

Муниципальное бюджетное учреждение
«Научно – методический информационный центр»

**РЕГУЛИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
НА ПРОФИЛАКТИКУ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

Дубинина Оксана Николаевна
старший воспитатель,
Волошенко Евгения Сергеевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с № 82 г. Белгорода

Белгород
2019

Содержание.

Раздел I. Информация об опыте.....	3
Раздел II. Технология опыта.....	9
Раздел III. Результативность опыта.....	13
Библиографический список.....	17
Приложение к опыту.....	19

РАЗДЕЛ I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ.

Условия возникновения и становления опыта.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №82 «Родничок» г. Белгорода (МБДОУ д/с №82), расположен в западной части города, в районе Левобережья, по адресу: проспект Славы 129 а. Ближайшее окружение: детская Музыкальная школа №1, МБОУ СОШ № 21, № 45, МБУДО «Центр технического образования и детского технического творчества».

На протяжении ряда лет одной из основных задач МБДОУ д/с №82 является работа всего коллектива по сохранению и укреплению физического и психологического здоровья дошкольников. Реализация задачи осуществляется в тесном контакте всех участников образовательного процесса: детей, родителей (законных представителей), педагогов. Так, положительные результаты работы МБДОУ отражены в высоких показателях функционирования и низких показателях заболеваемости.

Однако по результатам ежегодного осмотра детей медицинскими сотрудниками в 2016 году было выявлено, что 123 ребенка - 35% от общего числа воспитанников имеют ортопедические патологии: нарушение осанки, плоскостопие.

На наш взгляд, одной из причин, приводящих к ухудшению здоровья дошкольников является недостаточно подвижный образ жизни детей. Большую часть времени они проводят в одном и том же положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.), что увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой проблемы в опорно-двигательном аппарате, в частности осанки.

В связи с этим нами были проанализированы результаты диагностики двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста с использованием «Тестов на определение двигательных способностей» (Приложение 1). Итоговые данные свидетельствует о том, что большинство детей имеют низкий или средний уровень двигательных умений и навыков, недостаточно развитые физические качества: высокий уровень – 26%; средний уровень – 60 %; низкий уровень – 14 %.

Количественные показатели представлены в диаграмме (рис.1).

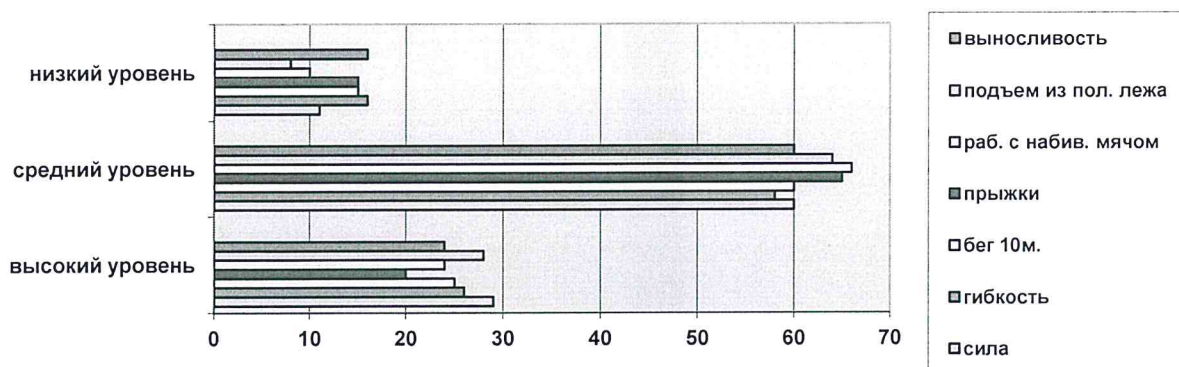


Рис.1. Данные об уровне двигательных способностей дошкольников

Эти показатели свидетельствуют о том, что задачи, поставленные в образовательной области «Физическое развитие» выполняются, но у детей недостаточно развиты физические качества: гибкость, выносливость, сила, скорость и двигательный опыт детей. На основании этих результатов следует отметить, что дефицитной областью в развитии двигательных качеств остается двигательная активность.

Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста во время пребывания в дошкольном учреждении по показателям шагомера представлена в таблице 1. Полученные результаты зафиксированы на начало эксперимента.

Таблица 1.

Двигательная активность детей по показателям шагомера

№	Группы детей по степени подвижности	пол	Кол-во детей	Показатели шагометрии за время пребывания в ДО 11-12 тысяч шагов
1.	Малоподвижные дети	м	13	8000-9000
		д	8	8000-9000
2.	Предоптимальной подвижности	м	17	9000-10000
		д	31	9000-10000
3.	Оптимальной подвижности	м	28	10000-11000
		д	23	10000-11000
4.	Высокой подвижности	м	9	11000-12000
		д	7	11000-12000

Анализируя показатели результатов объема двигательной активности во время пребывания детей в дошкольном учреждении, можно сделать вывод, что существует необходимость стимулировать физическую активность дошкольников в течение дня в различных видах деятельности с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, в том числе с направленностью на профилактику осанки.

Нами было организовано наблюдение и оценка разнообразия движений (двигательного опыта) детей в самостоятельной двигательной деятельности (по В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич) (Приложение 2).

По результатам наблюдений отмечено, что большинство детей старшего дошкольного возраста, имеют недостаточный (10 детей - 36%) или допустимый уровень (11 детей - 39%) разнообразия движений (двигательного опыта) в самостоятельной двигательной деятельности.

Была проведена диагностика В. А. Деркунской, которая представляет собой специальный диагностический пакет тестовых заданий на выявление уровня развития двигательной моторики (тест 1) и двигательной активности детей (тест 2) (Приложение 3).

Следует отметить, что по результату диагностики (тест 1) - общий уровень координации в пространстве с сохранением правильной осанки находится на низком уровне. По результату диагностики (тест 2) у 48% детей средний уровень умения сохранять правильное положение осанки при повышении двигательной активности, у 32 % детей наблюдается низкий уровень по данному показателю, детей с высоким уровнем 20%.

Вопрос формирования правильной осанки, предупреждение ее нарушений является одним из самых важных в сохранении здоровья дошкольников. Тем самым возникает необходимость создания педагогических условий в дошкольной организации для регулирования двигательной активности детей с направленностью на профилактику нарушений осанки.

Отсутствие целостной концепции регулирования двигательной активности ребенка дошкольного возраста, в условиях вариативного физического воспитания с направленностью на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и, соответственно, разработанной модели и технологии её реализации, существенно затрудняет достижение каких-либо результатов. Именно в этом и заключается главная проблема, решению которой и посвящается опыт работы.

Актуальность опыта

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования выдвигает «индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья» на первый план и уделяет особое внимание использованию в педагогической деятельности дошкольной организации здоровьесберегающих технологий. В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья. Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста –

игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста [20].

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Все больше, по мнению С.Н. Агаджановой, ограничивается самостоятельная двигательная активность детей, как в семье, так и в детском саду – «увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз. Дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотрами телепередач и т.д.» [1].

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Среди хронической патологии ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе и нарушения осанки. Так, например, по данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, нарушение осанки составляет около 80% заболеваний опорно-двигательного аппарата. Г.Г. Лукина [13] приводит следующие данные Министерства здравоохранения Российской Федерации: нарушения осанки наблюдаются у 24,5% детей трех лет, у 66,6% детей шести лет и у 86,4% детей семи лет.

Во многом эта проблема связана с недостаточным уровнем развития двигательных способностей: силы, гибкости, выносливости. Существующий двигательный режим дошкольной организации не обеспечивает развитие этих качеств. По данным Л.Н. Володиной, М.А. Руновой, Ю.К. Чернышенко потребность в движении у детей удовлетворяется лишь на 60%.

Актуальность темы обусловлена недостаточной разработанностью профессиональных приемов реализации задач регулирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольного учреждения, с направленностью на профилактику нарушений осанки.

Таким образом, выявилось **противоречие** между необходимостью использования двигательной активности, с направленностью на профилактику нарушений осанки, и недостаточной разработанностью и обоснованностью педагогических условий к его введению в образовательный процесс дошкольной организации.

Ведущая педагогическая идея заключается в создании педагогических условий для реализации авторской модели регулирования двигательной активности с направленностью на профилактику нарушений осанки у детей.

Длительность работы над опытом составляет три года и включает в себя три этапа:

На первом этапе (сентябрь-декабрь 2016 г.) изучалась и анализировалась психолого-педагогическая литература по исследуемой проблеме, подобрана диагностическая программа по изучению состояния осанки и двигательной активности у дошкольников.

На втором этапе (январь 2017 – апрель 2019) была разработана и апробирована модель регулирования двигательной активности у дошкольников с направленностью на профилактику нарушений осанки, а также реализованы педагогические условия реализации модели.

На третьем этапе (май 2019) проведена итоговая диагностика, выявлены позитивные результаты, позволяющие судить об эффективности проведенной работы.

Диапазон опыта представлен педагогическими характеристиками двигательной активности детей различной степени подвижности с направленностью на профилактику нарушений осанки, индивидуальными картами – прогнозами развития двигательной активности детей с направленностью на профилактику нарушений осанки, авторскими играми по профилактике осанки, упражнениями - играми на профилактику нарушений осанки с учетом гиперактивности и гипоактивности детей старшего дошкольного возраста.

Теоретическая база опыта

Для обоснования педагогических условий, которые будут способствовать разработке модели регулирования двигательной активности ребенка-дошкольника с направленностью на профилактику нарушений осанки, необходимо уточнить, что понимать под таковыми в контексте опыта работы.

Педагогическое условие мы понимаем, как внешнее обстоятельство, фактор, оказывающий существенное влияние на протекание педагогического процесса, в той или иной мере сознательно сконструированный педагогом, интенционально предполагающий, но не гарантирующий определенный результат процесса. Педагогическое условие специально создается, конструируется педагогом с целью повлиять на протекание процесса.

В работах таких авторов как: Т.Ю. Круцевич, Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкина, Ю.П. Кобяков, М.А. Рунова, Ю.М. Исаенко, представлены основы теории двигательной и психомоторной активности ребенка, знания о

природе движений и функциональных системах организма.

В своей работе мы опираемся на термин «двигательная активность», который Ю.М. Исаенко трактует как: «главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию» [10].

Двигательная активность улучшает физические способности и увеличивает работоспособность, данные факторы могут быть направлены на профилактику опорно-двигательного аппарата у дошкольников. По мнению авторов: В.Н. Куриленко и Ю.М. Исаенко, «руководство двигательной активностью таких детей должно заключаться не в ограничении их подвижности, а в сосредоточении внимания на движениях» [10].

Ю.М. Исаенко [10] в своей работе делает акцент на степень подвижности и разделяет детей на 4 группы: малоподвижные (малый объем, низкое качество движений); дети предоптимальной подвижности (достаточный объем низкое качество); оптимально подвижные дети (достаточный объем высокое качество); высокоподвижные дети (высокий объем низкое качество). Мы их возьмем за основу для регулирования двигательной активности дошкольников с направленностью на профилактику нарушений осанки.

Л.Д.Глазырина [6] считает, что осанка формируется главным образом в детском и подростковом возрасте, поэтому на профилактику её нарушений в эти периоды развития следует обратить серьёзное внимание.

По определению И.Д. Ловейко [12] осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека, держащего туловище и голову прямо без активного напряжения мышц.

Вслед за О.В. Козыревой мы считаем, что чем раньше начнётся профилактика и коррекция различных видов нарушений осанки, тем более вероятность того, что в жизни ребёнка не возникнет проблем с повышенной утомляемостью, суставными болями и болями в мышцах.

Правильную осанку следует рассматривать как определённое умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условно - рефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста.

Новизна педагогического опыта заключается в получении объективных данных о влиянии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на профилактику нарушений осанки, внедрении авторской модели регулирования двигательной активности дошкольников в условиях дошкольной организации и педагогических условий ее реализации.

Условия, в которых может быть реализован данный опыт. Данный опыт может быть реализован в дошкольном образовательном учреждении, учреждениях дополнительного образования, в профилактических центрах помощи детям с нарушением осанки.

РАЗДЕЛ II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА.

Цель и задачи педагогической деятельности

Целью опыта работы является создание педагогических условий для регулирования двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в процессе реализации авторской модели, направленной на профилактику нарушений осанки.

Достижению этой цели служит решение ряда **задач**:

- 1) выявить сущностные признаки двигательной активности современного ребенка-дошкольника;
- 2) систематизировать современные подходы к регулированию двигательной активности детей, с использованием упражнений, игр, авторских пособий для профилактики нарушений осанки;
- 3) апробировать эффективность авторской модели регулирования двигательной активности детей и педагогических условий ее реализации, с учетом профилактики нарушений осанки.

Содержание образования и средства достижения цели

Осуществление процесса регулирования двигательной активности детей основывается на включении субъектов образовательного процесса в управление двигательной активностью дошкольников в условиях организации. Следовательно, регулирование двигательной активности выступает в роли механизма, запускающего развитие субъектности. Возникает необходимость организовать двигательную активность таким образом, чтобы повысить субъектную позицию ребенка, сориентировать педагога, родителей и ребенка на постоянное физическое совершенствование, совершенствование двигательной активности с направленностью на профилактику нарушений осанки.

Представим авторскую модель регулирования двигательной активности дошкольников (Приложение 4).

Разработанная модель регулирования двигательной активности дошкольников с направленностью на профилактику нарушений осанки в условиях образовательной организации имеет структурно-функциональную организацию, морфологически представлена пятью компонентами: целевым, структурным, содержательным, организационно-исполнительным и

результативно-оценочным. Все компоненты проектируемой модели регулирования двигательной активности с направленностью на профилактику нарушений осанки представлены нами в следующей динамике: целевая установка, отражающая сформированный в рамках действующих государственных нормативно-правовых документов (законов, требований, приказов, программ и т.п.), которая поэтапно реализуется в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения через методологические подходы, принципы, групповые и индивидуальные стратегии, функции авторской концепции регулирования и ее дидактические элементы (мониторинг, планирование, организация процесса, контроль и коррекция) в ожидаемый результат: оптимизация уровня двигательной активности дошкольников, положительную динамику развития двигательной активности, состояние осанки.

Контроль за работой по внедрению педагогических условий и модели регулирования двигательной активности дошкольников, с направленностью на профилактику нарушений осанки осуществлялся администрацией дошкольной организации в лице заведующего, старшего воспитателя, старшей медсестры, инструктора по физической культуре. Были запланированы оперативный, тематический контроли. Анализировали состояние работы по данному направлению на педагогических часах. С результатами контроля коллектив ознакомили на Педагогическом совете.

Выделим ближайшую и перспективную цели представленной модели.

Под ближайшей целью мы понимаем позитивное отношение к активной двигательной деятельности, направленной на профилактику нарушений осанки, обеспечение системно организованного, «тотального» здоровьеориентированного обучения и воспитания детей дошкольного возраста в условиях дошкольной организации и семьи, содействие разностороннему физическому развитию детей, обучение их базовым двигательным умениям и навыкам.

Под перспективной - повышение качества дошкольного образования в части формирования здорового, физически развитого ребенка, готового к переходу в школьный период детства, мотивированного на здоровый образ жизни и активную двигательную деятельность в будущем, без нарушений осанки.

С учетом уровня подвижности детей, предложенной Ю. М. Исаенко, нами были разработаны педагогические характеристики двигательной активности детей различной степени подвижности с направленностью на профилактику нарушений осанки (Приложение 5).

Данные характеристики способствуют улучшению качественных и количественных показателей уровня двигательной активности дошкольников.

Необходимо обращать внимание детей на осмысление движений и действий: что делаешь, почему так, как можно по-другому, с каким еще предметом можно выполнить данное движение, как по-разному можно расставить предметы для движений. Это необходимо для обогащения содержания двигательной деятельности. При осуществлении дифференцированного подхода к детям в процессе занятий физической культурой учитываем и половые различия детей.

На физкультурных занятиях следует учитывать различия между мальчиками и девочками при подборе упражнений, нагрузки, методики обучения, так как нормативы физической подготовленности для девочек несколько ниже, чем для мальчиков.

Для успешной реализации модели регулирования двигательной активности детей с направленностью на профилактику нарушений осанки в дошкольной образовательной организации были обеспечены следующие педагогические условия:

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Проведены личные беседы, мастер-классы с родителями, размещена информации в родительских уголках, на официальном сайте дошкольной организации, в инстаграмм (pmbdou82), организовано онлайн и офлайн консультирование на ютуб канале МБДОУ д/с №82 <https://youtu.be/auryueXyfbQ>.

Вовлечение семей непосредственно в двигательную деятельность с учетом профилактики нарушений осанки (воспитатели организовали тематические выставки, подготовили памятки-инструкции, разместили в группах папки-передвижки, информационные корзины; в старших группах был организован просмотр родителями открытых занятий по физической культуре, прогулки, проведены совместные досуги с родителями «Папа, Мама, Брат и Я – дружная семья!», «Самые сильные и смелые!», разработаны совместно с родителями авторские игры направленные на профилактику нарушений осанки) (Приложение 6);

- недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей (использование в двигательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям, использование

индивидуальных карт – прогнозов физического развития с учетом профилактики нарушений осанки (Приложение 7);

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения (использование при планировании детьми своей деятельности «досок желаний», «книг желаний», «мешочков индивидуальных заданий», при занятиях на прогулке использование «дорожки движений», проведение занятий на спортивных площадках с учетом подбора авторских упражнений и упражнений для гиперактивных и гипоактивных детей, направленных на профилактику нарушений осанки) (Приложение 8).

Кадровые условия предполагают соответствие педагогических работников квалификационным характеристикам. Педагогические работники, обладают основными компетенциями, необходимыми для реализации двигательной активности детей в дошкольной образовательной организации с направленностью на профилактику нарушений осанки (проведение круглых столов на базе дошкольной организации, семинаров, мастер-классов, деловых игр, участие педагогических работников в семинарах, методических объединениях на муниципальном уровне, курсовая переподготовка).

Финансовые условия реализации регулирования двигательной активности детей в дошкольной образовательной организации с направленностью на профилактику нарушений осанки предполагают использование внебюджетных средств на приобретение расходного игрового, спортивного, оздоровительного оборудования и инвентаря для осуществления двигательной активности детей в полном объеме.

На основании вышеизложенного можно предположить, что педагогические условия в контексте опыта работы представляют собой:

- качественную характеристику основных факторов, процессов и явлений образовательной среды, отражающую основные требования к организации двигательной активности дошкольников с направленностью на профилактику нарушений осанки;

- совокупность объективных возможностей, обстоятельств педагогического процесса, целенаправленно создаваемых и реализуемых в образовательной среде, и обеспечивающих решение задачи регулирования двигательной активности с направленностью на профилактику нарушений осанки;

- комплекс мер, способствующих повышению эффективности процесса регулирования двигательной активности с направленностью на профилактику нарушений осанки: информационные (содержание образования; когнитивная основа педагогического процесса);

технологические (формы, средства, методы, приемы, этапы, способы организации образовательной деятельности; процессуально - методическая основа педагогического процесса); личностные (поведение, деятельность, общение, личностные качества субъектов образовательного процесса); психологические основания образовательного процесса.

При отборе структурных компонентов педагогических условий за основу был взят принцип системности, когда выбранные компоненты в определенной взаимосвязи и функциональном направлении, нацелены на получение системного эффекта - создание благоприятных условий регулирования двигательной активности дошкольников с направленностью на профилактику нарушений осанки.

РАЗДЕЛ III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА.

В процессе диагностического обследования были взяты те же тесты, что и на констатирующем этапе.

Итоговые данные свидетельствует о том, что большинство детей старшего дошкольного возраста, имеют высокий или средний уровень двигательных умений и навыков, достаточно развитые физические качества: высокий уровень – 45%; средний уровень – 46 %; низкий уровень – 9%.

Количественные показатели представлены в диаграмме (рис.2).

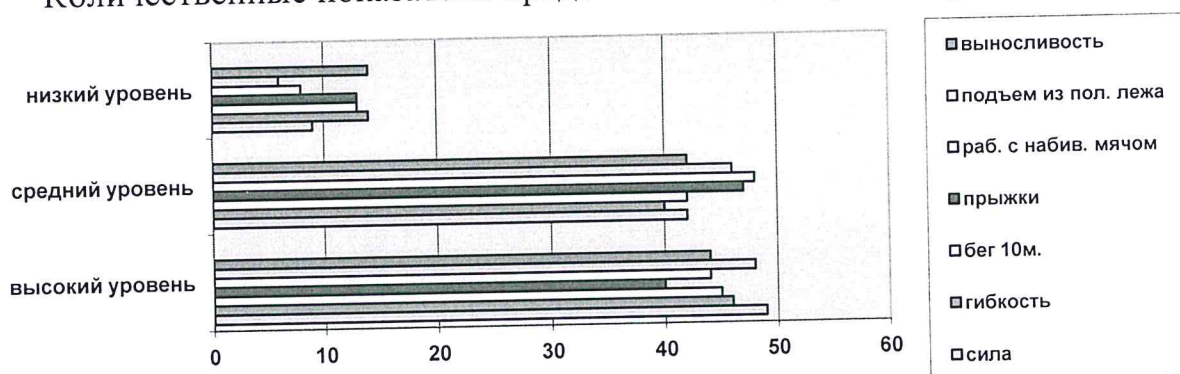
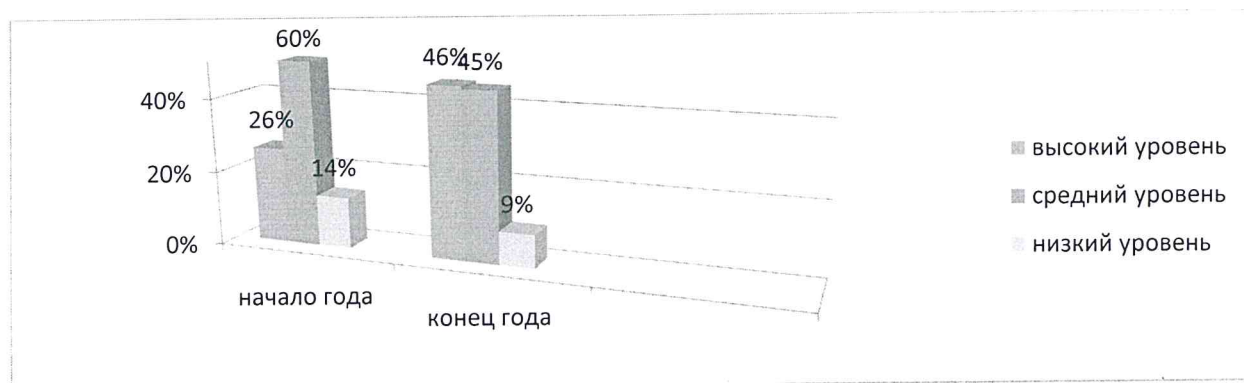


Рис.2. Данные об уровне двигательных способностей дошкольников в образовательной организации

Отмечено, что по итогам внедрения в работу МБДОУ модели регулирования двигательной активности и педагогических условий ее реализации, улучшились показатели физических качеств на 15% уменьшился средний уровень, на 5 % уменьшился низкий уровень, и на 20% увеличился высокий уровень по данному показателю. Данные представлены в диаграмме 3

Диаграмма 3.



Двигательная активность детей во время пребывания в дошкольном учреждении по показателям шагомера представлена в таблице 2. Полученные результаты зафиксированы на начало и конец эксперимента.

Таблица 2.

Сравнительная таблица двигательной активности по показателям шагомера (по данным констатирующего и контрольного этапов)

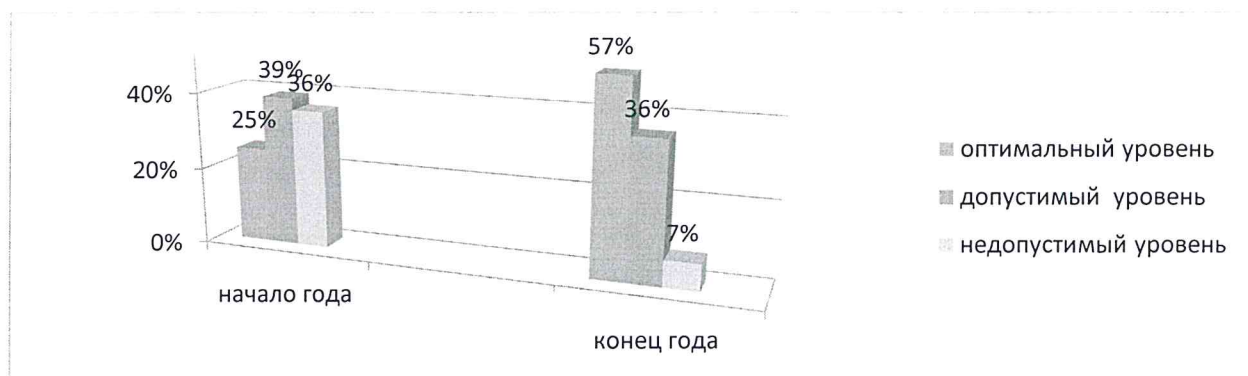
№	Группы детей по степени подвижности	пол	Кол-во детей	Показатели шагометрии за время пребывания в ДО 11-12 тысяч шагов	Кол-во детей	Показатели шагометрии за время пребывания в ДО 11-12 тысяч шагов	Кол-во детей - динамика
1.	Малоподвижные дети	м	13	8000-9000	11	8000-9000	-2
		д	8	8000-9000	6	-	-2
2.	Предоптимальной подвижности	м	17	9000-10000	10	-	-7
		д	31	9000-10000	30	9000-10000	-1
3.	Оптимальной подвижности	м	28	10000-11000	32	10000-11000	+4
		д	23	10000-11000	29	10000-11000	+6
4.	Высокой подвижности	м	9	11000-12000	10	11000-12000	+1
		д	7	11000-12000	8	11000-12000	+1

Сравнительные показатели результатов объема двигательной активности свидетельствуют о наметившейся положительной динамике в оценке двигательной активности детей.

В ходе наблюдения и оценки разнообразия движений (двигательного опыта) детей в самостоятельной двигательной деятельности (по В.А. Шишкиной, М.Н. Дедуевич) также была отмечена динамика.

Результаты наблюдений за 2018- 2019 учебный год представлены в диаграмме 4.

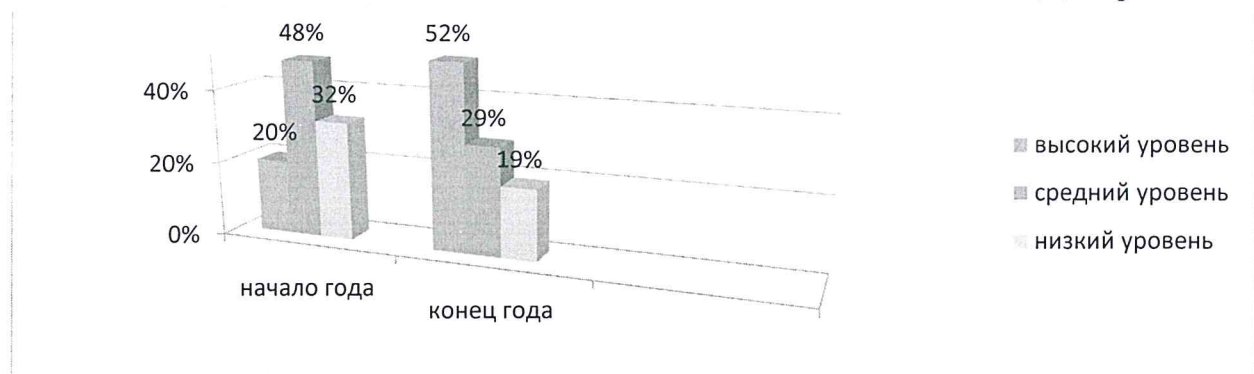
Диаграмма 4.



Следует отметить, что разнообразие и качество движений (двигательного опыта) детей старшего дошкольного возраста в самостоятельной двигательной деятельности по сравнительным показателям улучшились: недопустимый уровень уменьшился на 29%, допустимый уровень уменьшился на 3%, оптимальный увеличился на 32%.

По результату диагностики В. А. Деркунской (тест 1) у 29% детей средний уровень умения сохранять правильное положение осанки при повышении двигательной активности (это на 19% ниже показателей в начале года), детей с высоким уровнем 52% (это на 32% выше показателей в начале года), у 19 % детей наблюдается низкий уровень по данному показателю (это на 13% ниже показателей в начале года). Результаты представлены в диаграмме 4.

Диаграмма 4.



По результату диагностики (тест 2) - общий уровень координации в пространстве с сохранением правильной осанки находится на высоком уровне.

Анализируя результаты, отмечается положительная динамика по внедрению авторской модели регулирования двигательной активности и педагогических условий ее реализации с направленностью на профилактику нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Полученные результаты позволяют нам говорить о правильности выделенных нами педагогических условий развития двигательной

активности детей и эффективности разработанной и апробированной модели регулирования двигательной активности детей в дошкольной образовательной организации с направленностью на профилактику нарушений осанки. На основании чего можно сделать вывод, что поставленная в ходе исследования цель была достигнута, задачи решены.

Библиографический список:

1. Агаджанова, С.Н. Оздоровительная работа в ДОУ [Текст] / С.Н. Агаджанова, В.И. Орел. – СПб.: «Детство-пресс», 2008. – 170 с.
2. Андреев В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: Центр инновационных технологий, 200. – 124с.
3. Волошина Л.Н., Галимская О.Г. Двигательная деятельность как источник социального опыта дошкольника: Монография. Белгород // ГИК, 2017.
4. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах [Текст] / Л.Н. Волошина, Т.В.Курилова - М.: Вентана-Граф, 2015. - 224 с.
5. Волошина Л.Н., Мусанова М.М. Реализация индивидуальных и групповых стратегий физического воспитания и развития дошкольников. [Текст] //Детский сад от А до Я. – М. 2015. -№6.- 4 с.
6. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкина. – М., 2000. – 160 с.
7. Дедулевич, М.Н., Шишкина, В.А. Новые подходы к оценке двигательного развития детей дошкольного возраста [Текст] / М.Н.Дедулевич, В.А.Шишкина // Вектор науки ТГУ, 2010. – С. 43-45.
8. Ефименко, Н.Н. Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников [Текст] /Н.Н. Ефименко/ М.: Дрофа, 2014. – 288с.
9. Исаенко, Ю.М. Модель процессуального и содержательного обеспечения двигательной активности младших дошкольников [Текст] / Ю.М. Исаенко, Л.Н. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 3. – С. 30-34.
- 10.Исаенко, Ю.М. Педагогическое наблюдение за двигательной активностью дошкольников [Текст] / Л.Н. Волошина, Ю.М. Исаенко // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 6. – С. 90-92.
- 11.Истоки. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. ФГОС ДО. [Текст] М.: Сфера, 2017 г. – 192с.
- 12.Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников [Текст] : Пособие для учителей и школьных врачей. - Москва : Просвещение, 1970. - 95 с.

- 13.Лукина, Г.Г. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в процессе физического воспитания: СПбНИИФК. – СПб, 2003. – 151 с.
- 14.Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебник [Текст] /Л. И. Лубышева/ М.: Академия, 2016. – 272 с.
- 15.Физическое развитие дошкольников. Ч.2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / под ред. Н.В.Микляевой [Текст] М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176с.
- 16.Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. — Мозырь: Белый Ветер, 2014. — 133 с.
- 17.Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] /В.Н. Шебеко/ Минск: Высшая школа, 2015. – 249с.
- 18.Шляхова, Н.С., Абдульманова, Л.В. Педагогические условия формирования двигательного опыта у детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Н.С. Шляхова, Л.В. Абдульманова// Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей 66 младшего возраста», 2016. - № 5 М.:ГРНТИ: 14 — Народное образование. Педагогика.- С.241-260.
- 19.Резолюция ВНА 66.10 Всемирной ассамблеи здравоохранения “Последующие меры в контексте Политической декларации высокого уровня Генеральной Ассамблеи по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними”. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2013: Режим доступа: URL:http://www.firo.ru/?page_id=11003 (дата обращения: 01.08.2019 г.).
- 20.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013 г. // Официальный сайт Министерства образования и науки РФ Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования»: Режим доступа: URL:http://www.firo.ru/?page_id=11003 (дата обращения: 01.03.2019 г.).

Приложение к опыту

1. Приложение № 1 – Тесты на определение двигательных способностей.
2. Приложение № 2 – Наблюдение и оценка разнообразия движений (двигательного опыта) в самостоятельной двигательной деятельности детей (по В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич).
3. Приложение № 3 - Диагностика В. А. Деркунской.
4. Приложение № 4 – Модель регулирования двигательной активности дошкольников, с направленностью на профилактику нарушений осанки в условиях образовательной организации.
5. Приложение № 5 – Педагогические характеристики двигательной активности детей различной степени подвижности с направленностью на профилактику нарушений осанки.
6. Приложение № 6 – Авторские игры по профилактике нарушений осанки.
7. Приложение № 7 – Индивидуальные карты – прогнозы физического развития с учетом профилактики нарушений осанки.
8. Приложение № 8 – Упражнения - игры на профилактику осанки для гипоактивных и гиперактивных детей.

**Тесты на определение двигательных способностей
(«Истоки» Примерная образовательная программа дошкольного
образования, 2011)**

1. Двигательно-координационные способности. Координация

Тест «Подбрасывание и ловля мяча (диаметр 15-2 см)

Измерение показателей: количество раз.

Методика проведения: ребенку предлагается встать в удобное положение, затем подбрасывать и ловить мяч двумя руками как можно большее количество раз без перерывов.

2. Гибкость

Тест «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке»

Измерение показателей: расстояние в сантиметрах.

Методика проведения: гибкость определяют по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейке (отсчет сантиметров от скамейки). Регистрируется тот показатель в сантиметрах до которого дотянулся пальцами ребенок. Чем больше число сантиметров, тем выше гибкость ребенка.

3. Скоростно-силовые способности

Тест «Бег с хода 10 метров»

Измерение показателей: время в секундах.

Методика проведения: на дистанции 30 метров выделяется средний десятиметровый отрезок. Ребенок бежит с максимальной скоростью 30-метровую дистанцию. Воспитатель же фиксирует время пересечения начало и конца 10-метровой серединной части дистанции.

Вначале проводится разминка, затем каждому ребенку предоставляется возможность 2 раза пробежать дистанцию. В забеге принимают участие несколько детей одновременно. Фиксируется лучший результат.

4. Скоростно - силовые способности

Тест «Прыжки в длину с места».

Измерение показателей: расстояние в сантиметрах.

Методика проведения: прыжок выполняется в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Ребенку предлагается стать у линии старта, принять исходное положение и прыгнуть как можно дальше. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до места приземления пятки.

5. Силовые способности

Тест «Бросок набивного мяча весом 1 кг, стоя из-за головы».

Измерение показателей: расстояние в сантиметрах.

Методика проведения: 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 не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

6. Силовые способности

Тест «Подъем из положения лежа на спине».

Измерение показателей: количество подъемов.

Методика проведения: ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложиться. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

7. Выносливость

Тест «Продолжительность бега».

Измерение показателей: время в минутах.

Методика проведения: Инструктор по физическому воспитанию размечает на дистанции линию старта, половину дистанции. Он бежит во главе бегущих детей в среднем темпе (1-2 круга). Дошкольники сначала бегут за ним, затем продолжают самостоятельный бег, стараясь не снижать темп. С первым проявлением усталости у детей бег прекращается. Тест считается выполненным правильно, когда дошкольник пробежал весь отрезок пути, не совершая остановок. Учитывается время бега и продолжительность дистанции.

**Наблюдение и оценка разнообразия движений (двигательного опыта)
в самостоятельной двигательной деятельности детей
(по В.А. Шишкиной, М.Н. Дедулевич)**

Цель: определить разнообразие и качество движений с мячом у старших дошкольников в самостоятельной двигательной деятельности (как одного из показателей двигательного развития).

Оборудование: протоколы наблюдения.

Задачи:

1. Выявить разнообразие и качество движений с мячом у старших дошкольников в самостоятельной деятельности.

2. Оценить умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных ситуациях.

Инструкция. С этой целью на спортивной площадке раскладывались простые, хорошо знакомые дошкольникам предметы – мячи, обручи, скакалки и т.д. Дошкольникам нужно было показать как можно больше движений с этими предметами (выбор предметов был предоставлен самим дошкольникам). Наблюдение проводилось в течении 15 минут и заносилось в протокол (время, используемые ребенком пособия, движения дошкольника и их виды, характер движений).

При проведении наблюдения оценивалось:

- выбор дошкольниками пособий, одно разнообразие двигательных действий (по видам и способам выполнения, одно и то же движение с одним пособием или двумя, в паре со сверстником (учитывается как новое);
- качество выполнения двигательных действий с мячом.

Анализ результатов наблюдения

Уровень самостоятельности двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста оценивалась по 3 критериям (недостаточный, достаточный, оптимальный).

Результат.

Оптимальный уровень (7-10 баллов) – движения дошкольника носят поисково-творческий характер, дошкольник выполняет движения уверенно. Ребенок с интересом наблюдает за деятельностью своих товарищей и создает свои движения (комбинируя с другими движениями). В ходе свободной деятельности дошкольник активно взаимодействует с другими детьми, объединяясь в микрогруппы по интересующим видам деятельности. В ходе выполнения движений использует несколько предметов. Ребенок строит двигательную деятельность с учетом игровой ситуации.

Допустимый уровень (4-6 баллов) – движения дошкольника точные, дошкольник выполняет движения уверенно, но допускает незначительные ошибки. Ребенок с интересом наблюдает за деятельностью своих товарищей. Ненадолго включается в совместную свободную деятельность с другими детьми.

Недостаточный уровень (0-3 баллов) – движения дошкольника отличаются однообразностью (копирует движения товарищей). Ребенок выполняет их неуверенно, без интереса. Невнимательность. Относится к сверстникам равнодушно.

Время (мин.)	Пособия	Движения, их виды	Характер движений и общение

Количество видов и способов использования движений

Диагностика В. А. Деркунской.

Тест 1. На определение способности детей к быстрой координации в пространстве с сохранением правильного положения осанки и стоп.

Предполагает следующее задание: проскакать по начерченной мелом траектории сначала на правой ноге, а затем на левой.

Правильность выполнения задания оценивалась в зависимости от качества выполнения от 1 до 3 баллов в соответствии с уровнями, указанными в таблице. Итоги теста 1 заносятся в таблицу.

ФИО ребенка	Высокий уровень координации в пространстве (3балла)	Средний уровень координации в пространстве (2балла)	Низкий уровень координации в пространстве (1балл)

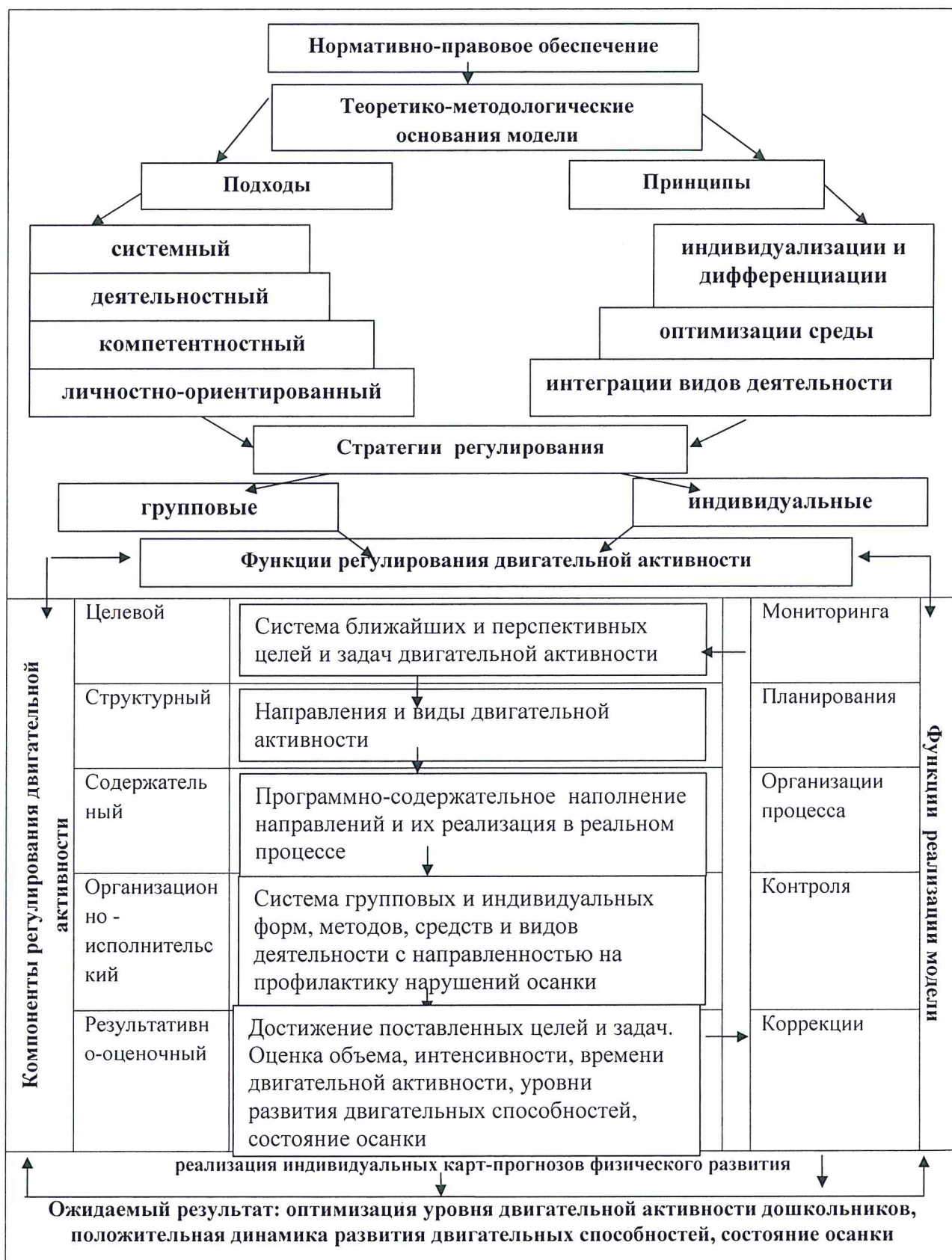
Тест 2. На определение умения сохранять правильное положение осанки и стоп при повышении двигательной активности.

Детям предлагалось повторить упражнения, показанные инструктором: «Карлики-великаны», «Цапля». Дети должны повторить эти действия.

Результаты этого теста в зависимости от исполнения детей оценивались от 1 до 3 баллов, в соответствии с уровнями, указанными в таблице. Итоги теста 2 заносятся в таблицу.

ФИО ребенка	Высокий уровень координации в пространстве (3балла)	Средний уровень координации в пространстве (2балла)	Низкий уровень координации в пространстве (1балл)

Модель регулирования двигательной активности дошкольников, с направленностью на профилактику нарушений осанки



**Педагогические характеристики двигательной активности детей
различной степени подвижности с направленностью на профилактику
нарушений осанки**

Наименование группы детей по степени подвижности	Педагогические характеристики самостоятельной двигательной активности детей
Малоподвижные дети (Малый объем, низкое качество движений).	У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки – разные их способы). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Следует позаботиться о том, чтобы она была для детей интересной, непринужденной. Необходимо обеспечить условия для разнообразных движений в физкультурной, игровой, трудовой деятельности индивидуально с педагогом или в коллективе детей, используя материал и оборудование на профилактику нарушений осанки.
Дети предопти- мальной подвижности (достаточный объем низкое ка- чество)	Для детей предоптимальной подвижности следует повышать интерес к двигательной активности, вовлекать их в подвижные игры, игры со спортивным инвентарем, чтобы сократить количество сидячих и стоячих поз, пагубно воздействующих на осанку детей. Нацелить детей на повышение уровня физических умений и качеств, создавать условия, при которых ребенок будет использовать свои знания и умения в самостоятельной деятельности.
Оптимально подвижные дети (достаточный объем высокое качество)	При руководстве двигательной активностью детей оптимальной подвижности достаточно создать необходимые условия, т.е. предоставить место для движений, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование и пособия. Смелее полагаться на «саморегуляцию», которая у них проявляется достаточно ярко, однако необходимо следить за осанкой во время самостоятельной деятельности.
Высокоподвиж- ные дети (высокий объем низкое качество)	Регулирование двигательной активностью детей высокой подвижности направляется не на уменьшение их двигательной активности, а на регулирование интенсивности движений. Важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности. Детей необходимо учить точным движениям, видам и способам лазания, упражнениям в равновесии, ОРУ на ограниченной площади (плоскостном кружочке на полу, скамейке, доске). Особым регулирующим приемом является внесение осмысленности содержания в двигательную деятельность. При бесцельном беге, например, ребенку можно напомнить сюжеты игры в автомобиль, самолет, поезд и т.п. И в обязательном порядке контролировать осанку во время самостоятельной игры.

Авторские игры по профилактике нарушений осанки

Комплексы коррекционных упражнений

Чуть слышно осень наступает, Плоды на ветках созревают. Уж ягод сладких полон лес. И дождь осенний льет с небес. Сад давно уж нас зовет... Мы отправимся в поход. Вот дорога впереди. Боком надо нам пройти. Высоко ноги поднимая, Весело шагаем. Ступеньки к озеру спешат, Прыгать нам они велят. По дорожке земляной Идем «змейкой», Затем обычною ходьбой. Врассыпную все идем. Скоро-скоро сад найдем. Увидали сад и побежали. Что в саду мы увидали? Яблоки красные Высоко на ветках, Их достанем, детки. Вот они какие – Красные, большие. Яблоки под деревом найдем И в кучу соберем. Дети яблоню потрясут – Яблоки качаться начнут. Яблоню мы потрясли, Яблоки попадали. Заглянем под ветки: Нет ли яблок, детки? Яблоко с ветки упало И запрыгало, поскакало. Яблок много мы собрали И немножечко устали. По саду долго мы гуляли, Свежим воздухом дышали, Руки в стороны, к плечам – Не нужна усталость нам.	Дети идут на носках. Ходьба приставным шагом правым(левым) боком. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.. Дети идут «змейкой» друг за другом Ходьба обычным шагом. Ходьба врассыпную. Бег по кругу друг за другом с ускорением и замедлением в зависимости от темпа музыки. Останавливаются, повернувшись лицом в круг. И.п. - основная стойка. 1 – руки вперед, вверх, подняться на носки, посмотреть вверх. 2 – вернуться в и.п.(повторить 6 – 8 раз.) И.п. – сесть ноги прямые, руки вниз, впереди. 1 – развести руки в стороны, назад. 2 – вернуться в и.п. (повторить 6 – 8 раз). И.п. – то же, ноги врозь, руки вниз. 1 – руки в стороны - назад. 2- руки вперед – вниз. (повторить 5 – 6 раз). И.п. – лежа на спине, руками обхватить согнутые в коленях ноги. 1 – 4 – раскачивание вперед – назад (повторить 5 – 6 раз). И.п. – опора на колени и ладошки. 1 – руки согнуты в локтях, туловище прогибаем в пояснице, сделать подлезание вперед 2 – вернуться в и.п. (повторить 3-4 раза.) Прыжки.
--	--

Руки вверх, вниз, вперед – Пора заканчивать поход.	Дети идут, поднимая руки в стороны, вверх, вниз, к плечам.
---	---

«Колобок»

Что за странный колобок

На окошке появился?

Полежал чуток,

Взял и развалился.

И.п.: лечь на спину, а затем сесть, обхватив руками колени, и сгруппироваться (подбородок прижат к груди).

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять —

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ножницы вертикальные»

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз (двигаем ногами как при плавании кролем). Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть (повторить 3 раза).

«Плавание на байдарках»

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь (повторить 5 раз).

«Гусеница»

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше (повторить 3 раза).

«Пингвины на льдинах»

Бело-черные пингвины

Далеко видны на льдинах.

Как они шагают дружно?

Показать вам это нужно.

Оттопырили ладошки

И попрыгали -немножко.

А моржа вдруг увидали,

Руки вверх чуть приподняли

И быстрее на льдинку зашагали.

(между ступнями зажаты мешочки с песком).

«Самолетик – самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик – самолет. Отправляется в полет. Постою и отдохну. Я налево полечу, Постою и отдохну.	Развести руки в стороны, ладонями вверх. Выполнять поворот вправо и произносить Встать прямо, опустить руки, пауза. Поднять голову – вдох. Выполнить поворот влево сделать выдох Встать прямо и опустить руки – пауза.
---	---

«Котенок»

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и ладони .1 - «Котенок сердится» - спина круглая, голову опустить как можно ниже. 2- «Котенок добрый» - прогнуть спину, голову приподнять (повтор 8 раз).

«Ласточка»

И.п. – о.с.: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1 – 2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

«Походи боком»

И.п. – о.с.: принять правильную осанку, мешочек (колечко) с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (влево, вправо) (повтор по 5 раз в каждую сторону).

«Уголок»

И.п.: лежа на спине, ноги прямые. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1 – 2 с, спина прижата к полу.
(повтор 7 раз).

Индивидуальные карты – прогнозы физического развития с учетом профилактики нарушений осанки

Ф.И ребенка, возраст:

Дата заполнения:

	<i>Индивидуальные показатели здоровья</i>
Группа здоровья	
Группа для ФОД	
Нарушения ОДА	
Состояние осанки	
Уровень развития физических качеств	
Уровень двигательной активности	
<i>Содержание работы</i>	
Формирование представлений об осанке и способах ее укрепления	
Оптимизация двигательного режима с учетом индивидуальных показателей состояния осанки	
Алгоритм включения упражнений по укреплению осанки в режиме дня	
Физкультурные занятия	
Гимнастика	
Подвижные игры	
Спортивные игры, упражнения	
Рекомендации родителям	
Итоговые выводы:	

Ответственные:

Упражнения - игры на профилактику осанки для гипоактивных детей

Не теряй пару

Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

Замри

Дети бегают по залу врассыпную. По сигналу "Замри" замирают и делают какую-нибудь позу (основная стойка, в полном присяде спина прямая, «кошечка» и т.д.) Затем вместе выбирают лучшую позу, и игра повторяется вновь.

Круговорот

Дети идут в колонне парами умеренным шагом. По сигналу последняя пара разбивается, и дети, ее образующие, бегут в начало колонны. Один ребенок обегает колонну справа, второй – слева. Оказавшись впереди колонны, дети вновь образуют пару, и игра продолжается

Надоело там стоять

Дети разделены на две шеренги, одна стоит на одной стороне другая на противоположной. Все вместе говорят слова:

Надоело нам стоять,

Хочем бегать и играть

Раз, Два, три – беги!

После слова беги, дети меняются местами. Побеждает команда, дети которой в полном составе первыми перебежали на другую сторону площадки

Найди свой цвет

На полу разложены круги разного цвета. Дети выбирают цвет. По сигналу дети бегают в разных направлениях, не толкаясь и не подбегая к кругу. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. В это время инструктор меняет круги местами. По третьему сигналу дети открывают глаза. Каждый должен добежать до своего цвета-круга него и поднять его над головой, приняв правильную осанку. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание

Упражнения - игры на профилактику осанки для гиперактивных детей

Не упусти мяч

Дети становятся в круг и кладут руки друг другу на плечи, при этом дети должны сохранять правильную осанку. Водящий стоит в середине круга, у его ног мяч. Задача водящего – ногой выбить мяч из круга. Задача игроков –

не выпустить мяч. Разнимать руки нельзя. Если мяч пролетит над руками или головой игроков, удар не засчитывается. А вот когда мяч пролетит между ног, водящий выигрывает, становится игроком, а на его место встает тот, кто упустил мяч.

Забей гол (с полотном)

Дети стоят по кругу в руках держа полотно с отверстием в середине которого находится мяч. По команде дети должны попасть мячом в отверстие, кто больше забил голов тот и выиграл.

Мяч прыгунец

Дети разделены на две команды по сигналу первый игрок прыгает на мяче прыгунце до ориентира, встает с мяча принимает исходное положение правильной осанки (о.с. ноги вместе, рука на поясе локти отведены назад) зафиксироваться в этом положении 5 секунд и вернуться обратно передавая эстафету следующему.

Мяч – в гору

Дети разделены на две команды в руках по мячу, напротив которой стоит тумба с наклонной доской. По команде первый игрок добегают до препятствия катят вверх по наклонной доске мяч и возвращается обратно. Побеждает та команда которая закончит первая выполнять задание.

Канатоходцы

На полу нарисована или наклеена полоска- это цирковой канат. Дети - канатоходцы. От них требуется пройти по канату и не упасть. Для этого они должны принять правильную осанку - расправить плечи, подтянуть живот, голову слегка приподнять, для равновесия развести руки в стороны. Ведущий при этом может читать стихи:

Мы ребята - акробаты,
Смело ходим по канату,
Прямо, боком, с поворотом,
И, закрыв глаза, с подскоком.
Чтобы делать это ловко,
Нам нужна всем тренировка.

Дети ходят по веревке прямо, потом боком, приставным шагом. Можно усложнить игру, если ребята будут дополнительно носить на голове груз в виде мешочка с песком.