**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 46 «Кот в сапогах»**

**Инновационный педагогический проект**

 **«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия, повышение двигательной активности**

**у дошкольников с нарушениями речи в процессе образовательной деятельности»**

Проект подготовила:

инструктор ФИЗО (плавание)

Пахомова Анна Александровна

**г. Нижневартовск 2018**

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Паспорт проекта | 3 |
| Пояснительная записка | 5 |
| 1. Концептуальные основы | 10 |
| * 1. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия, повышение двигательной активности у детей дошкольного возраста
 | 10 |
| * 1. Двигательная активность и здоровье
 | 13 |
| 2. Содержание проекта | 16 |
| 3. Механизм реализации проекта | 17 |
|  3.1. Работа с воспитанниками  | 17 |
|  3.2. Работа с педагогами | 19 |
|  3.3. Работа с родителями | 19 |
| 4. Условия реализации проекта | 24 |
|  4.1. Кадровое обеспечение проекта | 24 |
|  4.2. Материально-техническое обеспечение | 24 |
|  4.3. Методическое обеспечение проекта | 25 |
| 5. Перспективы дальнейшего развития | 26 |
| Список литературы | 27 |
| Приложение | 29 |
|  |  |

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема проекта** | Профилактика нарушения осанки и плоскостопия, повышение двигательной активности у дошкольников с нарушениями речи в процессе образовательной деятельности |
| **Основание для разработки****проекта** | * Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
* Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 22.11.89);
* Концепция дошкольного воспитания;
* Приоритетный национальный проект «Образование»;
* Закон ХМАО - Югры «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;
* Программа «Развития образования города Нижневартовска на 2012-2014 годы»;
* Устав образовательного учреждения, образовательная программа и программа Развития МБДОУ; программа развития педагога по реализации программы Развития ДОУ.
 |
| **Автор проекта** | Пахомова Анна Александровна, Инструктор ФИЗО (плавание) муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №46 «Кот в сапогах» |
| **Организация исполнитель** | Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 46 «Кот в сапогах», (далее – МАДОУ ДС №46), группа компенсирующей направленности для детей 5-7 лет |
| **Адрес****организации исполнителя, телефон/факс** | улица Мира, дом70-Б, город Нижневартовск, ХМАО – Югра, Тюменская область, Россия.Телефон/факс – 8(3466) 45-73-72 |
| **География** | МАДОУ ДС № 46 «Кот в сапогах» |
| **Целевые группы** | 12 детей старшего дошкольного возраста (4-7лет) |
| **Тип проекта** | Инновационный педагогический  |
| **Сроки реализации** | 3 года |
| **Цель** | Создание системы работы по профилактике нарушения осанки и плоскостопия детей, повышению их двигательной активности. |
| **Задачи** | 1. Формировать у детей навык правильной осанки, через использование специальных игр и упражнений.
2. Повышать уровень двигательной активности за счет формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Формировать активную позицию родителей в воспитании и оздоровлении ребенка, используя эффективные формы взаимодействия.

  |
| **Краткое****содержание****проекта** | В проекте раскрываются концептуальные, организационные и содержательные подходы к созданию системы работы по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, повышению двигательной активности у дошкольников с нарушениями речи в процессе образовательной деятельности. |
| **Ожидаемые результаты** | *Дети:*- у 40% сформируется осознанный навык правильной осанки;- на 50% повысится уровень двигательной активности.*Родители:*- у 80% сформируется активная позиция в воспитании и оздоровлении детей дошкольного возраста. |

**Пояснительная записка**

Представленный педагогический проект ориентирован на улучшение функций опорно-двигательного аппарата и существенное развитие двигательных функций у детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями.

Данная работа направлена на сотрудничество педагогов, дошкольников и родителей.

Настоящий инновационный проект решает ряд педагогических и оздоровительных проблем, сложившихся в современном дошкольном образовании

**Актуальность** выбранной темы определена особой социально – экономической и социально – гигиенической ситуацией как в Ханты-Мансийском автономном округе, так и в городе Нижневартовске: в последние десятилетие отчетливо наблюдается тенденция к ухудшению здоровья и физического развития детей. Поэтому работа по укреплению и сохранению здоровья детей и коррекция имеющихся нарушений является одним из приоритетных направлений Федеральной целевой программы «Образование и здоровье».

Статистика приема детей в учреждение показывает, что речевая патология носит многообразный характер. К нам поступают дети с диагнозом «Общее недоразвитие речи» (ОНР) I, II, III уровней (моторная алалия и выход из нее), осложненным разными типами дизартрий. У детей с тяжелыми нарушениями речи отставание от возрастных норм в развитии двигательных функций обнаруживается в 70-75% случаев и составляет в среднем 1-2 года.

Наличие речевого дефекта у детей параллельно приводит к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития. Всестороннее обследование двигательной сферы детей с общим недоразвитием речи позволило обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер- или гиподинамия;

- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;

- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);

- нарушение ручной моторики;

- общая скованность и замедленность выполнения движений;

- дискоординация движений;

- несформированность функций равновесия;

- недостаточное развитие чувства ритма;

- нарушение ориентировки в пространстве;

- нарушение осанки, плоскостопие;

- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Еще одной из причин, приводящих, к ухудшению здоровья 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, о чем свидетельствуют результаты визуального осмотра.

Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организации, индивидуализации оздоровительно–профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, посещающих ДОУ, силами всех сотрудников и при активном участии родителей была создана программа «Здоровье», в которой раскрыты психолого-педагогические и коррекционно-развивающие основы формирования и развития здоровья детей с речевыми нарушениями. На основании программы «Здоровье» разработана мини-программа «Азбука здоровья», успешно внедряемая в группе, где основной акцент сделан на осуществление личностно-ориентированного подхода к воспитанникам и индивидуальную работу по профилактике имеющихся у них нарушений.

**Цель проекта** - создание системы работы, направленной на профилактику нарушения осанки и плоскостопия детей, повышение их двигательной активности.

**Задачи проекта:**

1. Формировать у детей навык правильной осанки, через использование специальных игр и упражнений.
2. Повышать уровень двигательной активности за счет формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Формировать активную позицию родителей в воспитании и оздоровлении ребенка, используя эффективные формы взаимодействия.

**Объект:** физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста с речевыми нарушениями.

**Предмет:** профилактика нарушения осанки и плоскостопия, повышение двигательной активности детей дошкольного возраста.

**Методы работы**:

* наблюдение;
* анкетирование;
* беседы;
* практическая деятельность.

Реализация проекта предполагает соблюдение **следующих условий:**

* учет возрастных, психофизиологических возможностей каждого ребенка;
* индивидуальный - дифференцированный подход;
* объединение усилий и координация деятельности детского сада с семьей;
* динамичность результата.

В ходе реализации проекта используются следующие **формы работы**:

***с детьми:***

* + непосредственно образовательная деятельность;
	+ образовательная деятельность в режиме дня;
	+ самостоятельная деятельность;

***педагогами:***

* выступления на педагогических советах ДОУ, ГМО;
* консультации;
* мастер-класс;
* семинары;

 ***родителями:***

* анкетирование;
* беседы с родителями по вопросам полноценного физического и психического развития детей;
* консультации;
* родительские собрания;
* сотворчество детей и родителей (участие в творческих выставках, оформление альбомов, газет и др.).

Успешное решение поставленных задач возможно при условии комплексного использования форм организации детской деятельности и оздоровительной работы всего педагогического коллектива ДОУ.

Для полноценного развития физических способностей детей и оздоровительной работы в ДОУ созданы все необходимые условия. Все помещения оснащены соответствующим оборудованием и отвечают Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиНа 3049-13 от 15.05.2013 №26. В групповых комнатах детского сада есть спортивные уголки, которые оснащены следующими средствами обучения:

* мультимедиа, использование видео – аудиоматериалов, персональный компьютер;
* наглядно-иллюстративный материал;
* художественная и научно-познавательная литература;
* пособия для подвижных игр (вожжи, маски, ленточки, флажки, кегли, резиновые мячи, обручи, мешочки с песком и т.д.);
* нестандартное физкультурное оборудование и др.

Решение задач проекта осуществляется через непосредственно образовательную деятельность; образовательную деятельность в режиме дня; самостоятельную деятельность детей; кружковую работу. Используются здоровьесберегающие технологии в игровой форме, осуществляется систематическое целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических способностей каждого ребенка.

**Основные понятия педагогического проекта:**

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

*Нарушение осанки* – отклонение от привычной непринужденной манеры держать свое тело.

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

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

**Методической и теоретической основой** данного проекта являются работы таких авторов, как: Гаврючина Л.В., Павлова М.А, Лысогорская М.В., Картушина М.Ю., Подольская Е.И., Мастюкова Е.М., Кудрявцев Т.В.. Егоров Б.Б., Маханева М. Д., Рунова М.А.

**Практическая значимость проекта** заключается в комбинировании элементов методик и технологий Картушиной М.Ю. «Зеленый огонек здоровья», Кудрявцева Т.В., Егорова Б.Б., «Развивающая педагогика оздоровления», Руновой М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» и вариативности форм дополняющих и обогащающих друг друга, в совокупности обеспечивающих профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и необходимую двигательную активность каждого ребенка во время пребывания в ДОУ.

**1. Концептуальные основы проекта**

**1.1. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия, повышение двигательной активности у детей дошкольного возраста**

Болезни позвоночника – одна из основных причин потери трудоспособности и ухудшения качества жизни человека. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся еще в детском возрасте. О чем это говорит? Прежде всего, о неиспользованных резервах формирования осанки в условиях детского сада, слабой пропаганде соответствующих знаний среди будущих школьников и их родителей. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья.

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

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление ее нарушений и их активное устранение. Воспитание ощущения правильной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. Взрослые должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе. Важное значение имеют подбор мебели в соответствии с ростом ребенка, оптимальная освещенность, привычки правильно переносить тяжелые предметы, сидеть за столом, расслаблять мышцы тела и следить за собственной походкой.

С этой целью мы рекомендуем включать в комплекс утренней гимнастики и в самостоятельные занятия упражнения:

- стоя у зеркала;

- в вертикальной плоскости (стена без плинтусов, дверь, фанерный или деревянный щит);

- с предметами на голове;

- на координацию движений.

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

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, особенно начальных степеней, проходит на фоне хорошо организованного не только двигательного, но и профилактического режима, составленного с учетом индивидуальных особенностей и имеющихся нарушений у детей.

Мы со своей стороны стараемся предотвратить более серьезные изменения в осанке и голеностопном суставе детей, т. е. осуществляем профилактическую и, отчасти, коррекционную работу: предлагаем комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия и нарушения осанки, подбираем подвижные игры и упражнения для проведения их в непосредственно образовательной деятельности (занятиях), также используем их в качестве утренней гимнастики, физминутках и в других формах двигательной деятельности.

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

1. Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм; содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц *.*

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

Но подчеркну еще раз, что в группе проводится не лечение нарушения осанки, а профилактика, предотвращающая отклонения от нормы, которая должна быть комплексной. Это, во-первых, сон на достаточно твердой постели, без подушек, соблюдение режима дня, отказ от таких привычек, как стояние на одной ноге, сидение в неправильной позе. Мы показали и объяснили детям, как нужно ставить стул к столу. Затем предложили принять правильное положение. Подходили к каждому ребенку, помогали принять правильную позу, подсказывали, что сидеть нужно свободно, без напряжения, давая возможность почувствовать, что так сидеть удобнее, легче. Все последующие дни напоминали о правильной посадке. Впоследствии достаточно было упоминания о правильной позе и дети сознательно ее принимали. Для контроля над осанкой в группе оборудована «Стена контроля осанки» - это шкала в виде героев из мультфильма про Вини Пуха и Пяточка. Дети имеют возможность самостоятельно подойти и зафиксировать пять точек: затылочную область, лопатки, ягодицы, голень, пятки, а затем, отойдя от стены, несколько секунд удерживать правильную осанку.

Также мы отметили, что дети не умеют правильно дышать, задерживают дыхание. При этом мышцы теряют упругость, а, следовательно, появляется опасность отклонений в осанке. С этой целью возникла необходимость обучения детей правильному дыханию. Одним из средств была выбрана парадоксальная дыхательная гимнастика по методике А. С. Стрельниковой, которая способствует нормальному функционированию мышечного аппарата.

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

Для самомассажа мы используем резиновые массажные коврики, так как они имеют преимущества перед пластмассовыми - они более мягко воздействуют на рецепторы стопы ребенка. Самомассаж проводится как отдельная процедура, или включается в профилактическое комплекс в качестве вводной или заключительной части. Как показывает практика, в процессе проведения самомассажа дети не испытывают болевые ощущения. Первые процедуры проводились сидя. В последующем вводная и основная части - сидя, заключительная - стоя. После массажа дети укладываются на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами.

**1.2. Двигательная активность и здоровье**

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

- создаем для каждого ребенка возможность для достаточной двигательной активности;

- обеспечиваем индивидуальный подход к детям;

- своевременно выявляем отклонения в развитии двигательных функций и ведем коррекционно-профилактическую работу.

В плане повышения двигательного режима детей в течение всего дня большое значение уделяем созданию необходимых условий на прогулочном участке и в помещении группы. Повышению двигательной активности, на мой взгляд, способствует, прежде всего, продуманное и рациональное расположение мебели и игрового оборудования.

Мы периодически меняется расположение игрового материала и игрушек. В этом случае они не теряют для детей новизны, вызывают интерес. Большую роль в двигательном режиме играют атрибуты, сделанные педагогами и родителями – нестандартное физкультурное оборудование.

При организации прогулок особое внимание обращаем на одежду и обувь детей, так как одежда по сезону дает возможность ребенку максимально пребывать в движении, не остывать и не перегреваться на улице. На прогулке используем выносные атрибуты (машины, мячи, скакалки и т. д.), которые обеспечивают разнообразную двигательную деятельность детей.

Оборудование участка представляет собой: теневой навес (веранда, домик), различное оборудование для упражнений в равновесии, лазании, метании и размещено оно так, чтобы высвободить больше площади для подвижных игр, самостоятельной деятельности.

Важное место отводим проведению занятий по развитию движений на воздухе. В процессе обучения детей движениям используем в соответствии с их уровнем развития и решаемыми в каждом виде деятельности задачами рационального сочетания разнообразных методов и приемов, таких как наглядно-вербальный показ, дробление материала, тактильная помощь, совместное выполнение движений, после которых дети пробуют самостоятельно выполнить упражнения, карты с символами-обозначениями четкой последовательности отрабатываемых движений. Занятия планируются с учетом минимума нового материала и большей частью закрепление ранее усвоенных действий. С учетом того, что дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, сокращается продолжительность поз для статических положений (например, различные виды стоек) и чередуем интенсивные упражнения, требующие большой активности, со спокойными. В связи с этим обязательным элементом каждого занятия становятся дыхательные и релаксационные упражнения («Тепло-Холодно», «Солдатики-Тряпичные куклы» и другие). На всех этапах обучения называются выполняемые действия, слова-термины, проговариваем их с детьми, учим замечать свои ошибки и ошибки сверстников. Дети выполняют упражнения по образцу, подражанию, речевой инструкции.

Кроме того, режим двигательной активности детей нашей группы включает: (Приложение 1)

- подвижные игры в течение дня (бессюжетные и сюжетные игры, игры забавы, соревнования, эстафеты, игровые упражнения «Зоркий глаз», «Ловкие прыгуны» и т.д.) (Приложение 2);

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

- физминутки и динамические паузы необходимые для сокращения пребывания детей в статическом режиме и предупреждения психического утомления, содержанием которых являются несложные упражнения коррекционной направленности, упражнения на развитии мелкой моторики, ритмические упражнения или подвижные игры малой интенсивности (Приложение 3);

- динамический час («Час здоровья») – проводится во время прогулки или, при плохих погодных условиях, в помещении. «Час здоровья» включает самостоятельные занятие детей на «тренажерах» для профилактики плоскостопия, подвижные игры разной интенсивности, игры-эстафеты, сюжетные двигательные задания и т.д. Важнейшим условием эффективности проведения динамического часа (Приложение 4) мы считаем отсутствие строгой регламентации и учет интересов и желаний детей в выборе упражнений, пособий, игр:

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

Наряду свыше перечисленными видами двигательной деятельности, мы большое внимание уделяем формам активного отдыха, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых принимают участие дети и родители: «Дни здоровья», физкультурные праздники и досуги.

**2. Содержание проекта**

Содержание проекта разработано с учётом реализации направлений деятельности, тесно взаимосвязанных между собой и взаимодополняющих друг друга.

Постоянное пополнение спортивного уголка в группе новым, в том числе и нестандартным оборудованием

Анкетирование родителей (изучение социального заказа)

Кружок «Школа грации».

Индивидуальная работа.

Родительское собрание по теме: «Использование здоровьесберегающих технологий в воспитании детей».

Участие в городских мероприятиях, конкурсах.

**Педагог**

**Родитель**

**Ребенок**

«День открытых дверей». Просмотр занятий, закаливающих и профилактических мероприятий

Консультации, беседы с родителями, семинары-практикумы

Использование игрового массажа.

Профилактико-оздоровительная работа

Мастер-класс для педагогов ДОУ.

Индивидуальные беседы с родителями «Ребенок и здоровье»

Выступления на ГМО воспитателей города, советах ДОУ.

Трансляция опыта.

Участие в конкурсах различного уровня совместно с детьми и родителями

Направление инновационно-педагогического проекта на улучшение функций опорно-двигательного аппарата и развитие двигательных навыков у детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями реализуются посредством взаимодействия педагога, детей и родителей.

**3. Механизм реализации проекта**

**3.1. Работа с воспитанниками**

**I этап – подготовительный (сентябрь-октябрь 2016-2017 учебный год)**

На первом этапе работы была изучена нормативно-правовая документация, психолого-педагогическая, методическая литература по данной теме. Выяснив, что развитие двигательных навыков, улучшение функций опорно-двигательного аппарата является актуальной проблемой современного общества и требует внимания педагогов всех элементов образовательной системы, начиная с ДОУ, проведено анкетирование родителей детей посещающих группу и выявлено, что родительская общественность так же заинтересована в решении данной проблемы. Далее был систематизирован диагностический инструментарий: мониторинг по выявлению уровня развития физических качеств и степени физической подготовленности детей, и уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни. Проведено родительское собрание по теме работы, на котором родители ознакомлены с существующей проблемой.

**II этап – основной (ноябрь 2017– март 2018)**

**Оценка уровня развития физических качеств и степени физической подготовленности детей**

На момент поступления в группу воспитанников среднего дошкольного возраста (5 -й год жизни) с речевыми нарушениями в 2016 – 2017 учебном году, по результатам проводимых ежегодно медицинских осмотров распределение их по группам здоровья сложилось следующим возрастом:

I группа здоровья - 0 детей,

II группа здоровья – 4 ребенка,

III группа здоровья – 5 детей,

IV группа здоровья – 4 ребенка,

из них 3 ребенка-инвалида, 2 ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

В результате проводимого визуального осмотра выявлено, что у 9 детей наблюдается нарушение осанки, у 7 детей – плоскостопие.





#### Основными составляющими двигательной активности являются развитие физических качеств и степень физической подготовленности. Проведенный мониторинг по методике Г. Лесковой и Н. Ноткиной показал следующие результаты:

На втором этапе был составлен перспективный план работы с детьми, педагогами, родителями, направленный на развитие двигательной активности, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Для достижения максимального эффекта подобран практический материал: подвижные игры для детей с разным уровнем двигательной активности; специальные упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия;формирования правильного речевого дыхания, коррекции поведения, общеукрепляющей направленности, художественная литература и консультативный материал по работе с педагогами и родителями.

В результате проведенных мероприятий создана система работы по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, повышению двигательной активности детей:

* разработаны и апробированы в образовательном процессе комплексы игровых упражнений и игр,
* создано несколько видов нестандартного оборудования (Приложение 5),
* цикл познавательно-физкультурных занятий, направленный на профилактику нарушения осанки и плоскостопия,
* систематизирован материал художественной литературы, формирующий основы здорового образа жизни.

**3.2. Работа с педагогами**

Физическое развитие дошкольников не может ограничиваться рамками специальных занятий в непосредственно организованной деятельности, поэтому для педагогов провела ряд мастер–классов, подготовлены серии консультаций объединенных общей темой «Формирование активной позиции дошкольников направленной на укрепление и сохранение здоровья», использования здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками.

Так же была представлена презентация на педагогическом совете и открытый просмотр оздоровительного часа, непосредственно образовательной деятельности (занятия) для педагогов дошкольного учреждения и родителей.

**3.3. Работа с родителями**

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

* традиционных - консультации, беседы, родительские собрания и др.;
* активных - досуги, конкурсы, викторины, дискуссии, выставки, концерты и др.

Для повышения уровня компетентности родителей в области оздоровления детей:

- знакомим с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в группе;

- объясняем родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка, информируем их о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка – спокойное общение, полноценное питание, закаливание, необходимость движения;

- ориентируем их на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре, стимулирование двигательной активности совместными физическими занятиями, привычки ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, приобретение спортивного инвентаря;

- знакомим с лучшим опытом физического воспитания дошкольника в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

В работе с родителями и детьми использую элемент технологии Л.В. Гаврючиной - «Дневничок-Здоровячок», который содержит заметки из жизни ребенка, рекомендации родителей из опыта семейного воспитания по ЗОЖ. Работа с «Дневничком» помогает взрослому и ребенку проявить фантазию и инициативу. Ценность записей, сделанных в нем не в правильности оформления, а в их содержании. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Все работы в «Дневничке» выполнены с любовью, много разных фотографий: ребёнок спит, кушает, занимается гимнастикой.

Родители - активные участники совместных мероприятий по оздоровлению детей. Конечно, без их помощи, нам не удалось бы добиться положительных результатов. После подобного общения, родители включились в процесс изготовления нетрадиционных пособий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия и пополнили ими спортивный уголок, а именно: «Подушки здоровья», «Массажные варежки», «Дорожки здоровья с пуговицами, палочками, пробками, губками, шнурами», «Скакалка-тяжеловес», «Босоножки – не оторвешь от пола ножки» (Приложение 5).

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

**III этап – итоговый (апрель – май 2018)**

Для контроля эффективности проведения оздоровительных, воспитательно-образовательных и коррекционных мероприятий, в дошкольном учреждении разработана мониторинговая система, по выявлению имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей, считающихся условно здоровыми, которая построена с учетом возрастных, психофизических и физических особенностей развития дошкольников. В ней предусмотрена оценка интегрированных показателей состояния здоровья детей, которая лежит в основе планирования профилактической работы в дошкольном учреждении и включает в себя оценку:

* физической подготовленности и развитие физических качеств;
* физиометрических параметров;
* комплексную оценку состояния здоровья и определение группы здоровья.

Качество работы с детьми определяется результатами уровня заболеваемости дошкольников – снижением количества пропущенных дней по болезни, количества заболеваний дошкольников, повышение индекса здоровья, улучшение показателей состояния осанки и плоскостопия у детей. Для анализа динамики или ее отсутствия в процессеоздоровлении детей все полученные данные о детях сводятся в единую картину здоровья, физического развития.

**Количество случаев заболеваний**

**Индекс здоровья воспитанников**

**Уровень развития физических качеств и степени физической подготовленности воспитанников**

**Сформированность основ культуры здорового образа жизни**

**у воспитанников**

**Уровень компетентности родителей по основам культуры здорового образа жизни**

Анализ результатов показал эффективность профилактических мероприятий, что отразилось на снижении заболеваемости, увеличении индекса здоровья, улучшении показателей физических качеств, физической подготовленности и в конечном итоге существенно повлияла на повышение двигательной активности воспитанников.

Сравнивая динамику уровня развития физических качеств и степенифизической подготовленности детей начального и итогового этапов было установлено, что показатели повысились более, чем на 80%. Дети стали лучше ориентироваться в пространстве (ходьба, бег, прыжки, метании на дальность, лазание). У детей улучшилась способность сохранять статическое и динамическое равновесие, на достаточном уровне овладели релаксационными упражнениями.

Использование лечебно-оздоровительных игр и мероприятий по формированию основ культуры здорового образа жизни («Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками») способствовали улучшению состояния осанки и плоскостопия у детей. Для 48% детей достаточно упоминания о правильной позе и дети сознательно ее принимают. Для контроля над осанкой в группе оборудована «Стена контроля осанки» - это шкала в виде героев из мультфильма про Вини Пуха и Пяточка. Дети имеют возможность самостоятельно подойти и зафиксировать пять точек: затылочную область, лопатки, ягодицы, голень, пятки, а затем, отойдя от стены, несколько секунд удерживать правильную осанку.

**4. Условия реализации проекта**

Проект реализуется на базе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 46 «Кот в сапогах», который расположен по адресу: улица Мира, дом 70-Б, город Нижневартовск Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Тюменская область, Россия.

**4.1. Кадровое обеспечение проекта**

Уровень собственной квалификации для реализации заявленного проекта считаю достаточным: высшее образование, Нижневартовский государственный гуманитарный университет, специализация: «Педагог по физической культуре», г. Нижневартовск, 2009 год.

**4.2. Материально-техническое обеспечение проекта**

* Методические и дидактические пособия, художественная и научно-познавательная литература.
* Оборудование для физического развития (спортивный уголок):

|  |  |
| --- | --- |
| Для ходьбы, бега, равновесия  | Балансир-волчок  |
| Коврик массажный со следочками  |
| Шнур короткий (плетеный)  |
| Для прыжков  | Обруч малый  |
| Скакалка короткая  |
| Для катания, бросания, ловли  | Кегли  |
| Кольцеброс |
| Мешочек малый с грузом  |
| Мяч большой  |
| Мешочек с грузом большой  |
| Мяч для мини-баскетбола  |
| Мяч утяжеленный (набивной)  |
| Мяч-массажер  |
| Обруч большой  |
| Серсо  |
| Для ползания и лазанья  | Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)  |
| Для общеразвивающих упражнений  | Гантели детские  |
| Кольцо малое  |
| Лента короткая  |
| Мяч средний  |
| Палка гимнастическая короткая  |

**4.3. Методическое обеспечение проекта**

* опора на содержание:

- Программы «Развитие образования города Нижневартовска»;

- Программы «Развития ДОУ»;

- образовательной программы ДОУ;

- образовательной программы «Воспитание и обучение в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой,

- программы «Здоровье»;

- мини-программы «Азбука здоровья»;

* разработка содержания проекта;
* разработка конспектов непосредственно образовательной деятельности (занятий) и образовательной деятельности в режиме дня («Час здоровья»);
* подбор наглядности, подбор подвижных, профилактических и оздоровительных игр и упражнений;
* разработка содержания рекомендаций и оформление информационного стенда для родителей;
* организация и проведение мониторинга реализации проекта;
* комплектование методической копилки, обобщение и распространение педагогического опыта через проведение открытых занятий, выступления на педагогических советах, семинарах, информирование на сайте МДОУ.

**5. Перспективы дальнейшего развития проекта**

Предложенная система работы может быть применена, воспроизведена и творчески дополнена любым педагогам в его практической деятельности в том случае, если этот опыт представляет для него профессиональный интерес.

Материал дает возможность педагогам выделить интересные фрагменты и при желании включиться в работу по их переносу в условия своего коллектива, обновляя образовательную практику.

В дальнейшей своей работе предполагаю применение эффективных способов использования современных здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий, что позволит совершенствовать методы и приемы, используемые в педагогической практике. Планирую полученный в ходе реализации проекта теоретический и практический материал опубликовать и распространять среди педагогической общественности города.

**Список литературы:**

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие./ Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ СФЕРА, 2008. – 160 с.
2. Доскин, В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры /В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.–2-е изд. – М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
3. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий /Авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская, канд. псих. наук. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186с.
4. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. / Авт.–сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.– 96 с.
5. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет / Авт-сост. Е.А. Чевычелова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 123 с.
6. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников./ М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд. – 208 с.
7. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада./ М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
8. Клепинина, З.А. Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье: Материалы для занятий с детьми дошкольного возраста./З.А. Клепинина, Е.В. Клепинина. – М.: АРКТИ, 2010. – 56 с.
9. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет / Авт.–сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012. – 143 с.
10. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. – М.: АРКТИ, 2002. – 192 с. *(Развитие и воспитание дошкольника*)
11. Кудрявцев, Т.В. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно–методическое пособие./ Т.В. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.-296 с.
12. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие./ М.Н. Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с. (*Развитие и воспитание)*
13. Кулик, Г.И. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. / Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 112с. – (Программа развития).
14. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ. ред. Г.В. Каштановой. –М.: АРКТИ, 2006.– 104с. (*Развитие и воспитание)*
15. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений./ М.Д. Маханева. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.(*Развитие и воспитание дошкольника*)
16. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт. – сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2006. – 151с.
17. Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, 2005г.
18. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей./ М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256с.
19. Формы оздоровления детей 4 – 7 лет: Кинезиологическая дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207с.

*Приложение 1*

**Режим двигательной активности**

**детей младшего – старшего дошкольного возраста групп компенсирующей направленности с 12 часовым пребыванием**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Образовательные области | Вид деятельности | Особенности организации | Формы организации детей | Время проведения |
| Группы компенсирующей направленности для детей |
| младшего возраста | среднего возраста | старшего возраста (6 лет) | старшего возраста (7 лет) |
| *Утренний прием в группе и на прогулке:*-игры,- самостоятельная двигательнаядеятельность детейоздоровительный бег | Социализация | Подвижная игра | Ежедневно, не менее 2-4 раз в день | Подгрупповая(фронтально) | 6-10 мин | 7-10 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Физическая культура | Игры с различным физкультурным оборудованием | Ежедневно (в груп-пе и на прогулке), под руководством воспитателя.  | Индивидуально-подгрупповая | Продолжительность зависит от индиви-дуальных особенностей детей, состояния их здоровья. |
| Физическая культура |  | 1 раз в неделю, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий) | Подгрупповая | - | - | 3-7 мин | 8-10 мин |
| *Утренняя гимнастика* | Здоровье | ОРУ | Ежедневно в груп-пах, в физкультур-ном и музыкальном залах. В теплое время года на улице. | Фронтально | 5-6 мин | 6-8 мин | 8-10 мин | 10-12 мин |
| *Двигательная разминка во время перерыва между занятия-ми* | СоциализацияЗдоровье | Хороводная игра /Подвижная игра | Ежедневно. В младшей группе проводится одно занятие утром, одно – вечером | Фронтально | - | 3-5 мин | 5-7 мин | 8-10 мин |
| *Непосредственно образовательная деятельность* | Физическая культура илиМузыкаилиЗдоровье  | Физическое развитиеМузыкально-ритмические движения | 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.2 раза в неделю в музыкальном зале | Фронтально | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Плавание | 2 раза в неделю. В холодное время года проводятся после прогулки. | Подгрупповая |
| *Физкультминут-ка (динамическая пауза)* | ЗдоровьеФизическая культура | Подвижная игра /ОРУ | Ежедневно, по мере необходимости, в за-висимости от вида и содержания занятий и состояния детей. | Фронтально | 2 мин | 2 мин | 3 мин | 3 мин |
| *1 Прогулка:*- игры- индивидуальная работа- самостоятельная двигательнаядеятельность детей | СоциализацияФизическая культураЗдоровьеФизическая культура | Подвижные игры соревновательного характераОРУ | Проводятся 1 раз в неделю | Фронтально-подгрупповаяИндивидуально-подгрупповая | -3-4 мин | -4-5 мин | 8-10 мин5-6 мин | 10-15 мин7-10 мин |
| Спортивные упражнения | Ежедневно с исполь-зованием имеющего-ся физкультурного оборудования: зимой – санки, лыжи; летом – велосипед, самокат | Индивидуально-подгрупповая | 5-10 мин (велоси-пед) | 10-12 мин(велоси-пед, лыжи) | 12-15 мин(велоси-пед, лыжи) | 15-20 мин(велоси-пед, лыжи) |
| Игры с мячами, скакалками, обручами |  |  | Продолжительность зависит от индиви-дуальных особенностей детей, состояния их здоровья. |
| *Подъем* воздушные, водные процедуры | Здоровье | Упражнения на кроватях | Ежедневно, после дневного сна | Фронтально | 3-4 мин3-4 мин | 4-5 мин 3-4 мин | 5 мин4-5 мин | 6 мин5-6 мин |
| Упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. |  | Фронтально |
| *2 Прогулка:*- игры- индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД- самостоятельная двигательнаядеятельность детей | СоциализацияФизическая культураФизическая культура | Подвижная игра |  | Подгрупповая | 6-10 мин | 7-10 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Основные движения | Не реже 2 раз в неделю, во время вечерней прогулки | Индивидуально-подгрупповая | 5-8 мин | 5-8 мин | 8-10 мин | 8-10 мин |
| Самостоятельные игры | Ежедневно. В млад-ших группах – игры с каталками, маши-нами, велосипедами, шарами; в старших – мячи, скакалки, об-ручи и пр. |  | Продолжительность зависит от индиви-дуальных особенностей детей, состояния их здоровья. |

*Приложение 2*

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

|  |
| --- |
| **Группы компенсирующей направленности для детей** |
| **4-го года жизни** | **5-го года жизни** | **6-го года жизни** | **7-го года жизни** |
| *Профилактика плоскостопия* |
| «Барабан»«Ну-ка, донеси»«Сборщик» | «Поймай комара»«Садимся без рук»«Самый красивый пры-жок»«Спящий кот»«Катание мяча (бутыл-ки) ногами»«Воробьи»«Проведи зайку через мостик» | Массаж ступни«Разминка балерины»«Ловите мяч ногами»«Катайте мяч»«Игра в шарики и кольца»«Ходите с мячом»«Играйте в мяч ногами»«Прыгайте с мячом»«Канатоходец»«Мишка» | «Ловкие ноги»«Барабан»«Шагаем по дорожке»«Обезьянка на двух ногах»«Играйте в мяч ногами»«Сидя по-турецки» |
| *Профилактика нарушений осанки* |
| «Ежик вытянулся – свернулся»«Не урони»«Кошечка»«Ель, ёлка, ёлочка» | «Большие ноги идут по дороге»«Гуси-лебеди»«Регулировщик»«Перешагни через ве-ревочку»«Ель, ёлка, ёлочка»«С мячом играй, но его не теряй» | «Морская звезда»«Стойкий оловянный солдатик»«Гусеница»«Лягушата»«Рыбка»«Великаны и гномики»«Кошечка»«По-турецки мы сиде-ли»«Походи боком»«Паровозик» | «Ходим босиком»«Птичка»«Часы: тик-так»«Ель, ёлка, ёлочка»«Ежик вытянулся – свернулся»«Танцуем казачок» |
| *Формирование правильного дыхания* |
| «Шарик»«Бульканье»«Подпрыгни и подуй на шарик»«Кто дальше загонит шарик»«Король ветров»Элементы дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой | «Пастушок дудит в рожок»«Шарик»«Филин»«Бульканье»«Медвежонок»«Снежинки»Элементы дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой | «Часики»«Король ветров»«Насос»«Вырасти большой»«Паровозик»«Перышки»«Каша кипит»«Шарик лопнул»«Петух»«Гуси летят»Элементы дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой |
| *Коррекция поведения* |
| «Надоедливая муха»«Ухо-нос»«Повтори за мной» | «Умей слушать»«Трамвай»«Приглашение»«Ау, ау!»«По ровненькой дорож-ке»«Дети нарядились» | «Два барана»«Змейка»«Раздувайся пузырь»«Повтори за мной»«Флажок»«Четыре стихии»«Надоедливая муха»«Ухо, нос» | «Три стихии»«Флажок»«Найди и промолчи»«Великаны и другие»«Совушка» «Надоедливая муха»«Море волнуется» |
| *Релаксационные игры и упражнения* |
| «Силачи»«Кулачки»«Тряпичная кукла» | «Тряпичная кукла»Этюд «Земля»«Поза абсолютного покоя»«Медуза»«Трясучка» или «Виб-рация»«Цветок» | «Зернышко»«Холодно-жарко»«Шарик»«Шалтай-болтай»«Штанга»«Волшебный сон» | «Огонь и лед»«Кулачки»«Штангист»«Пляж или солнечная полянка»«Поза абсолютного покоя»«Медуза» |
| *Игры и упражнения общеукрепляющей направленности* |
|  | «Достань палочку»«Кошечка»«Найди свой дом»«Лев в цирке» | «Михайло Потапыч»«Заячий чемпионат»«Летящая птица»«Задавака»«Кран»«Разведчики»«Бревнышко»«Качели»«Повар и котята» | «Лови, бросай, упасть не давай»«Пройди через болото, не оступись»«Чей красивее пры-жок»«Веночек»«Метание мяча» |

*Примечание.* Оздоровительные игры и упражнения на профилактику различных заболеваний и коррекцию имеющихся у детей нарушений подбираются с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Допускается дифференцированное использование одних и тех же игр и упражнений на разных возрастных этапах. Зная качественную характеристику воспитанников, педагоги могут усложнять (увеличить дозировку, время проведения и т.д.) игру или, наоборот, использовать ее упрощенный вариант.

*Приложение 3*

**Конспект**

**проведения динамической паузы между занятиями**

**Программное содержание.** Предупредить развитие утомления у детей, снизить эмоциональное напряжение и сохранить работоспособность.

Формировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни.

Воспитывать навыки доброжелательного отношения к сверстникам, поощрять двигательное творчество.

**Оборудование.** Гимнастические палки на каждого ребенка, обручи большого диаметра на пару детей, музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа.** Беседа «Письмо Ильи Муромца» о позвоночнике, как основе костно-мышечной системы, о гибкости позвоночника для здоровья человека, лечебные игры для профилактики нарушений осанки, подвижные игры, использование тест-контроля осанки.

**1 часть** **«Помоги своему позвоночнику»**

**Воспитатель.** В королевстве организме опять загрустил король Позвоночник. Жители королевства, позвонки, заболели. Король задумался, как ему быть? Как исправить такое положение?

**Воспитатель.** Ребята, что бывает, если человек не следит за своей осанкой, за позвоночником, за прямой спиной?

**Дети.** Начинает болеть спина, голова, руки, ноги, живот. Человек становится ворчливым, недовольным, а то и злым.

**Воспитатель.** Ребята, как помочь королю Позвоночнику?

**Дети.** Надо заниматься физкультурой, плаванием, делать утреннюю гимнастику.

**Воспитатель.** Я думаю, нам надо превратиться в настоящих волшебников, чтобы помочь королю Позвоночнику, и не только ему, но и своему позвоночнику тоже. А помочь нам в этом помогут волшебные гимнастические палки, с которыми будем делать физические упражнения и различные движения.

Ходьба в колонне по одному, в руках гимнастическая палка.

1. **Упражнение «Пропеллер»**

Ходьба на носках, держать палку за середину двумя руками, вытянув их вперед. Активно работая руками, быстро переворачивать палку по кругу.

1. **Упражнение «Коромысло»**

Ходьба на пятках, гимнастическая палка лежит на плечах.

1. **Упражнение «палка за спиной»**

Ходьба на внешней стороне ступни, палка за спиной, держится локтями.

**ОРУ с гимнастическими палками.**

1. И. п. – о.с., палка – хват с боков у груди. 1 – палку вперед, 2 – палку вверх, посмотреть на нее, 3 – палку вперед, 4 – и. п. (Повторить 6 раз)
2. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 – наклон вперед, прокатить палку по ногам, колени не сгибать, стараться коснуться палкой носков ступней, 2 – и.п. (Повторить 6 раз)
3. И. п.- лежа на животе, руки с палкой вытянуты вперед.

1 – 4 – приподнять руки, приподнять голову (4-5 секунд) (Повторить 3 раза)

4. И. п. – о. с., руки на поясе, палка между ног. Прыжки с продвижением вперед, ноги врозь. (Повторить 2 раза)

**Упражнения на восстановление дыхания.** Вдох через нос, руки через стороны вверх. Выдох ртом, руки через стороны вниз. (Повторить 2-3 раза)

**Воспитатель.** У короля Позвоночника перестала болеть спина, и улучшилось настроение. А когда у него хорошее настроение, король любит шутить и делать массаж спины.

**Массаж спины «Комары»** (в парах)

Мой приятель король Королев дети растирают спины ладонями

Никогда не кусал комаров.

Комары же об этом не знали, легко постукивают пальцами

И короля очень часто кусали.

«Кусь-кусь-кусь, легко пощипывают

Кусь-кусь-кусь!

Я короля не боюсь!

Буду я его кусать, поколачивают кулачками

Буду я его щипать».

Эй, король, убегай, поглаживание ладонями

Комаров не догоняй!

Затем дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж.

**2 часть «Будущие спортсмены»**

**Воспитатель.** Вот и помогли мы королю и с своему позвоночнику. Ребята, скажите, чтобы участвовать в соревнованиях, что нужно уметь делать?

**Дети.** Уметь прыгать, бегать, лазать.

**Воспитатель**. Значит, какими надо быть?

**Дети.** Ловкими, быстрыми, смелыми.

**Воспитатель**. Чтобы такими быть надо тренироваться. А чтобы выигрывать, надо действовать всем вместе, сообща, то есть дружно. Давайте потренируемся.

**Игра малой подвижности «Успей поймать»**

Дети стоят по кругу. А в центре круга – воспитатель. Он держит рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, быстро отпускает палку и отбегает. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Если вызванный ребенок сумел схватить палку, он занимает место водящего. Если этого не удалось, водящий остается прежний.

**Игра средней интенсивности «Змея»**

Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я – змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?» Ребенок проползает между ног воспитателя на четвереньках и встает сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, встают сзади, положив руки на пояс предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по группе – это «змея» ползет. Чтобы «змея» не упала, шагать надо нога в ногу.

**Подвижная игра высокой интенсивности «Вдвоем в одном обруче»** *(проводится с музыкальным сопровождением)*

Обручи разного цвета лежат на полу по кругу. В каждом обруче – двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп и т. п.) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять обруч своего цвета попарно. Игра повторяется 2-3 раза.

**Упражнения на восстановление дыхания.** Вдох - через нос, руки через стороны вверх. Выдох - ртом, руки через стороны вниз. (Повторить 2-3 раза)

**Воспитатель.** Ребята, что нужно делать, чтобы быть ловкими, быстрыми, сильными, как спортсмены?

**Дети.** Тренироваться, делать утреннюю гимнастику, заниматься физкультурой и спортом.

**Воспитатель**. А чтобы не болела спина, быть здоровыми и в хорошем настроении, надо выполнять физические упражнения, следя за своей осанкой.

*Приложение 4*

**Конспект проведения «часа здоровья»**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**Тема: «Морское путешествие»**

**Цель.** Профилактика нарушения осанки и плоскостопия, развитие двигательной активности.

**Задачи.**

1. Дать представление о микробах, являющимися и распространителями инфекционных заболеваний, и полезными для людей. Закрепить представления детей о строении человеческого тела (позвоночнике), способах профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Формировать навык правильного выполнения элементов массажа спины.
2. Развивать воображение, двигательную находчивость.
3. Воспитывать осознанно- правильное отношение к своему здоровью.

**Оборудование.** Пособие «Кораблик», аудиозапись «Звуки природы», ноутбук, изображение доктора Айболита, чемоданчик с лекарствами, макет кораблика, «дорожки здоровья», микроскоп, картинки, с изображением положительных и отрицательных примеров, направленных на формирование ЗОЖ.

**Воспитатель**. Ребята, к нам пришло электронное письмо. (На экране компьютера появляется изображение доктора Айболита)

**Доктор Айболит**. «Здравствуйте, ребята! Я приехал в Африку, лечить животных, но лекарства закончились. А у них ангина, скарлатина, живот болит, зубы. Они болеют, а я ничем не могу помочь»

**Воспитатель:** Что же делать? (*Ответы детей)*

**Воспитатель.** Ребята, как вы думаете, отчего могут заболеть и люди, и животные? (*Ответы детей и их предположения)*

**Воспитатель:** Дети, кто из вас знает, что такое или кто такие микробы?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:** Микробы – это очень маленькие живые существа. Чтобы их увидеть, надо смотреть в микроскоп. Микроскоп – это такой прибор, который увеличивает самые маленькие предметы до больших размеров. У микробов нет ни рук, ни ног, ни рта и носа. Нет желудка, сердца, лёгких. Это просто шарики или палочки. *(Демонстрируются иллюстрации*). Посмотрите на этот рисунок. Здесь изображены микробы, увеличенные в несколько раз.

**Воспитатель:** Как же они передвигаются? *(Ответы детей)* У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер, и микроб движется. У других микробов жгутиков нет, они просто подпрыгивают – как мячик.

**Опыт с водой.** (*Рассматривание капельки воды под микроскопом*)

**Воспитатель:** Микробов на свете много и все они разные. Есть микробы, которые для людей не опасные, даже, наоборот, они бывают очень полезными. Например, с помощью молочных микробов делают кефир, простоквашу, йогурт, творог, сыр и многие другие вкусные вещи. В организме человека обитают полезные микробы, они помогают пище перевариваться.

**Воспитатель:** Но есть и очень вредные микробы. Когда они поселяются в организме человека, начинают выделять яд. В зависимости от того, в каком органе поселился микроб, возникает та или иная болезнь. Например, если микробы поселяются в горле, начинается ангина, если в ухе – воспаление уха, если в зубе – то кариес.

**Воспитатель.** А теперь подумайте, как микробы могут попасть в организм человека? (*Ответы детей*)

*Рассматривание иллюстраций о том, как микробы могут попасть в организм человека: немытые овощи и фрукты; девочка, гладящая бродячую собаку; малыш, играющий в песочнице и трущий кулаком глаза; ребенок, сосущий палец; мальчик, поранивший руку и т.п.*

**Воспитатель**. Как нужно вести себя, чтобы микробы не попали в твой организм? (*Ответы детей)*

**Воспитатель.** Конечно, лучше никогда не болеть, всегда быть здоровым. Для этого надо укреплять свой организм, закалять его. Мыть руки перед едой, следить за чистотой одежды, игрушек. Тогда никакой не страшен.

**Воспитатель**. Ну, что ребята, поможем доктору Айболиту, доставим чемоданчик с лекарствами? На чем можно отправиться в Африку? (*Предполагаемые ответы детей*)

**Воспитатель.** На чем путешествуют по морю?

**Дети.** На корабле.

*Выставить изображение кораблика.*

**Воспитатель.** Дорога в Африку долгая и трудная, поэтому чтобы добраться до доктора Айболита нам надо быть здоровыми и сильными. А для этого нужно тренироваться? (*Ответы детей*) Поднимемся на борт корабля по трапу *(ходьба по «дорожкам здоровья»).*

Посмотрим, что там вдали!

1. **Гимнастика для глаз «Лимпопо**».

А в Африке, А в Африке*, Стоя и. п. , медленно в ритме* *стихо-*

На черной Лимпопо, *творения двигают зрачками слева направо,*

Сидит и плачет в Африке *переводят взгляд вверх-вниз.*

Печальный Гиппопо!

Он в Африке, он в Африке *Складывают пальцы «трубочкой» и*

Под пальмой сидит *Смотрят в «в подзорную трубу» правым,*

И на море из Африки *левым глазом*

Без отдыха глядит!

**Воспитатель.** Мы на палубе как настоящие матросы. А у матросов есть любимый танец «Яблочко».

**2. ОРУ** *для формирования правильной осанки, развития координации движений, равновесия, укрепление мышц спины, ног (упражнения выполняются под музыкальное сопровождение р. н. п. «Яблочко»).*

* И. п. – о.с., руки на поясе.

1 – правая рука в сторону, 2 – левая рука в сторону,

3 – правая рука на левое плечо, 4 – левая рука на правое плечо,

5-6 – «пружинка» на правой ноге, с продвижение вправо,

7-8 - «пружинка» на левой ноге, с продвижение влево,

5 - 8 – повтор.

* И. п. – о. с., руки на поясе

1-2 – наклон туловища вперед, гребковые движения руками,

3-4 – и.п.

* И. п. – о. с., руки на поясе.

1-2 – шаг вперед на правую пятку, руки на поясе.

3-4 – вернуть в и. п., руки на поясе

1-2 – шаг вперед на левую пятку, руки на поясе.

3-4 – вернуть в и. п., руки на поясе

* И. п. – о. с., руки на поясе.

1-8 – подскоки на месте, руками «веревочка»

* И. п. – о. с., руки на поясе.

1-2 – «пружинка» на правой ноге, правая рука «под козырек», левая рука на поясе,

3-4 – вернуться в и. п.

1-2 – «пружинка» на левой ноге, левая рука «под козырек», правая рука на поясе,

3-4 – вернуться в и. п.

* И. п. – о. с., руки на поясе.

1-2 – приседания, колени в стороны, руки на поясе,

3-4 – встать, правая нога на пятку, руки в стороны.

 1-2 – приседания, колени в стороны, руки на поясе,

3-4 – встать, левая нога на пятку, руки в стороны.

* И. п. – о. с., руки внизу.

1-8 – полуприсед, перекрестные движения руками на коленях («рок-н-ролл»)

**Воспитатель:** Посмотрите, наш корабль сопровождают разные морские обитатели. А какие, вы узнаете, отгадав мои загадки.

*Загадка.*

У родителей и деток

Вся одежда из монеток. (Рыба)

**Воспитатель.** Давайте покажем, как плавают рыбки.

**3. Пальчиковая гимнастика «Рыбки»**

Рыбки в озере купались,

В тихой, солнечной воде.

То сомкнуться, разомкнуться,

То зароются в песке.

**Воспитатель:** Посмотрите, на дне моря растут водоросли. Водоросли тянутся вверх к солнцу, но вода качает их влево, вправо.

**4. Упражнение «Водоросли»**

*И. п.- ноги врозь, руки внизу.*

*1 – поднять прямые руки перед собой вверх.*

*2 – наклон туловища вправо.*

*3 – выпрямиться, руки вверх.*

*4 – и. п.*

*5-8 – то же влево.*

**Воспитатель:** Что-то наш кораблик медленно плывет, а нам надо торопиться, добавим ему скорости.

**5. Упражнение «Нагоним волны»** (*дыхательная гимнастика*)

Перед каждым ребёнком на столике стоят стаканчики с водой и соломинкой. Дети глубоко вдыхают через нос и делают глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

**Воспитатель:** Волны бьются о борт кораблика и качают его. Небольшая волна то опустит кораблик, то снова поднимет. Покажем это.

**6. Упражнение в парах «Волна»**

И. п.- стоя на коленях, взявшись за руки.

1-2 – сесть на правое бедро, руки влево.

3-4 - вернуться в и.п.

5-8 – то же влево.

*Упражнение повторить 6-8 раз.*

**Воспитатель:** Что случилось!? Корабль остановился – идем на веслах!

**7. Упражнение в парах «Гребля»**

И. п.- сидя друг против друга, крепко взявшись за руки, ступни детей упираются друг в друга.

1-2 – один напарник тянет к себе другого.

3-4 – то же в другую сторону. (*Повторить 6-8 раз)*

**Воспитатель:** А кто там плещется вдали? Отгадайте загадку.

*Загадка*

Как плывут они красиво –

Очень быстро и игриво!

Нам показывают спины

Из морской воды… (дельфины).

**Воспитатель:** Друзья, покажем, как дельфины выпрыгивают из воды!

**8. Упражнение «Дельфин»**

И. п. – о.с., руки на поясе.

1-4 – прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 90 градусов

Повторить 2-3 раза.

**Воспитатель*.***Ребята, что-то я проголодалась, а вы? Сварим суп?

**9. Массаж спины «Суп»**

Чики-чики-чики-ща! *Похлопывают ладонями.*

Вот капустка для борща.

Покрошу картошки, *Постукивают ребрами ладоней.*

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку *Поколачивают кулачками.*

Да зубок чесночку.

Чики-чок, чики-чок – *Поглаживают ладонями*

И готов борщичок!

**Воспитатель:** Вот уже на горизонте показалась Африка. Корабль движется к берегу, бросаем якорь! А вот и доктор Айболит нас встречает.

***Изображение на экране доктора Айболита****.* «Спасибо ребята, что так быстро доставили мне чемоданчик. Теперь я смогу вылечить животных».

**Доктор Айболит.** А вы знаете какие правила надо соблюдать, чтобы быть здоровым? (*Ответы детей)*

**Воспитатель:** Несколько дней лечил доктор Айболит животных и вылечил всех. А веселые мартышки пришли нас поблагодарить и поиграть.

**10. Игровое упражнение «Мартышки»**

**Воспитатель:** Ну, что, ребята, отправляемся обратно в детский сад. Вы, наверное, устали, давайте отдохнем на палубе.

**11. Релаксация «Сон на берегу моря»** *(музыкальное сопровождение).*

Дети ложатся на пол и слушают шум моря. «Реснички опускаются, глазки закрываются, мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем». Воспитатель спокойным голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят море с прозрачной голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир: необыкновенные водоросли, красивых рыб и медуз, веселых дельфинов, большого кита и т.д.

Затем пауза. «Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!». На счет «1,2,3» дети «просыпаются» и встают.

**Воспитатель.** Вот и вернулись домой в детский сад ….

*Приложение 5*

**Нестандартное оборудование для профилактики нарушения осанки и плоскостопия в работе с дошкольниками**

**«Подушки здоровья»**

**Цель.** Осуществлять закаливание, массаж верхних и нижних конечностей посредством воды контрастных температур и природных материалов, раздражающих рефлекторные точки, профилактика нарушения осанки и плоскостопия

Пособие создано на основе резиновых грелок, наполненных различными косточками (больших и малых размеров – персиковых, вишневых), деревянными шариками, камушками. Пособие многофункциональное, собрано из экологически чистых материалов, безопасно для детей.

**«Дорожка здоровья»**

**Цель.** Профилактика плоскостопия, стимуляция работы внутренних органов посредством раздражения рефлекторных точек ступни, развитие координации движений, равновесия.

Дорожки выполнены из тканевого материала и резинового коврика с нашитыми и наклеенными пуговицами, палочками, камушками, бусинами, пробками, губками, различными шнурами.

****

**«Массажные варежки»**

**Цель.** Проведение самомассажа разных частей тела, стимуляция работы внутренних органов посредством раздражения рефлекторных точек ступни

Изготовлены из варежки для мытья тела (материал – мочало, махровая ткань) с нашитыми на них бусинами, крупного бисера, пуговиц.

**«Скакалка-тяжеловес»**

**Цель.** Развивать и укреплять мышцы рук, развивать координацию движений, равновесие, профилактика нарушения осанки.

Ручки скакалки заполняются шариками от подшипников. Вес скакалки – 200-300 граммов. Используется для ОРУ - прыжки.

**«Босоножки – не оторвешь от пола ножки»**

**Цель.** Профилактика плоскостопия, развитие мышц голени, стопы, выработка чувства устойчивости и равновесия.

Вырезаны два слоя линолеума в форме стопы. Между слоями линолеума находится металлическая пластина весом 300 грамм, ремешок делается из широкой резинки. В «босоножках» выполняются прыжки, 20-30 перепрыгиваний, бег, ходьба, поднимание ног в «уголок».