

Чепелева Светлана Юрьевна

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
Муниципальное бюджетное учреждение
«Научно – методический информационный центр»**

**Использование игровых упражнений
для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата
у детей старшего дошкольного возраста на занятиях плаванием**

**Чепелева Светлана Юрьевна,
инструктор по физической культуре
(бассейн) муниципального
автономного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 69 «Центр
развития ребёнка «Сказка»
г. Белгорода**

Белгород
2019

Содержание

Раздел I. Информация об опыте.....	3
Раздел II. Технология опыта.....	8
Раздел III. Результативность опыта.....	11
Библиографический список.....	14
Приложение к опыту.....	15

РАЗДЕЛ I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ

Условия возникновения опыта.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 69 «Центр развития ребенка «Сказка» г. Белгорода расположено в районе Харьковской горы. В детском саду функционирует 8 групп общеразвивающей направленности, 3 группы компенсирующей направленности, 2 из которых для детей с нарушением зрения (косоглазие и амблиопия), 1- для детей с тяжёлыми нарушениями речи.

На базе МАДОУ создана инновационная площадка. Более 10 лет отрабатываются инновационные здоровьеориентированные технологии, исследуются условия эффективной деятельности МАДОУ, как физкультурно-оздоровительного центра, разрабатываются авторские программы спортизированной физической воспитанности, изучаются возможности амплификации двигательного развития дошкольников на основе применения игр с элементами спорта.

Опыт возник и создавался в рамках муниципального проекта «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников дошкольных организаций города Белгорода».

Основанием для разработки опыта послужило выявление негативных тенденций в состоянии здоровья и физического развития детей дошкольного возраста и исследования Научного центра здоровья РАМН, отражающие динамику состояния здоровья детей в последние годы, свидетельствуют о том, что дети с нарушением опорно-двигательного аппарата составляют 60 - 70%, с плоскостопием 30% от общего числа детского населения.

Анализ результатов медицинских осмотров в МАДОУ д/с № 69 свидетельствуют, что 0 % детей младших групп имеют нарушения осанки, 24,7% детей – плоскостопия. В старшем дошкольном возрасте 3% с нарушениями осанки, 15,6 % имеют плоскостопие.

Также были проанализированы данные о состоянии здоровья, физической подготовленности, двигательной активности детей. Они свидетельствуют об актуализации проблемы профилактики нарушений осанки и необходимости поиска новых решений в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, улучшении двигательных возможностей дошкольников.

Актуальность опыта

В комплексе оздоровительных мероприятий ведущее место отводят плаванию. Преимущество использования физических упражнений перед другими оздоровительными методиками проявляется в их простоте, высокой эффективности, доступности и универсальности [3; 4; 14].

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно-важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Воспитательное значение. Систематические занятия по плаванию в детском саду воспитывают чувство товарищества, дисциплины и организованности, трудолюбия и уверенности в своих силах.

Эмоциональное значение. Заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствуют повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких. Вода оказывает воздействие на двигательный аппарат, увеличивая силу мышц.

Прикладное значение. Состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать, нырять, ориентироваться в воде.

Лечебное значение. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуются координация движений, формируется чувство правильной осанки.

Однако, содержание типовых программ, в том числе и по обучению плаванию, не имеет профилактической направленности, учитывающей ведущие нарушения моторной сферы. Отсутствует комплексный подход в реализации программы по обучению плаванию и программно-методическом обеспечении профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

В связи с этим существует необходимость разработки методики использования игровых упражнений на занятиях по плаванию для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.

Ведущая педагогической идея опыта

Нарушение осанки не является заболеванием, но наносит значительный ущерб здоровью ребенка и требуют к себе особого внимания. Мероприятия по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата должны быть комплексными, и включать все доступные и необходимые методы.

С этой целью была разработана методика использования игровых упражнений на занятиях по плаванию для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Большое количество игровых упражнений и вариативность их выполнения позволяют производить подбор наиболее целесообразных сочетаний, определять их дозировку, регулировать направленность воздействия.

Длительность работы над опытом

Данная педагогическая идея воплощалась с мая 2016 года по сентябрь 2019 года.

Работа по созданию опыта проводилась в несколько взаимосвязанных этапов:

На первом этапе (май 2016 г. - сентябрь 2017 г) решались следующие задачи:

- анализ научно-методической литературы по проблеме опыта и сбор предварительной информации о состоянии и проблемах оздоровительно-коррекционной работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

- диагностика состояния здоровья и физического развития, развития двигательных способностей детей их двигательной активности;

- выявления проблем, противоречий, нуждающихся в решении;

- отбор содержания, разработка игровых упражнений;

- прогнозирование ожидаемых результатов.

На втором этапе (сентябрь 2017 г. - сентябрь 2018 г.).

- разработка комплексов игровых упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников;

- апробация игровых упражнений оздоровительно-профилактической направленности на занятиях по плаванию;

- отслеживание процесса развития двигательных способностей, поэтапный и сравнительный анализ полученных результатов;

- корректировка содержания намеченной методики;

На третьем этапе (сентябрь 2018 г.- сентябрь 2019 г.)

- обработка и оформление полученных данных;

- соотнесение результатов с поставленными целями;

- оценка результативности методики.

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен методикой игровых упражнений на занятиях по плаванию с использованием многофункционального игрового оборудования, направленной на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.

Теоретическая база опыта.

Проблема изучения нарушений ОДА, актуальна в решении многих вопросов сохранения и укрепления здоровья детей и подростков (В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова, Ю.А Лебедева, И.К. Шилковой, М.Ю. Картушина, Г.В. Каштановой; М.А. Руновой; Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной; И.А. Погосян, С.Н. Гисак, О.Н. Моргунова, В.А. Мицкевич, А.О. Арсеньев, В.Б. Мандриков).

Исследования, проведенные за последние годы, выявили большой процент детей, идущих в школу, с деформацией позвоночника (Сулимов А.А, Быков Е.В., Гутерман Т.А., Маркова В.А., Дидук И.А.).

Осанка - привычная поза непринужденно стоящего человека, зависящая от состояния скелета, мышечно-связочного аппарата, общего самочувствия, а также условий быта и труда. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. В трудах отечественных и зарубежных авторов достаточно полно изучены процессы формирования осанки, причины, приводящие к различным нарушениям, а также различные методы ее коррекции (Бородин Л.А, 1988; Ловейко И.Д., 1988; Пенькова И.В., 1997; 1998; Аболишин А.Г., 2003; Рябинин С.П., 2005 и др.). Но, несмотря на достаточно глубокую теоретическую проработку данной проблемы, она, судя по значительному числу детей, имеющих отклонения в формировании осанки, остается нерешенной в настоящее время.

Плоскостопие – это физический недуг стопы, при котором стопа становится уплощённой, в особо запущенных случаях абсолютно плоской, т.е. подошва всеми своими точками касается поверхности. В научном смысле, плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению различного рода отклонений в развитии стопы. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому при правильно подобранных физических упражнениях можно приостановить и исправить развитие плоскостопия.

Вопросами изучения плоскостопия у детей занимались такие ученые как: А.Г. Беленький, И.С. Красикова, М.Р. Макарова, И.В. Пенькова, Л.Л. Силин и др.

Огромное значение для разгрузки позвоночного столба имеет гидроневесомость. Вода, благодаря своей плотности снимает нагрузку с позвоночника, способствует его самовытяжению, а симметричная тренировка мышц спины формирует мышечный корсет. Постановка ритмичного дыхания развивает и укрепляет дыхательные мышцы, увеличивает экскурсии грудной клетки. Регулярная нагрузка в воде укрепляет мышечную ткань сердца, создавая условия для более экономичной его работы, что в свою очередь, улучшает кровообращение.

Сегодня большинство исследователей согласны с тем, что плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности в детском возрасте (Л.М. Ерофеев, О.Г. Жукова, В.И. Кубышкин, Ю.А. Левенец, Б.И. Оноприенко, Н.А. Соболев, В.С. Фарфель, З.П. Фирсов, Э.Г. Черняев и др.)

Правильное «техническое» плавание уже само по себе является профилактической различного рода нарушений осанки и сколиоза.

В отличие от других видов физических упражнений плавание происходит в условиях водной среды, где на организм человека воздействуют как физические упражнения, так и пребывание в водной среде.

Благоприятное воздействие плавания на организм отмечается многими специалистами. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека: рост, вес; является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия; укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы; развития дыхательного аппарата и мышечной системы; содействует росту и укреплению костной ткани [15]. В то же время, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия [15].

Занятия плаванием гармонически развивают основные качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. Еще одной особенностью плавания является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека нейтрализуется выталкивающей силой воды. Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки и способствует правильному процессу физического формирования человека. Создаются условия для корригирования нарушенной осанки, и для предупреждения их последствий.

Систематические занятия плаванием оказывают закаливающее действие, способствуют развитию мышечной системы, подвижности связочно-суставного аппарата, совершенствованию координации движений, положительно воздействуют на нервную систему, улучшают обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание позволяет давать адекватную физическую нагрузку, обеспечивающую комплексную профилактику развития патологий опорно-двигательного аппарата.

Как показал анализ результатов состояния осанки детей не все педагогические возможности занятий плаванием в профилактике нарушений осанки реализованы.

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, является разработка новых инновационных методик, в которых использование специально подобранных физических упражнений дает положительный эффект. Эти упражнения должны быть адекватны возможностям организма и оказывать тренирующее воздействие, повышая адаптационные возможности организма (Попов С.Н., 1999 и др.).

В основу методики заложены системно-деятельностный, антропологический подходы, принципы возрастной адекватности, сознательности, активности, индивидуализации подхода в условиях комплексной работы.

Системно-деятельностный подход основывается на теоретических положениях концепции Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина, раскрывающих основные психологические закономерности процесса развивающего образования и структуру учебной деятельности учащихся с учетом общих закономерностей возрастного развития детей.

Педагогическая антропология была наполнена смысловым и содержательным значением К. Д. Ушинским. Антропологический подход занимает ведущее место в педагогической науке, а антропологическое знание является фундаментом профессиональной подготовки педагога.

Каждый из подходов был рассмотрен отдельно для удобства изложения. На самом же деле все они синтезированы в систему единого педагогического процесса и лишь отражают его отдельные стороны.

Новизна опыта заключается в создании методики использования игровых упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников на занятиях плаванием.

Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта.

Данный опыт может быть использован в дошкольных образовательных организациях, общеобразовательных организациях, имеющих в своей структуре дошкольные группы при организации занятий по плаванию в бассейне.

РАЗДЕЛ II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА.

Цель данного педагогического опыта теоретическое обоснование, разработка и апробация комплексной методики, обеспечивающей профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников в процессе их обучения плаванию.

Достижение планируемых результатов предполагает решение ряда задач:

- исследовать и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста;
- выявить эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы на занятиях по плаванию;
- разработать методику использования игровых упражнений на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях по плаванию у детей старшего дошкольного возраста.

Содержание образования и средства достижения цели

Общепринятое мнение, что при занятиях плаванием создаются условия для укрепления аппарата движения.

Систематические и дозированные занятия плаванием для детей являются лучшим средством, предупреждающим нарушения опорно-двигательного аппарата. Они повышают работоспособность и сопротивляемость всего организма к различным заболеваниям. Основная задача - укрепление мышц туловища, связочного аппарата позвоночника, улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Воспитание правильной осанки является, по существу, выработкой у ребенка особого вида условного двигательного рефлекса, который мы называем привычкой. Для выработки рефлекса правильной осанки условными

раздражителями являются замечания и напоминания родителей, педагогов, и сознание необходимости сохранения правильного положения тела за столом, во время ходьбы, стоянии т.п. Развитие и укрепление мышц, участвующих в образовании правильной осанки, осуществляется с помощью игровых упражнений.

Наша методика профилактики нарушений осанки в первую очередь направлена на формирование осознанного отношения к сохранению правильного положения и активности самого ребенка с помощью специальных игровых упражнений.

В содержание занятий по плаванию мы включили игровые упражнения, направленные на формирование опорно-двигательного аппарата и комплексное развитие двигательных способностей. Наличие перспективного плана позволяет оптимально сочетать игровые упражнения с общеразвивающими, успешно решать поставленные задачи.

Основные задачи корригирующих и игровых упражнений на суше и в воде заключаются в следующем:

- разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- коррекция плоскостопия;
- развитие волевых качеств;
- эмоциональная разрядка.

В разминке на суше используем игровые упражнения из различных исходных положений: лежа, сидя и стоя. Разгружая позвоночник и стопы, выравниваем тонусы мышц спины, голени, большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенно увеличивающейся нагрузкой. Результативны упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, как без предметов, так и с различным инвентарем - гимнастической палкой, мячами, кеглями, обручами, гантелями, гимнастическими катками: «Часики», «Неваляшки», «Велосипед», «Кобра», «Звездочка», «Чебурашка», Ветерок», «Сдуй листок».

На занятиях по плаванию для естественной разгрузки позвоночника, симметричной работы межпозвонковых мышц, восстановления условий для нормального роста тел позвонков включаем игровые упражнения: «Винт», «Стрелка», «Поплавок», «Винт у причала», «Лодочка», «Морская звездочка». Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуются координация движений, формируется чувство правильной осанки.

Порядок применения упражнений на занятиях по плаванию в МАДОУ:

- упражнения на суше;

- упражнения подготовительные в воде;
- упражнения по обучению плаванию;
- свободное плавание и игры.

Таблица 1

Схема структуры занятия по плаванию для детей 5–7 лет с использованием игровых упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата

Части занятия	Задачи	Игровые упражнения
Разминка на суше ОРУ «Встреча с друзьями» (имитационные упражнения)	Повышение функциональных организма, укрепление мышц тела нижних конечностей.	- «Мышки идут»; -«Мишка топает»; -«Петушок»; -«Кошка крадется»; -«Змея».
Основная часть (упражнения в воде) 1. Подготовительные упражнения. 2. Упражнения по обучению плаванию.	Развитие дыхательной мускулатуры. Разгрузка позвоночника, укрепление мышечного корсета.	-«Птички умываются»; -«Рыбки песенку поют» -«Крокодил уходит на дно». -«Звезда»; -«Моторная лодка».
Заключительная часть 1. Игры. 2. Свободное плавание	Снять психоэмоциональное и физическое напряжение.	-«Белые медведи»; -«Винт».

Важной особенностью методики работы с детьми дошкольного возраста является ее игровая направленность, как в игровом характере отдельных упражнений, так и в собственно специально сконструированных играх, некоторые из них приведены ниже:

«Лягушки» – стоя по колено в воде, дети глубоко приседают, затем, выпрямляя ноги, совершают двумя ногами прыжок вперед на руки. Прыжки по-лягушачьи повторяются несколько раз. Это задание можно выполнить и на соревнование, кто дальше допрыгает за одинаковое число прыжков.

«Уточки» – присев в воде, дети передвигаются вдоль бортика, покачиваясь с боку на бок и хлопая по воде руками.

«Передай мяч» – дети в воде по пояс становятся парами в затылок друг за другом на расстоянии 0,6–0,8 м, ноги на ширине плеч. Впереди стоящий берет в руки мяч, нагибается вперед, погружается в воду с головой и

передает мяч под водой между ног стоящему сзади напарнику. Потом оба поворачиваются кругом, и мяч передается в обратном направлении.

Раздел III РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Результативность комплексной методики подтверждается данными диагностики.

Полученные при тестировании данные развития физических качеств в сравнении с параметрами, предложенными программой «Истоки»/ Т.И. Арнаутова, Т.В. Антонова и др., научный редактор Л.А. Парамонова и др./ показали, что данные теста гибкость у 82,3%, координационные способности у 94,3%, сила у 89,5% детей.

Таблица 2

Прирост физических качеств за 2018 – 2019 учебный год

Наименование показателя			
	I обслед	II обслед	Прирост %
Гибкость	6,28	8,4	28,57
Координационные способности	13,67	18,6	30,6
Сила	20	24,4	19,8

Для оценки темпов прироста показателей тестирования (Таблица 2) нами была использована формула, предложенная доктором педагогических наук В.И. Усаковым

$$W = \frac{100 (V_2 - V_1)}{\frac{1}{2} (V_1 + V_2)},$$

где W – прирост показателей в %;

V₁ – исходный уровень;

V₂ – конечный уровень.

Согласно шкале оценок темпов прироста двигательных способностей детей дошкольного возраста мы имеем все показатели выше 15% уровня, что соответствует оценке «отлично» и свидетельствует об эффективном использовании физических упражнений (в данном случае – игровых упражнений), а также целенаправленной системы физического воспитания в МАДОУ.

Для проверки эффективности работы по профилактике нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста был использован метод педагогического осмотра по Е. Рутковской (Приложение 3).

Проведение повторной педагогической диагностики визуального осмотра состояния осанки у детей показало положительную динамику –

количество детей с вялой осанкой уменьшилось на 4,5%; незначительная асимметрия плеч на 1,2%.

Таблица 3

Показатели нарушения осанки у дошкольников методом педагогического осмотра (Е.Рутковская)

Учебный год	Вялая осанка		Незначительная асимметрия плеч	
	Нач. года	Конец года	Нач. года	Конец года
2016-2017 гг.	20,6% (33 ребенка)	20 % (32 ребенка)	3% (5 детей)	3% (5 детей)
2017-2018 гг.	21,2 % (34 детей)	17,5% (28 детей)	3,7% (6 детей)	3% (5 детей)
2018-2019 гг.	18,5 % (30 детей)	14% (23 ребенка)	3,7% (6 детей)	2,5% (4 ребенка)

Таким образом, анализ результатов тестирования позволяет нам положительно оценить динамику развития двигательных способностей детей, отметить комплексное воздействие методики на развитие силы, равновесия, гибкости, скоростно-силовых способностей.

Методика оказала положительное воздействие на состояние здоровья детей. В качестве параметров успешности реализации игровой технологии кроме положительной динамики двигательного развития детей, актуализации достижений, знаний и опыта в освоении игр с элементами спорта мы можем отметить следующие показатели:

1. Гармонизация психофизического развития. Изменения в показателях длины и массы тела оценивались по центильной шкале, позволяющей характеризовать гармоничность физического развития. Число детей, имеющих гармоничное физическое развитие, увеличилось на 14,1% у мальчиков и на 8,7% у девочек.

2. Психоэмоциональный комфорт, включенность ребенка в спортивно-игровую деятельность. Использование теста Люшера свидетельствует о положительном эмоциональном состоянии детей в процессе игр, и после их окончания. Тестирование на оценку уровня тревожности и выявления признаков напряженности у детей экспериментальных групп по А.И. Захарову показало, что у 66,6% детей отсутствует психоэмоциональное напряжение, тревожность. У 31% детей проявляются отдельные признаки тревожности, но они носят ситуативный характер и являются выражением проходящих возрастных особенностей дошкольников. 2,4% имели среднюю степень психоэмоционального

напряжения, что связано с диагнозом «невроз». В ходе эксперимента с ними велась индивидуальная работа

Разработанная комплексная методика профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата включает: корригирующие упражнения и игры на суше и в водной среде, направленные на исправление выявленных нарушений опорно-двигательного аппарата, закаливание и профилактику плоскостопия.

Педагогический эксперимент показал, что методика коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста в водной среде улучшает не только состояние опорно-двигательного аппарата, но и эффективно повышает уровень физического развития и физической подготовленности детей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адаптивное плавание. Обучение плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://pro-znanie.ru/r>.
2. Беленький, А.Г. Плоскостопие: проявление и диагностика [Электронный ресурс] / А.Г. Беленький // Consiliummedicum. - 2005. - Режим доступа: <http://www.fesmu.ru/elib/Article.aspx?id=140196>.
3. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию в школе / Н.Ж. Булгакова. - М., "Просвещение", 1974. - 192 с. с ил. .
4. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат на примере плавания // [Электронный ресурс]. - 2010. - Режим доступа: <http://www.5ballov.ru/html/112951>.
5. Использование средств плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://pro-znanie.ru/r>.
6. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.
7. Левин, Г. Плавайте с малышами / Г. Левин. - [Пер. с нем. Домбровской Р. А.]. - Мн.: Полымя, 1981. - 144 с., ил. .
8. Плавание // [Электронный ресурс]. - 2009. - Режим доступа: <http://www.krasnogorsk-sport.ru/>.
9. Плавание: Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с., ил.
10. Плавание [Электронный ресурс]: учеб. - метод. комплекс для спец.1-03 02 01 Физическая культура / [сост. С.В. Передриенко]; М-во образования РБ, УО "ВГУ им.П.М. Машерова", каф. легкой атлетика и лыжного спорта. - Электрон. дан. - Витебск, 2011.
11. Полеся, Г.В. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей / Г.В. Полеся, Г.Г. Петренко. - Киев, 1980.
12. Сапин, М.Р. Анатомия человека: Учеб. для студ. биол. спец. вузов / М.Р. Сапин, Г.Л. Билич. - М.: Высш. шк., 1989. - 544с.: цв. ил.
13. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т. А. Тарасова// - М.: ТЦ Сфера, 2012. - С. 15 - 25.
14. Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. – М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2004.
15. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие .-СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-336 с.

Приложение

Приложение № 1 – Перспективное планирование использования игровых упражнений для профилактики ОДА.

Приложение № 2 - Прирост физических качеств за 2018-2019 год гр. № 10.

Приложение № 3 - Методика Е. Рутковской

Приложение № 4 - Диагностические тесты для определения развития физических качеств.

**Перспективное планирование
игровых упражнений для профилактики нарушений
опорно-двигательного аппарата**

1 квартал

Задачи: Способствовать повышению сопротивляемости организма.
Формировать мышечный корсет с помощью игровых упражнений.
Укреплять мышцы нижних конечностей.

№	Содержание игровых упражнений	сентябрь	октябрь	ноябрь
<i>Игровые упражнения на суше «Перелетные птицы»</i>				
1.	«Птички летят» -ходьба со взмахом рук.	+		
2.	«Птички пьют воду» - наклон вперед прогнувшись , руки назад.	+		
3.	«Ласточка» - лежа на животе, вытянуть прямые руки вперед приподнять ноги.	+		
4.	«Птички радуются» - прыжки на двух ногах со взмахом рук.	+		
<i>Игровые упражнения в воде: «Перелетные птицы»</i>				
1.	«Цапля» -ходьба с высоким подниманием колен.	+		
2.	«Гуси полетели» - ходьба с наклоном вперед с попеременными круговыми движениями рук вперед.	+		
3.	«Чайка веселится» -держась за перила попеременная работа ногами (типа кроль).	+		
4.	«Гуси плывут» -держась за перила работаем ногами типа (брас) .	+		
5.	«Дельфинчики» - скольжение на груди ,руки вдоль туловища, ноги способом (брас или кроль.)	+		
6.	Игра «Уточки ныряют» -нырять на дно за мелкими предметами.	+		
<i>Игровые упражнения на суше «Веселые зверята» с мелкими предметами:</i>				
1.	«Медведи»-ходьба на пятках руки в стороны, держа в руках шарики.		+	
2.	«Ежики» - шарик перед собой на полу, перекатывать шарик ногой с пятки на носок.		+	
3.	«Зайчики» -прыжки вперед- назад через шарик, руки на поясе.		+	
4.	«Обезьянки» - стоя, захват пальцами ног различных мелких предметов		+	
<i>Игровые упражнения в воде «Веселые зверята» с мелкими предметами.</i>				
1.	«Жирафы» - стоя лицом к бортику, держась за него руками, подняться на носки и опуститься.		+	
2.	«Кенгуру»- стоя лицом к бортику, держась руками за него, выпрыгивать вверх.		+	

3.	«Медведи на велосипеде» - стоя спиной к бортику, держась руками за него, выполнить упражнение «велосипед»		+	
4.	«Быстрый бобер» - доплыть до другого бортика, руки вдоль туловища, ноги кроль.		+	
5.	Игра «Буксир»		+	
<i>Игровые упражнения на суше «Морские обитатели» с гимнаст. палкой.</i>				
1.	«Пингвины»- палка за головой на плечах, ходить на пятках, носках, внешней стороне стопы.			+
2.	«Тюлени»- стоя, гимнастическая палка внизу, полу присед, руки вперед.			+
3.	«Дельфины» - стоя, ноги на ширине плеч, гимнаст.палка на лопатках. Поднять палку вверх, прогнуться назад.			+
4.	«Морские змеи» - сидя на скамейке, ноги прямые, палка в руках. Потянуться прямыми руками к пальцам ног.			+
<i>Игровые упражнения в воде «Морские обитатели» с гимнаст. палкой</i>				
1.	«Пингвины»-стоя, гимнастическая палка перед собой. Поднять руки с гим.палкой вверх и отвести их назад ,слегка прогибаясь в грудном отделе позвоночника и отставляя ногу назад на носок.			+
2.	«Тюлени»-стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка внизу в руках. Присесть, руки с гим. палкой вперед, встать в исходное положение.			+
3.	«Кит»- стоя палка на лопатках. Наклон вперед, руки с гим. палкой вверх, выпрямится в и.п.			+
4.	«Быстрая акула» -наклон вперед, палка в руках ,скольжение с работой ног типа кроль.			+
5.	Игры «Медуза », «Звезда»			+

**Перспективное планирование
игровых упражнений для профилактики нарушений
опорно-двигательного аппарата**

2 квартал

Задачи: Способствовать закаливанию организма. Повышать общую и силовую выносливость мышц спины, живота, свода стоп.

№	Содержание игровых упражнений	декабрь	январь	февраль
<i>Игровые упражнения на суше «Веселые мячи» с мячами d- 25см.</i>				
1.	«Озорники» - ходьба с мячом, различными способами.	+		
2.	«Кенгуру» -прыжки ,зажав мяч между ног.	+		
3.	«Покатай мяч» - сидя на скамейке, поочередно катать мяч ногой.	+		
4.	«Жонглеры» - сидя на полу ноги врозь. Перекатывать мяч стопами друг другу.	+		
<i>Игровые упражнения в воде «Веселые мячи» с мячами d- 25см.</i>				
1.	«Великаны» -мяч вверх. Ходьба с высоким подниманием колен, руки с мячом вверх.	+		
2.	«Мяч отдыхает» - ходьба в наклоне вперед прогнувшись, руки с мячом за спиной.	+		
3.	«Догони»- бросить мяч вперед, добежать до него и поднять вверх.	+		
4.	«Прокати мяч»- лежа на спине, мяч в руках на груди, плыть ноги брасс.	+		
5.	Игры «Вышибалы» «Разноцветные мячи»	+		
<i>Игровые упражнения на суше «Циркачи» с гантелями</i>				
1.	«Силачи» - ходьба различными способами, руки перед грудью, руки в стороны, руки к плечам.		+	
2.	«Гимнасты» -ноги на ширине плеч ,руки в верх с гантелями. наклоны в перед.		+	
3.	«Акробаты» - сидя на скамейке, гантели на полу, перекал предмета.		+	
4.	«Канатоходцы» -стоя, сомкнуть стопы вместе, потом развести как можно шире носки.		+	
<i>Игровые упражнения в воде «Циркачи» с гантелями</i>				
1.	«Великаны» - стоя у бортика, руки в верх ,выпрыгиваем на носках.		+	
2.	«Гимнасты» - стоя, руки в перед с предметом, приседаем на носках, руки в верх.		+	
3.	« Акробаты» - держась за бортик руками. Работа ног кролем, выполняем повороты туловища.		+	
4.	«Велосипедисты»		+	
5.	Игра «Акробаты» - передвигаться по дну бассейна выпрыгивая из воды.		+	

<i>Игровые упражнения на суше «Пловцы» с плавательными досками</i>				
1.	«Прошагай» - руки за головой с доской, шагаем на пятках .			+
2.	«Проскачи» - руки на пояс, доска на полу прыгаем на носках во круг доски			+
3.	«Ножницы» - сидя на полу, руки в упоре за спиной, выполняем ножницы.			+
4.	«Гибкие ребята» - лежа на животе, руки вперед с доской, прогнутся.			+
<i>Игровые упражнения в воде «Пловцы» с плавательными досками</i>				
1.	«Прошагай» -ходьба ,с круговыми движения рук.			+
2.	«Прошагай» - ходьба проседью, руки способом брасс.			+
3.	«Ножницы» -спиной к бортику, держась руками за бортик,выполняем поочередное поднимание ног(типа кроль)			+
4.	«Стрела» - наклон в перед, в руках доска, выполняем скольжение с работой ног кролем.			+
5.	Игры «Звезда» на спине и животе, «Медуза», «Поплавок»			+

**Перспективное планирование
игровых упражнений для профилактики нарушений
опорно-двигательного аппарата**

3 квартал

Задачи: Способствовать укреплению здоровья детей, их гармоничному психофизическому развитию. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

№	Содержание игровых упражнений	март	апрель	май
<i>Игровые упражнения на суше «Мы- веселые ребята» с нудлами</i>				
1.	«Ходьба» - стоя, руки в верх ,ходьба на носках	+		
2.	«Ходьба» - стоя , руки с нудлами на плечах, на пятках	+		
3.	«Ходьба» - нудлы на полу ,руки на поясе, ходим боком, в право ,в лево.	+		
4.	«Пингвины» - сидя на скамейки, ноги прямые в перед, пятки в месте носки разводим и обратно.	+		
5.	«Маленькие большие» - не отрывая стоп от пола ,руки с нудлами на плечах ,приседаем.			
<i>Игровые упражнения в воде с нудлами</i>				
1.	«Карлики -великаны» - ходьба на носках, руки вверх, ходьба в приседе, руки в перед.	+		
2.	«Цапля» - стоя ,ноги вместе ,руки в верх ,наклон в перед с выдохом в воду.	+		
3.	«Вертолет» - стоя ,ноги на ширине плеч, руки в верх делаем повороты ,в право ,лево	+		
4.	«Торпеда» - лежа на спине ,нудла под мышки, руки вдоль туловища, скользим с работой ног кролем или брассом.	+		
5.	«Винт» - поочередное скольжение на груди, спине, руки вперед.	+		
6.	Игра «Море волнуется» - дети изображают морских обитателей, лежа на воде.	+		
<i>Игровые упражнения на суше «Акробаты» с обручами</i>				
1.	«Баланс» - ходьба по обручу боком ,руки на поясе.		+	
2.	«Маленькие -большие» - обруч в руках верх , приседаем не отрывая пятки.		+	
3.	«Гибкие ребята» - стоя в обруче, наклон в перед дотянутся руками до обруча.		+	
4.	«Клоуны» - сидя на полу, руки в верх ,наклоны в право ,лево.		+	
<i>Игровые упражнения в воде «Акробаты» с обручами</i>				
1.	«Великаны»- стоя в кругу, держась за обруч одной рукой, ходьба по кругу, на носках, руки в верх .		+	
2.	«Гибкие ребята» - стоя в кругу, держась за обруч,		+	

	руки в верх ,делаем 2 шага назад, наклон в перед.			
3.	«Морские котики» - подныриваем в обруч.		+	
4.	«Винт» - скольжение на груди с переворачиванием на спину.		+	
5.	Игра «Ракета» - скольжение в обруч. «Салки» - водящий ловит детей с помощью обруча.		+	
<i>Игровые упражнения на суше «Мы- команда» с шестом</i>				
1.	«Ловкие ребята» - ходьба по шесту боком ,руки на поясе.			+
2.	«Ловкие ребята» - прыжки через шест на носках ,руки на пояс.			+
3.	«Лодочка» - лежа на полу ,держась руками за шест, прогнуться.			+
4.	«Дружная команда» - держим вместе шест перед грудью на вытянутые руки, приседаем.			+
<i>Игровые упражнения в воде «Мы – команда» с шестом</i>				
1.	«Гусеничка» - передвижение вперед, сгибая пальцы стоп и тем самым подтягивая ногу вперед, тоже другой ногой.			+
2.	«Дружная команда» - держим шест перед собой, ходьба перекатом с пятки на носок.			+
3.	«Летающие дельфины» - держась руками за шест или перила, выпрыгивать из воды.			+
4.	«Попугай» - стоя ,держась руками на перила или поручень, смотреть на левую пятку через правое плечо и наоборот.			+
5.	«Ловкие ребята» - держась за перила, работа ног кролем ,выполняя повороты туловища.			+
6.	«Большие брызги» - стоя боком к бортику, держась одной рукой за перила, ноги вместе, медленно поднять ногу в сторону, затем резко опустить. Тоже другой ногой.			+
7.	Игры «Аквалангисты» - достаём предметы со дна, руками или ногами.			+

Приложение № 2

Прирост физических качеств за 2018-19 год группы № 10

Имя Фамилия	Бег 10 м		Гибкость		Равновесие		Сила	
	I обслед.	II обслед.	I обслед.	II обслед.	I обслед.	II обслед.	I обслед.	II обслед.
Степан А	2,8	2,4	3	7	12	17	17	22
Михаил Б	2,6	2,4	7	10	7	15	23	26
Макар Б	2,4	2,2	10	15	7	6	25	29
Варя Б	2,8	2,5	7	10	15	27	15	19
Григорий Б	2,6	2,5	1	3	9	15	14	16
Андрей Б	2,5	2,5	0	0	10	15	20	22
Алиса Б	2,8	2,7	4	13	4	15	19	21
Кирилл Б	2,4	2,5	10	10	16	29	30	34
Дарья В	2,9	2,7	10	15	10	16	4	8
Полина В	2,5	2,4	15	15	17	25	20	25
Таня В	2,8	2,4	20	20	15	20	40	45
Денис Г	2,5	2,3	0	2	20	25	23	24
Вероника Д	2,5	2,6	4	4	7	15	20	22
Макар Ж	2,6	2,5	0	4	14	14	17	19
Анастасия З	2,8	2,9	3	6	13	16	20	26
Денис К	3,0	3,1	8	8	12	16	22	26
Леонид К	3,0	2,4	15	15	12	13	13	17
Глеб Л	2,8	2,6	5	8	16	19	20	23
Роман П	2,6	2,1	3	5	20	26	28	30
Гордей Р	3,2	3	4	7	16	19	13	17
Мария С	2,6	2,4	20	20	20	26	20	29
Даниил С	2,5	2,6	7	10	16	22	30	33
Иван С	2,5	2,5	7	10	19	24	15	20
Алиса С	2,8	2,5	5	10	15	22	25	30
Дарья Т	2,7	2,5	5	6	18	23	19	21
Мирослав У	2,4	2,3	3	3	17	25	20	24
Гордей Ф	2,9	2,7	0	0	10	12	13	17
Александр Ш	2,6	2,5	0	0	16	20	15	17
Средний показатель	2,7	2,3	6,28	8,4	13,67	18,6	20	24,4
Прирост	16%		28,57%		30,6%		19,8%	

Прирост физических качеств за 2018-19 год группы № 10

	И обслед	II обслед	Прирост %
Бег 10 метров с хода	2,7	2,3	16
Гибкость	6,28	8,4	28,57
Равновесие	13,67	18,6	30,6
Сила	20	24,4	19,8

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

Визуальное выявление нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях (модификация теста Е. Рутковской, Польша)

Данное тестовое обследование проводится медицинской сестрой дошкольного учреждения и осуществляется следующим образом: зная особенности нормальной осанки детей обследуемого возраста, медицинская сестра осматривает ребенка и отвечает на 10 вопросов теста, подчеркивая «ДА» или «НЕТ» в тестовой карте каждого ребенка. Исследование проводится в положении стоя (ребенок раздет до трусов), но без стремления заставить обследуемого стоять прямо — ребенок должен принять естественную, привычную для него позу.

Порядок осмотра:

1. Осмотр в фас, руки вдоль туловища — определяется форма ног (нормальная, «О»- или «Х»-образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии, деформация грудной клетки, симметрия бедер.
2. Осмотр сбоку, поза как при осмотре в фас- определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины.
3. Осмотр спины (поза сохраняется) — оцениваются симметрия углов лопаток, форма позвоночника, форма ног (нормальная, «О»- или «Х» образная), ось пяток (вальгусная или нет).
4. В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления возможных нарушений в походке.

ТЕСТОВАЯ КАРТА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

1. Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью ДА НЕТ
2. Голова, шея отклонены от средней линии; плечи, лопатки, таз установлены несимметрично ДА НЕТ
3. Выраженная деформация грудной клетки, грудь «сапожника», «куриная», впалая ДА НЕТ
4. Выраженное увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза ДА НЕТ
5. Сильное отставание лопаток («крыловидные лопатки»). ДА НЕТ
6. Сильное выпячивание живота (более 2-х см от линии грудной клетки) ДА НЕТ
7. Нарушение осей нижних конечностей («О»- или «Х-образные) ДА НЕТ
8. Неравенство треугольников талии ДА НЕТ
9. Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния ДА НЕТ
10. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др. ДА НЕТ

С помощью данного теста оценка осанки проводится по следующим градациям:

1. **Нормальная осанка для данного возраста** — отрицательные ответы на все вопросы.
2. **Незначительные нарушения осанки** — положительные ответы на вопросы 3, 5, 6, 7 (один или несколько). Дети с данными отклонениями наблюдаются врачом дошкольного учреждения.
3. **Значительные нарушения осанки** — положительные ответы на вопросы 1, 2, 8, 9, 10 (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

Диагностические тесты
для определения развития физических качеств.

Тест на определение гибкости.

(тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарат, эластичность мышц и связок)

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев.

Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест на определение координационных способностей

(тест выявляет и тренирует координационные возможности детей)

Ребенок встает на стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест на определение силовых качеств

(тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности)

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли).

Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.