.
- 6) Повороты туловища при фиксированных стопах.
- 7) Упражнение «ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги.
- 8) Полуприседания и приседания, стоя на гимнастической палке вынося руки вперед или в стороны.
- 9) Захватывание пальцами каких-либо предметов и приподнимание их.
- 10) Разминание пальцев стоп. Максимально согнуть пальцы стоп и упереться в пол их тыльной стороной. Делать давящие движения стопой от себя, как бы подминая пальцы под себя (10 раз).
- 11) Ходение на носках с максимально поднятыми пятками (10 шагов).
- 12) Ходение на пятках, с максимально поднятыми носками (10 шагов).
- 13) Ходение на внешней стороне стопы (10 шагов).
- 14) Ходение на внутренней стороне стопы (10 шагов).

### **Игровые упражнения для ног.**

1. «Ходьба на носках».
2. «Пройти по линии». Начертить мелом на полу прямую линию. Предложить ребенку пройти по ней, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, затем – обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

### **Подвижные игры при плоскостопии:**

1. «Ловкие ноги». Дети сидят на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, стопами удерживают мяч. Перекашивают мяч в сторону, передавая его другому игроку.
2. «Великаны и Карлики». «Великаны» ходят приподнимаясь на носках как можно выше, «Карлики» передвигаются присев на корточки.

Проводятся также **специальные занятия по предупреждению плоскостопия**. Продолжительность занятий -10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках на одной, а затем на двух ногах.

#### **I. Разминка.**

1. Ходение на высоких носочках.
2. Ходение на пяточках.

#### **II. Основной комплекс упражнений.**

1. «Окно» -ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.



2. «Каток» -ребенок катит вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

3. «Разбойник» -ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

4. «Сборщик» -И.П. -тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

5. «Художник» -И.П. -тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. «Гусеница» -И.П. -тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.

7. «Серп» -И.П. -тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

8. «Мельница» -И.П. -тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.

9. «Барабанщик» -И.П. -тоже. Стучим носками ног не касаясь его пятками.

10. «Веселые прыжки» -И.П. -сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.

11. «Носильщик» -поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

12. И.П. -лежа на животе руки в упоре, ноги вместе. Носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Перейти в упор лежа. С опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

13. И.П. -лежа на спине ноги врозь скользить стопой правой ноги по голени левой.

14. И.П. -стоя на носках опускаться на пятки и снова подняться.

### Приложение 3

#### Систематизация оборудования по месту воздействия

| Оборудование                                           | Место воздействия                                                                                                 | Лечебная и профилактическая цель                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гимнастическая палка                                   | Плечевой, локтевой, лучезапястный, кистевой суставы                                                               | Обучение правильному захвату рукой                                                                                                                                |
|                                                        | Голеностопный сустав                                                                                              | Укрепление мышц стопы, пальцев ног, увеличение подвижности голеностопа                                                                                            |
|                                                        | Туловище                                                                                                          | Коррекция осанки, укрепление мышечного корсета туловища                                                                                                           |
| Массажные коврики                                      | Голеностопный сустав                                                                                              | Рефлекторное раздражение биологических зон стопы                                                                                                                  |
| Ребристая доска<br>Наклонная доска<br>Следовые дорожки | Тазобедренный, коленный, голеностопный суставы                                                                    | Корректирует правильную установку стоп<br>Укрепляет суставы ног, своды стоп<br>Увеличивает подвижность голеностопа<br>Координация движений                        |
| Обручи                                                 | Плечевой, локтевой, лучезапястный, кистевой суставы                                                               | Обучение правильному захвату<br>Увеличение амплитуды движений суставов рук                                                                                        |
|                                                        | Тазобедренный, коленный, голеностопный суставы<br>Туловище                                                        | Увеличение подвижности туловища<br>Укрепление мышц ног                                                                                                            |
| Горки, педальки                                        | Голеностопный сустав                                                                                              | Укрепление мышц и свода стоп, увеличение подвижности голеностопа                                                                                                  |
| Гимнастические скамейки различной высоты               | Тазобедренный, коленный, голеностопный суставы<br>Плечевой, локтевой, лучезапястный, кистевой суставы             | Отработка длины шага<br>Коррекция дефекта, вызванного повышенным тонусом приводящих мышц конечностей<br>Отработка опороспособности рук<br>Формирование равновесия |
| Гимнастические стенки различной высоты                 | Плечевой, локтевой, лучезапястный, кистевой суставы<br>Тазобедренный, коленный, голеностопный суставы<br>Туловище | Укрепление мышц ног, туловища<br>Воспитание правильной осанки<br>Обучение правильному захвату руками реек                                                         |



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 27 города Белгорода

|             |                                                                          |                                                                                                          |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Канат, шест | Голеностопный, плечевой,<br>локтевой, лучезапястный,<br>кистевой суставы | Формирование свода стоп<br>Развитие подвижности стоп<br>Отработка функций хвата<br>(прямого и обратного) |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Приложение 4

План работы с родителями

| Месяц                       | Старшая группа                                                                                                                                            | Подготовительная к школе группа                              | Ответственный                                                            |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь<br/>Октябрь</b> | Родительское собрание – ознакомление родителей с задачами программы, физкультурно-оздоровительной деятельностью на новый учебный год, диагностикой в ДОУ. |                                                              | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель, заведующий       |
|                             | Соревнования: «Папа, мама, я – спортивная семья!»                                                                                                         |                                                              | Инструктор по физической культуре                                        |
|                             | Консультация «Профилактика плоскостопия»                                                                                                                  | Газета «Осанка: красота и здоровье»                          | Инструктор по физической культуре, воспитатели                           |
| <b>Ноябрь</b>               | Статья в родительский уголок: «Предупреждение нарушений ОДА»                                                                                              | Папка-передвижка «Как быть, если у ребенка плоскостопие?»    | Медицинская сестра, воспитатели                                          |
| <b>Декабрь<br/>Январь</b>   | Папка-передвижка «Красивая осанка – залог здоровья»                                                                                                       | Папка-передвижка «Функциональные нарушения при плоскостопии» | Инструктор по физической культуре, воспитатели                           |
| <b>Февраль<br/>Март</b>     | Спортивные праздники с активным участием родителей «Аты, баты, мы – солдаты».                                                                             |                                                              | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
|                             | Физкультурно-музыкальное развлечение «Мама и я – здоровая семья!»                                                                                         |                                                              | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| <b>Апрель</b>               | Мастер-класс «Изготовление спортивно-игрового оборудования из подручных материалов как средства профилактики нарушений ОДА»                               | Круглый стол «Предотвращаем появление плоскостопия»          | Инструктор по физической культуре, воспитатели                           |
| <b>Май</b>                  | Игры-развлечения с детьми «И вновь – игра!»                                                                                                               |                                                              | Инструктор по физической культуре, воспитатели                           |
|                             | Общее родительское собрание «Об итогах работы за год». Подготовка к летней оздоровительной работе.                                                        |                                                              | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель                   |



## Приложение 5

### Анкета для воспитателей

Уважаемые коллеги! Просим вас ответить на вопросы данной анкеты. Ваши ответы помогут определить эффективность работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, реализуемой в условиях дошкольного образовательного учреждения. Анкетирование анонимное.

1. Как Вы считаете, «Основная образовательная программа» в детском саду в полной мере реализует задачи деятельности по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата?

- А) да
- Б) нет
- В) частично реализует

2. В какие формы оздоровления в своей группе Вы включаете деятельность по профилактике опорно-двигательного аппарата у детей?

- А) утренняя гимнастика
- Б) занятия по физическому воспитанию
- В) свободная двигательная активность
- Г) комплексы упражнений после сна
- Д) закаливание
- Е) другое \_\_\_\_\_

3. Осуществление информационно-просветительской деятельности с детьми (отметьте нужное: регулярно по плану, эпизодически, по ситуации, никогда)

Деятельность по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей проводится \_\_\_\_\_

4. Осуществление информационно-просветительской деятельности с родителями по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей: проведение бесед, консультации, рекомендации (отметьте нужное: регулярно по плану, эпизодически, по ситуации, никогда)

- А) на родительских собраниях \_\_\_\_\_
- Б) в индивидуальных беседах \_\_\_\_\_
- В) размещение информации в «родительских уголках» \_\_\_\_\_
- Г) публикации в СМИ \_\_\_\_\_

5. Как Вы считаете, какие мероприятия более всего влияют на эффективность деятельности дошкольного учреждения по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей (отметьте нужное, проставив знак «+» напротив)

- А) повышение профессиональной компетентности педагогов \_\_\_\_\_
- Б) планирование здоровьесберегающей деятельности \_\_\_\_\_
- В) контроль \_\_\_\_\_
- Г) семинары \_\_\_\_\_

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 27 города Белгорода

Д) практический обмен опытом \_\_\_\_\_

Е) поощрения \_\_\_\_\_

Ж) наказания \_\_\_\_\_

6. Оцените эффективность Вашего взаимодействия с медицинским персоналом ДООУ по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников, в том числе профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей (от 1 до 10) \_\_\_\_\_

7. По десятибалльной системе оцените следующие характеристики:

А) состояние Вашего собственного здоровья \_\_\_\_\_

Б) уровень Вашей мотивации к здоровьесберегающей деятельности, в том числе в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей \_\_\_\_\_

В) степень увлеченности работой \_\_\_\_\_

Г) уровень ответственности и трудолюбия \_\_\_\_\_

Д) любовь к детям \_\_\_\_\_

Е) оценка собственной роли в состоянии здоровья воспитанников, в том числе в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей \_\_\_\_\_

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!



ПРИЛОЖЕНИЕ

## ***Беседа «Физкультура и спорт - здоровье, красота».***

Цель: расширение знаний о физической культуре, её значении в здоровом образе жизни.

Задачи:

- прививать интерес к физической культуре,
- укреплять физическое и психическое здоровье детей,
- воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

Оборудование:

Наглядно-дидактическое пособие Э. Емельянова «Спортивный инвентарь» МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

Альбомные листы, цветные карандаши.

Музыкальное сопровождение.

**Ход беседы.**

**Инструктор:**

Основа спорта – физкультура.

Смысл физической культуры – красота мускулатуры,

И здоровье организма – чтоб легко идти по жизни!

Трудно не болеть, держаться? Надо физкультурой заниматься!

Сон, прервать пораньше сладкий, утром делать всем зарядку!

**Инструктор:**

Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

**Дети:** физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

**Инструктор:** Физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Мы говорили о качествах спортсменов, а что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?

**Дети:** Каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном зале, но и на прогулке, в выходные дни дома.

**Инструктор:** Как вы думаете, люди, занимающиеся физкультурой, отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят

физкультуру, зарядку?

**Дети:** Они грустные, слабые, часто болеют.

**Инструктор:** Правильно, фундамент физического здоровья закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня, это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и развитие.

**(Показ фотографий, карточек, иллюстраций, где дети выполняют различные упражнения с физ. оборудованием, в том числе и с нетрадиционным).**

**Инструктор:** Ребята, а какие упражнения вам больше нравятся выполнять, с каким оборудованием?

**Дети:** ответы детей.

**Инструктор:** Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя на занятии по физической культуре с вашим любимым спортивным оборудованием. А после вы расскажите, почему именно оно вам так нравится.

**Дети:** каждый рассказывает про свой рисунок и объясняет почему именно такое оборудование он изобразил.

*(как показала практика большинство детей рисует себя именно с нетрадиционным оборудованием).*

**Инструктор:** Молодцы, славно мы с вами сегодня потрудились, и сейчас я предлагаю вам сделать зарядку для поднятия настроения с вашим любимым оборудованием.

**«Веселая зарядка».**

(подобрать упражнения под музыку)



Консультация для педагогов.

***«Использование нетрадиционного оборудования  
в физическом развитии и воспитании детей».***

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, к его знаниям и способностям. На организм человека постоянно усиливается влияние разнообразных отрицательных факторов окружающей среды, которые приводят к ухудшению состояния здоровья, к снижению умственного и физического потенциала.

На протяжении многих лет физическое воспитание рассматривается как единая система мероприятий, направленная на то, чтобы научить детей управлять своим телом, помочь ему овладеть такими важными видами движений как: бег, прыжки, ходьба и т. д. Дошкольный возраст - важный период в формировании физического здоровья. Именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приведут к положительным результатам.

Физические качества развиваются естественно, по мере перехода из одной возрастной категории в другую. Такое развитие называется возрастными изменениями. Происходит оно сравнительно медленно и неравномерно, иногда с задержкой, снижением и даже прекращением роста. Однако возможно целенаправленное развитие физических качеств на основе так называемых сензитивных (т. е. наиболее благоприятных) периодов развития тех или иных качеств и применения, соответствующих данному возрасту, средств и методов.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка - первооснова его полноценного развития. Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей.

В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей. Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии.

Спортивно - игровое нетрадиционное оборудование призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности, а именно:

- обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности;
- приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нем;
- создать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;



- приучать применять предметы спортивно - игрового нетрадиционного оборудования в самостоятельной деятельности;

- пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

Проведение физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования показывает, что увеличение двигательной активности детей возможно как за счет качественного улучшения методики занятий, повышение их моторной плотности, так и за счет применения нетрадиционного оборудования, его эффективного использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки. Детям на физкультурных занятиях должно быть, прежде всего, интересно. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску. Дети всех возрастов выполняют упражнения с нетрадиционным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

Применение нетрадиционных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нетрадиционное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

1. «Массажер» - предназначен для детей от 4 до 7 лет. Используются в общеобразовательных упражнениях для развития точности и четкости в выполнении упражнений в соответствии с ритмом такта музыки.

Для изготовления используются: пробки от пластмассовых бутылок, веревка.

2. «Колечки» - предназначены для детей 4 - 6 лет. Используются в общеобразовательных упражнениях для развития точности и четкости в выполнении упражнений.

Для изготовления используются: бабины от использованного скотча, бусины крупных размеров (можно использовать пуговицы, колокольчики и т. д).

3. «Набивной мяч» - предназначен для детей от 4 до 7 лет. Используются в играх для развития у детей внимания, быстроты реакции, ловкости, учащение приседаний или наклонов вперед, выносливости.

Для изготовления используются: синтепон, подкладочный материал.

4. «Ежик» - предназначен для детей от 4 до 7 лет. Используется в основных видах движений для подлезания боком в приседе, спиной вперед на коленках, «гуськом», на коленках для развития у детей ловкости, гибкости.

Для изготовления используются: обруч, картон, самоклейка.

5. «Осьминожки» - предназначены в основном для детей 4 - 6 лет.

Используются в основных видах движений для перешагивания и перепрыгивания. Лапки «осьминожки» можно расположить с разным интервалом друг от друга.

Для изготовления используются: мяч, материал и пробки от пластмассовых бутылок.

6. «Жираф» - предназначен для детей 4 - 5 лет для развития ловкости, гибкости. Используется в основных видах движений для лазания. Так как «жираф» очень легкий, задача детей проползти под ним на животе, не уронив.

Для изготовления используются: самоклейка, коробки примерно одинакового размера и мех.

7. «Грибочки» - предназначен для детей от 4 до 7 лет. Используются в водной части и в основных видах движений.

Предназначены для ориентиров при ходьбе по кругу, по диагонали, «змейкой».

Для изготовления используются: бутылки от питьевого йогурта, картон, нитки для вязания.

8. «Парашют» - предназначен для детей 6 - 7 лет. Используются в играх для развития



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 27 города Белгорода

у детей внимания, быстроты реакции, ловкости. Возможно, его использование в заключительной части.

Для изготовления используются: подкладочный материал, веревка.

Выполнение упражнений с такими пособиями повышает интерес у детей к занятиям, улучшает качество их выполнения, придает разнообразие физкультурно-оздоровительной работе.

В методической литературе и периодической печати предлагается множество нетрадиционных форм работы с детьми, путей и способов создания двигательного режима в детском саду. Наиболее интересными, заслуживающими внимания, являются рекомендации к организации двигательного режима В.Г. Алямовской. Кандидатом педагогических наук В.Г. Алямовской разработана авторская программа «Здоровье». Это комплексная система воспитания ребенка - дошкольника, здорового физически; разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Она включает в себя 4 основных направления: обеспечение психологического благополучия; охрану и укрепление здоровья детей; духовное здоровье; приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям. Каждое направление реализуется несколькими целевыми программами, которые рассчитаны на все возрастные группы детей и охватывают все виды деятельности.

Комплексную систему физического воспитания детей решает целевая программа «Группы здоровья», которая направлена на решение следующих задач: укрепление здоровья детей; создание условий для реализации потребности в активной деятельности, через систему оздоровительной работы. Осуществлять эти задачи позволяет основной раздел программы - организация двигательной деятельности детей в ДОО.

Для организации двигательной деятельности детей в детском саду В.Г. Алямовской предложены следующие формы работы: ежедневно в группах детей от 3 до 7 лет проводятся три физкультурных мероприятия: утренняя гимнастика; физкультурное занятие и гимнастика после дневного сна. Это позволяет создать оптимальный двигательный режим. Кроме того, рекомендуется ежедневно проводить одно-два музыкальных занятия, связанных с движениями; ритмику, спортивный досуг или музыкальные развлечения. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 1,5-2 часов. Физические мероприятия проводятся на свежем воздухе, начиная с младшей группы. Одно физическое занятие и гимнастика после дневного сна проводятся в физкультурном зале.

В ходе реализации программы «Группы здоровья» применяются варианты нестандартной организации двигательной деятельности (система занятий «Забочусь о своем здоровье»). Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие решает общую задачу укрепления здоровья детей при помощи нетрадиционного оборудования. Утренняя гимнастика проводится ежедневно на свежем воздухе в течение получаса и обязательно включает в себя свободную деятельность детей и оздоровительный бег с использованием нетрадиционного оборудования. Во время свободной деятельности дети занимаются на нетрадиционных спортивных снарядах и физкультурном оборудовании, перемещаться по спортивной площадке по желанию. В целом утренняя гимнастика состоит из следующих частей: разминка, бег в медленном темпе, расслабления, ОРУ или работа на полосе препятствий, расслабление, свободная деятельность (т.е. работа по карточкам, на которых изображается вид упражнения), подвижные игры и водные закаливающие процедуры.

Основная цель гимнастики после дневного сна - обеспечить профилактику нарушений осанки. Этому способствует кроме физических упражнений контрастная воздушная ванна и специальные водные закаливающие процедуры. Как и утренняя гимнастика, комплекс гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей и включает различные нестандартные пособия (дорожки из пуговиц, массажеры для кистей рук и пр.).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 27 города Белгорода

Наиболее важным физкультурным мероприятием являются физкультурные занятия с использованием нетрадиционных пособий (пособия «Косички», «Бильбоке», «Разноцветные ленточки», «Разноцветные крышечки» и пр.). Занятия проводятся воспитателями, музыкальными работниками, физоргам и тренерами - специалистами. Подобные ежедневные физкультурные занятия дают возможность более целенаправленно учить детей организовывать индивидуально-подгрупповое обучение с учетом состояния здоровья и интересов детей.

Таким образом, наличие в дошкольной образовательной организации рационально подобранного нетрадиционного оборудования дает возможность более успешно решать задачи физического воспитания по формированию жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств детей, укрепление здоровья и гармоничного развития дошкольников.



ПРИЛОЖЕНИЕ

*Конспект образовательной деятельности по физической  
культуре*

**«Цирк! Цирк! Цирк!»**

*Игра –путешествие*

**Возраст детей:** 6-7 лет

**Образовательная область:** физическое развитие

**Программные задачи:**

1. Закреплять навыки различных видов ходьбы и бега.
2. Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол мячах.
3. Упражнять детей в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в ходьбе по канату приставным шагом, в переброске и ловле киндер-колец, ловишек, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
4. Содействовать развитию к импровизации и творчеству в двигательной деятельности в сочетании с музыкой различного характера, чувством ритма и образно - игровых представлений о цирке, выразительной передаче движений, развивать импровизационные способности, быстроту и лёгкость ориентировки в новых ситуациях.
5. Формировать навыки сотрудничества, доброжелательности.

**Оборудование и материалы:**

- гимнастическая скамейка, канат, киндер-колечки (по количеству детей), ловишки (по количеству детей), мешки для мусора (по количеству детей), фитболы (по количеству детей), маты.
- костюм клоуна, волшебный чемодан, мешочки с цветным песком, пластиковая вазочка, цветок, фотоаппарат, аудиозапись.

**Предварительная работа:**

- Беседы о профессиях людей, выступающих в цирке.
- Рассматривание иллюстраций с изображением артистов цирка, просмотр видеосюжетов о цирке.
- Чтение художественной литературы по данной теме, расширение предметно-развивающей среды в спортивном зале по теме «Цирк».

**Ход работы:**

**Мотивационно - ориентировочный этап**

Клоунесса Апрелька под цирковые фанфары вбегает в зал.

**Апрелька:**

Сюда, сюда скорее -

Здесь будет цирк у нас!

Начнётся представление

Весеннее сейчас.

В цирке очень хорошо!  
Всюду радостно, светло!  
Здесь звенит весенний смех!  
Приглашаю в гости всех!

*Дети друг за другом под музыку входят в зал, выстраиваются в шеренгу.*

**Апрелька:** Я – Апрелька, веселая клоунесса, самая милая, самая славная, самая веселая и самая забавная.

Здравствуйте, девчонки! *(Клоунесса приветственно машет рукой.)*

**Девочки:** Здравствуйте! *(Девочки поднимают руку вверх, машут ею.)*

**Апрелька:** Здравствуйте, мальчишки! *(Клоунесса приветствует мальчиков.)*

**Мальчики:** Здравствуйте! *(Мальчики машут рукой.)*

**Апрелька:** Здравствуйте, и вы, мои друзья!

Нашей встрече рада я! *(Апрелька приветствует членов жюри)*

**Апрелька:** Ребята, какое время года сейчас на улице? *(ответы детей)*

Правильно весна! А какое настроение возникает у вас, когда вы говорите о весне? *(ответы детей).*

#### **Поисковый этап**

Я хочу предложить вам собрать наше весеннее настроение.

А во что можно его собрать? *(ответы детей)*

А в кувшинчик можно? *(ответы детей)* Отлично! У меня как –раз есть пустой кувшин!

Чтобы заполнить его я предлагаю вам стать настоящими цирковыми артистами, потому что у них всегда веселое настроение. За каждое выполненное задание я буду вручать вам вот такой мешочек с разноцветным песком, который и будет символизировать наше радужное настроение. Согласны?*(ответы детей).*

#### **Практический этап**

Все сегодня необычно,

Повеселимся мы отлично!

Слушайте и смотрите все,

Начинаем наш парад – алле!

Прыжком направо, по большому кругу шагом марш!

На арене – силачи, *(ходьба в колонне маршем)*

Лучшие в мире циркачи.

Лёд, да лёд, лёд, да лёд, *(ходьба на пятках, руки прижаты, кисти в стороны)*

А по льду пингвин идёт.

Скользкий лёд, скользкий лёд,

Но пингвин не упадёт,



Очень весело идёт.

На арену слон выходит, *(ходьба на ладонях и ступнях, с прямыми коленями)*

И по кругу ловко ходит.

За слоном, смотрите все, *(ходьба на носках)*

Лиса идёт во всей красе.

Парад-алле продолжаем, *(бег змейкой)*

Дрессированную змею выпускаем.

На арене рыжий конь, *(боковой галоп)*

Вьётся грива, как огонь.

А сейчас шагают акробаты, *(ходьба маршем)*

Очень дружные ребята.

Потянулись высоко, *(вдох-выдох)*

И вздохнули глубоко,

Стало нам свободно и легко.

За хорошие умения,

Получите награждение. *(вручает мешочек с цветным песком)*

Друг за другом вы идите,

И фитбол себе берите.

На кружочки становитесь

И на мяч скорей садитесь.

Раз, два, три, четыре, пять!

Только, чур, не прозевать!

Что Апрелька вам покажет, надо дружно повторять.

*Общеразвивающие упражнения на фитболах.*

**Апрелька:** Молодцы, ребята. Отнесите свой фитбол на место.

Раз-два-три – место в шеренге свое найди и мешочек получи. *(Дети строятся в шеренгу)*

А сейчас я вам предлагаю, с помощью моих загадок, отгадать какими же артистами цирка мы с вами сегодня будем.

По канату он идет,

Не боясь, что упадет.

Без страховки не сорвется.

Любят все... *(Канатоходца) (ходьба по гимнастической скамейке и канату)*

**Апрелька:** Какие вы молодцы! И за выполненное задание я дарю вам мешочек с песком, а Мария Ивановна продолжает наполнять вазочку вашим настроением. А у меня есть чудесный чемоданчик. Чемоданчик открываю и вторую загадку зачитаю.

Десять лет всего лишь Сене,

Но, однако ж, на арене,

Вот какие чудеса!

Чуть ли не под небеса

У него взлетают блюдца  
По три пары и не бьются.  
Кто же он у нас? Актёр?  
Что вы! Что вы! Он... (Жонглёр) *(Упражнения с киндер - колечками, и с ловишками)*

**Апрелька:** Здорово, и вы заработали очередной мешочек с весенним настроением. Чемоданчик открываю и третью загадку зачитаю.

Непоседы целый день  
Скачут и резвятся.  
Прыгать, бегать им не лень,  
На ветвях качаться.  
Громко, весело кричат,  
Любят есть бананы,  
На лианах в ряд висят.  
Это... **(Обезьяны)**. *(прыжки в мусорных пакетах)*  
Вы опять очень ловко справились с моим заданием и сейчас я вам  
должна

вручить что? Правильно.....мешочек!  
Очень славно потрудились и сейчас пришла пора поиграть нам детвора.  
Чемоданчик открываю и супер модный фотоаппарат я вынимаю. *(Игра средней подвижности «Зоопарк»)*

Все танцуют как .....  
Раз, два, три,  
Раз, два, три,  
А теперь тебя снимают  
Улыбнись ты и замри!  
За вашу фантазию смекалку вы получаете следующий мешочек с настроением.

#### Рефлексивно-оценочный этап

**Апрелька:** (пальчиковая гимнастика)

А сейчас девочки и мальчики, покажите свои пальчики. *(дети поднимают кисти рук и разводят пальцы)*

Где мы были? В цирк ходили!  
Кем мы были? Циркачами, клоунами, силачами,  
Выступали как пингвины, как акробаты гнули спины,  
Зайцев видели, утят, обезьянок и лисят. *(дети поочередно загибают пальцы сначала на правой, затем на левой руке.)*

Получился цирк хороший?

Все похлопаем в ладоши. *(дети хлопают)*

За такое представление, получайте награждение. *(отдает мешочек)*

**Апрелька:** По окончании циркового представления посмотрим на наше настроение! *(Показывает кувшин)* Ребята настроение у вас каково? *(дети показывают большим пальцем показывают отличное - во).* Весеннее, цветное



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 27 города Белгорода

и очень озорное. Все такого мнения, все без исключения? (ответы детей)

Чтоб не кончилось веселье, озорное настроенье,

Я на память о себе, о цирке, радостной весне,

Вам ребята без сомненья, подарю цветков весенний.

Чтобы глядя на него, настроенье было – во!

Равняйся, смирно! Направо, в обход по залу шагом марш!

*Под песню «Цирк! Цирк! Цирк!» дети уходят.*

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Конспект образовательной деятельности по физической культуре с использованием нетрадиционного оборудования

### *"Ромашковое королевство"*

1. Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой.
2. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, с поочередным движением рук на гимнастической скамейке.

Здоровье»:

1. Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

«Безопасность»:

1. Формировать привычку здорового образа жизни, желание сохранять и укреплять свое здоровье.

«Коммуникация»:

1. Развивать свободное общение с взрослыми и детьми.
2. Поощрять самостоятельность суждения.

«Социализация»:

1. В подвижной игре "Посади цветок" воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.

«Музыка»:

1. Побуждать детей эмоционально откликаться на музыкальные произведения.

2. Развивать умение выразительно выполнять танцевальные движения.

**Оборудование:** конусы – 6 шт., гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, фитболы по количеству детей, открытка, мешочки по количеству детей, мягкие модули (таблетки) – 5 шт., массажные дорожки – 3 шт., хоппы по количеству детей, цветок на каждого ребенка, две полянки; лепестки цветов с заданиями, схема.

**Музыкальное сопровождение:**

аудиозапись "Вальса цветов" (П. Чайковский),  
"Вместе весело шагать" (В. Шаинский),  
"Одинокий пастух" (П. Мориа),  
песня "Подсолнух" в исп. группы "Иванушки".

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций о цветах, беседа на тему "Твои любимые цветы".

**Здоровьесберегающие технологии:** дыхательная гимнастика; зрительная гимнастика; релаксация; профилактика плоскостопия ароматерапия.

**Ход занятия:**

**Инструктор:** Ребята, я сегодня получила загадочное письмо (показывает). Оно даже пахнет чем-то приятным. Чувствуете нежный аромат? Как вы думаете, что это за запах?



**Дети:** Пахнет какими-то цветами.

**Инструктор:** Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

**Дети:** Да.

**Инструктор (читает):** “Дорогие ребята! Меня зовут Ромашка. Я королева цветов полей и лесов, приглашаю вас к себе в гости”. Нас приглашают в гости. А вы любите ходить в гости?

**Дети:** Да, очень.

**Инструктор:** Сама Королева Ромашка пригласила к себе. Только вот не написала, куда же нам идти. Что нам делать? А может быть, мы сами догадаемся, где Ромашковое королевство?

**Дети:** Она живет в царстве цветов.

**Инструктор:** Наверное, вы правы. Раз она королева цветов, то и царство у нее Цветочное. Ну что отправляемся в путь?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** Мне тоже очень хочется попасть в Цветочное королевство. А как вы думаете, какие цветы растут в Цветочном царстве?

**Дети:** Астра, незабудки, одуванчики, тюльпаны, колокольчики и т.д.

**Инструктор:** Молодцы! Очень много цветов знаете, а значит, можно отправляться в путь!

Проводится вводная часть занятия.

**Инструктор:** Вот зеленая тропинка, идем в колонне по одному. А вдоль тропинки растут колокольчики (ходьба с высоким подниманием бедра). Ах, какие красивые одуванчики (ходьба с поочередным движением рук вверх – вниз). Будьте осторожны на пути появились кактусы (ходьба на носках, руки вверх, ладонь к ладони). А вот и выюнок попался на пути (ходьба на ягодицах, руки согнуты в локтях). Выюнок сменил загадочный плющ (ползание на четвереньках, руки на щиколотках ребенка, движущегося впереди). Посмотрите, на небе появилась туча. Возможно, что сейчас пойдет дождь (бег в среднем темпе до 45 сек.). Ах, как замечательно бегать по лужам после теплого дождя (бег с забрасыванием голени 25 сек.). А теперь нам нужно перепрыгнуть лужи (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед – 25 сек.). И вновь зеленая тропинка, идем в колонне по одному.

**Инструктор:** Ребята, мы с вами оказались на сказочной цветочной поляне. А какой чистый воздух после дождя. Давайте подышим им.

**Проводится дыхательное упражнение “Подыши одной ноздрей”**

**Инструктор:** Делаем вдох правой ноздрей, указательным пальцем левой руки закрываем левую ноздрю. Выдыхаем через левую ноздрю, а правую закрыть указательным пальцем правой руки. (упражнение повторяется 4 раза.).

**Инструктор:** Ой, ребята, посмотрите сюда. Я нашла лепесток, а на нем загадка. Отгадаем?

**Дети:** Да.

**Инструктор (читает):** Тогда слушаем внимательно.

“Золотое решето черных домиков полно,  
Сколько черненьких домов,  
Столько беленьких жильцов”.

**Дети:** Подсолнух.

**Инструктор:** Правильно, подсолнух, который приглашает вас на  
ритмическую гимнастику.

Проводится комплекс ритмической гимнастики на фитболах  
“Подсолнух”.

**1. “Подсолнух тянется к солнцу”.**

И.п.: о.с.; руки за спиной, фитбол на полу.

1 – поднять мяч над головой, одновременно приподнимаясь на носки;  
2 – и.п.

Повторить 8 раз.

**2. “Подсолнух прячется от дождя”.**

И.п.: о.с.; руки на фитболе.

1 – присесть, “спрятаться” за мячом, руки на мяче;  
2 – и.п.

Повторить 8 раз.

**3. “Ветер раскачивает головку подсолнуха”.**

И.п.: сидя на мяче; руки на поясе.

1 – наклон головы влево;  
2 – и.п.  
3 – наклон головы вправо;  
4 – и.п.

Повторить 8 раз.

**4. “Подсолнух поворачивается за солнцем”.**

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1 – поворот влево, руки поднять вверх, потянуться;  
2 – и.п.  
3-4 – то же в другую сторону.

Повторить 8 раз.

**5. “Подсолнух растет”.**

И.п.: сидя на мяче, упор руками сзади.

1 – поднять левую ногу, выпрямить в колене, оттягивая носок;  
2 – и.п.  
3-4 – то же другой ногой.

Повторить 8 раз.

**6. “Налетел сильный ветер”.**

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки  
опущены вниз.

1 – наклон вправо, вытягивая напряженные руки с разведенными  
пальцами вверх;



2 – и.п;

3 – то же влево;

4 – и.п.

Повторить 8 раз.

### **7. “Веселый подсолнух”.**

И.п.: лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.

1 – толчок ногами перекат мяча вперед с упором на руки;

2 – и.п.

Повторить 5 раз.

### **8. “Подсолнух тянется к солнцу”.**

И.п.: сидя на мяче, руки опущены вниз.

1 – поднять руки “колечком” перед собой;

2 – вверх;

3 – перед собой;

4 – и.п.

Повторить 6 раз.

### **9. “Выше подсолнуха”.**

И.п.: о.с.; мяч в руках перед собой.

Прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью, в чередовании с ходьбой.

Повторить 20 прыжков 3 раза.

**Инструктор:** Молодцы! Хорошую разминку провели. Но прежде, чем отправиться в путь, давайте внимательно посмотрим по сторонам.

### **Проводится комплекс гимнастики для глаз.**

Закрывать глаза и сидеть в таком положении 10-15 сек. Затем выполнить движения глазами яблоками поочередно вправо – влево, вверх – вниз, вправо – вверх, вправо – вниз, влево – вверх, влево – вниз. Выполнять 18-20 сек., темп медленный. Далее закрыть глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами, легкие круговые поглаживающие движения от носа к вискам в течение 20 сек. Затем посидеть спокойно с закрытыми глазами 10 сек.

**Инструктор:** Ну, вот мы и готовы отправиться дальше в Цветочное королевство.

### **Проводятся основные виды движений.**

**Инструктор:** Ну что же, ребята, нам предстоит пройти несколько полянок, чтобы попасть к королеве Розе. И вот первая полянка, которая называется “Незабудки”. А вот и задание (показывает схему).

Дети выполняют ползание на четвереньках с мешочком на спине между конусами в чередование с ходьбой с мешочком на голове между мягкими модулями (таблетки).

**Инструктор:** Во время выполнения этого упражнения спину стараемся держать прямо. Молодцы! А теперь нам нужно побывать на полянке

васильков. Интересно, что же на этот раз приготовила нам королева цветов? (читает задание, написанное на лепестке василька). Слушайте внимательно! “Чтобы попасть на поляну васильков, нужно проползти по бревну и пройти по колючим дорожкам”. Справимся?

**Дети:** Да.

**Инструктор:** Не забывайте, ребята, что на этой полянке трава особенная и немного колючая, но очень полезно ходить по такой траве босыми ногами.

Дети выполняют подтягивание, лежа на животе, с поочередным движением рук на гимнастической скамье с переходом на массажные коврики.

**Инструктор:** Молодцы! И эту поляну прошли, а теперь вперед на ромашковую поляну. Давайте найдем лепесток ромашки, чтобы узнать новое задание.

Дети находят лепесток и отдают его инструктору, который знакомит их с очередным заданием: ведение мяча по прямой левой рукой, затем прыжки с зажатым коленями мячом с переходом на ведение мяча правой рукой.

**Инструктор:** Вы у меня просто молодцы! Все задания королевы выполняете правильно. А нам осталось побывать на последней полянке на пути к дворцу королевы Роза – это поляна одуванчиков. А задание такое. Вам нужно пройти, вернее, попрыгать по дорожке между предметами и не задеть их.

Дети выполняют прыжки на хоппах между конусами, не задевая их.

**Инструктор:** Как хорошо мы прошли по всем полянкам и незаметно подошли ко дворцу королевы Цветочной страны. Посмотрите, как здесь красиво! А вот какая красивая роза и здесь что-то есть. Это письмо. Прочитаем?

**Дети:** Да.

**Инструктор (читает):** “Помогите мне ребята, посадить цветы на новых полянках. Королева Роза”. Что будем делать?

**Дети:** Поможем королеве.

**Инструктор:** А вы не забыли какие бывают цветы пока шли к дворцу?

**Дети:** Нет.

**Инструктор:** Тогда назовите мне этот цветок (показывает незабудку).

**Дети:** Незабудка.

**Инструктор:** Правильно! А как называется этот цветок? (показывает мак).

**Дети:** Мак.

**Инструктор:** Верно! Молодцы! А кроме этих цветов у нас с вами ещё есть ромашки, гвоздики, васильки. Итак, начинаем.

**Проводится эстафета “Посади цветок”**

Дети делятся на две команды (мальчики и девочки). По команде дети поочередно бегут по прямой до полянки и сажают свой цветок. К цветам с обратной стороны приклеен двухсторонний скотч, а полянки сделаны из картона зеленого цвета.



**Инструктор:** Молодцы, ребята! Хорошо поиграли, а самое главное помогли королеве Цветочного царства посадить цветы. Вам понравилась игра?

**Дети:** Да.

**Инструктор:** Я вам предлагаю немного отдохнуть, ведь нам пора возвращаться домой. И чтобы нам хватило сил на обратный путь, давайте полежим с закрытыми глазам на мягкой зеленой траве.

**Проводится релаксация на фоне тихой спокойной музыки под стихотворение:**

“Закроем дети глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы, на поляне лесной,

Согретые солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают”.

Во время чтения стихотворения инструктор незаметно возле каждого ребенка кладет цветок (мак, василек, ромашка и др.,).

**Инструктор:** Ребята, а ведь мы с вами уже дома, открывайте глаза. Вот какое чудо произошло с нами, и королева Цветочной страны каждому из вас подарила цветок, который будет вам напоминать об этом волшебном путешествии. А вам понравилось в Цветочной стране?

**Дети:** Да и еще хочется там побывать.

**Инструктор:** Мы обязательно совершим еще одно путешествие в Цветочное царство, а пока я прощаюсь с вами и желаю вам удачи. До свидания!

## Приложение 6

### Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Просим вас принять участие в анкетировании по проблеме реализации деятельности по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Заполните, пожалуйста, анонимную анкету, объективно отвечая на предложенные вопросы.

| №<br>п/п | Содержание вопроса                                                                                                                                                     | Ответы               |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1.       | Оцените по пятибалльной системе значение (или ценность) здоровья для вашей семьи. Оценку обведите кружком.                                                             | 1 2 3 4 5            |
| 2.       | Оцените степень ответственности за возникновение нарушений опорно-двигательного аппарата у детей: (оценку обведите кружком)                                            | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
|          | - семьи                                                                                                                                                                |                      |
|          | - воспитателей ДОУ                                                                                                                                                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
|          | - специалистов ДОУ                                                                                                                                                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
|          | - медицинского персонала ДОУ                                                                                                                                           | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
|          | - помощника воспитателя                                                                                                                                                | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 3.       | Оцените степень значимости перечисленных факторов формирования и укрепления здоровья дошкольников, в том числе опорно-двигательного аппарата (оценку обведите кружком) | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
|          | - спорт                                                                                                                                                                |                      |
|          | - питание                                                                                                                                                              | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
|          | - двигательная активность                                                                                                                                              | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
|          | - здоровый образ жизни семьи                                                                                                                                           | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
|          | - медицинское обслуживание                                                                                                                                             | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 4.       | Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым? (обведите кружком)                                                                                                | ДА НЕТ               |
| 5.       | Чем чаще всего занимается ваш ребенок вечером, после детского сада (отметьте один из вариантов ответа знаком +):                                                       |                      |
|          | - спокойно играет в своем уголке                                                                                                                                       |                      |
|          | - перевозбужден, бегает, прыгает                                                                                                                                       |                      |
|          | - смотрит телевизор                                                                                                                                                    |                      |
|          | - играет в планшете (телефоне, компьютере)                                                                                                                             |                      |
|          | - другое (допишите)                                                                                                                                                    |                      |



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида № 27 города Белгорода

|     |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 6.  | Оцените свое состояние опорно-двигательного аппарата (мамы и папы) по десятибалльной системе (обведите кружком).                                                                                                           | <b>Мама:</b> 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10<br><b>Папа:</b> 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 9.  | Оцените состояние опорно-двигательного аппарата вашего ребенка                                                                                                                                                             | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                                                         |
| 10. | Оцените уровень деятельности в ДОУ по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей                                                                                                                         | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                                                         |
| 11. | В перечисленных формах работы ДОУ с семьей выберите те, которые помогут в организации здорового жизненного стиля в вашей семье, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата (отметьте знаком «+») |                                                                              |
|     | - подбор информационного материала                                                                                                                                                                                         |                                                                              |
|     | - участие в лекциях, семинарах, тренингах для родителей                                                                                                                                                                    |                                                                              |
|     | - проведение индивидуальных консультаций специалистами ДОУ                                                                                                                                                                 |                                                                              |
|     | - участие в совместных с детьми мероприятиях                                                                                                                                                                               |                                                                              |

## Приложение 7

### Беседа с детьми

1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Знаешь ли ты, что такое «осанка»?
4. Знаешь ли ты, что такое «плоскостопие»?
5. Знаешь ли ты о последствиях нарушений осанки и плоскостопия?
6. Почему нужно вести здоровый образ жизни?

### Протокол беседы

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Дата беседы \_\_\_\_\_

| Вопросы                                                         | Ответ ребенка | Примечание |
|-----------------------------------------------------------------|---------------|------------|
| 1. Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?              |               |            |
| 2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?                              |               |            |
| 3. Знаешь ли ты, что такое «осанка»?                            |               |            |
| 4. Знаешь ли ты, что такое «плоскостопие»?                      |               |            |
| 5. Знаешь ли ты о последствиях нарушений осанки и плоскостопия? |               |            |
| 6. Почему нужно вести здоровый образ жизни?                     |               |            |

Выводы: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Определены уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста:

-низкий уровень: ребенок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не знает определение понятия «осанка» и «плоскостопие»; не имеет представления о последствиях нарушений осанки и плоскостопия; не понимает значение соблюдения здорового образа жизни;

-средний уровень: ребенок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о понятиях «осанка» и «плоскостопие» и об их последствиях; при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни;

-высокий уровень: ребенок имеет четкое представление о понятии «здоровье» и связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; понимает и может объяснить значение понятий «осанка» и «плоскостопие»; знает последствия нарушений осанки и плоскостопия; настроен на здоровый образ жизни, называет условия.