Справка

по обобщению педагогического опыта инновационной деятельности инструктора по физической культуре

МДОУ «Детский сад № 98 комбинированного вида»

Курковой Татьяны Михайловны

на тему: **«Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в рамках кружковой работы»**

**Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значение для совершенствования учебно-воспитательного процесса**

В настоящее время профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребёнок находится практически ежедневно и где имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействия. В процессе организации работы особое внимание уделяется профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют удельный вес. Исследованиями установлено, что 63,7% детей старшего дошкольного возраста имеют плоскостопие.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением её связок. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому эти нарушения отражаются на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение её функциональных возможностей, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции позвоночника и осанку и общее состояние ребёнка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьёзным препятствием к занятиям многими видами спорта. Поэтому укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

**Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становление опыта**

В процессе работы над темой была выявлена динамика формирования осанки и сводов стопы в зависимости от используемых средств и условий организации деятельности детей на НОД и в кружке «Здоровячок»:

- определено содержание образовательной деятельности с учетом физических упражнений, способствующих профилактике и коррекции нарушений осанки у дошкольников;

- разработана структура непосредственно образовательной деятельности, позволяющая реализовать образовательные и оздоровительные задачи.

Разработанные комплексы корригирующей гимнастики применяются и совершенствуются в режиме двигательной активности дошкольников в дошкольном учреждении, способствуя улучшению физической подготовленности детей, повышая силовую выносливость мышц.

Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта:

- использование при реализации любой общеобразовательной программы;

- при организации непосредственно образовательной деятельности детей по образовательной области «Физическое развитие»;

- при организации кружка корригирующей направленности;

- при внедрении в режим двигательной активности дошкольников, как в детском саду, так и дома.

**Теоритическая база опыта**

Анализ последних исследований и публикаций научно-методической литературы показал, что самое действенное средство предупреждения и устранения дефектов осанки и стопы – физические упражнения. В последнее время в лечебных целях специалисты рекомендуют упражнения корригирующей ритмической гимнастики. Главная причина такого предпочтения – в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу человека с отклонениями в состоянии здоровья. Дети с большим удовольствием занимаются весёлыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные.

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

Воспитательно-образовательная деятельность реализуется по примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования: «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др., с учетом примерного регионального модуля программы дошкольного образования «Мы в Мордовии живем» / О.В. Бурляева и др. Кроме этого используются программы и методики: «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» / Л.И. Пензулаева, «Я – человек» / Н.В. Козлова, «Зеленый огонек здоровья» / М.Ю. Картушина, «Развивающая педагогика оздоровления» / В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова, «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева и др., направляющие педагога на формирование у ребенка навыков безопасного поведения и ответственности к себе и своему личному здоровью.

Программа «Детство» предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма ребёнка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса, что немало важно. М.Ю. Картушина, автор пособия «Зеленый огонек здоровья», предлагает включать комплексы корригирующей гимнастки в образовательную деятельность и в общеразвивающие упражнения. Анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы проблема сохранения здоровья детей авторами признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

**Технология опыта. Система конкретных педагогических действий содержание, методы, приемы воспитания и обучения.**

Регулярная двигательная активность является одним из важных факторов в обеспечении нормальной жизнедеятельности людей. Она является энергетической и организующей основой физического и умственного развития человека. Работа по физическому воспитанию начинается с выработки у детей привычки к соблюдению режима, потребности в ежедневной деятельности, в развитии умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, в воспитании любви к занятиям спортом, интереса к их результатам.

Цель работы – воспитание здорового и физически развитого ребёнка через использование корригирующих упражнений в процессе двигательной активности дошкольников. Под этим подразумевается: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

- повышение силовой выносливости мышц; всестороннее развитие физических качеств ребёнка;

- улучшение показателей выполнения основных движений; воспитание любви к занятиям физической культурой.

Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела, но и для разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определённом направлении, темпе, ритме.

Корригирующая гимнастика состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части. Содержанием вводной части являются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию. Завершается эта часть построением детей в колонны или группы для выполнения общеразвивающих упражнений.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины и ног, для гибкости позвоночника. Упражнения выполняются из разных исходных положений – стоя, лёжа на спине и животе, сидя. Это способствует повышению качества движений, увеличивает нагрузку, в работу вовлекаются все группы мышц.

Для восстановления частоты пульса гимнастика завершается заключительной частью, включающей физические упражнения с постепенным снижением темпа.

Важно отметить, что дети предпочитают другим формам занятий по физической культуре, корригирующую гимнастику после сна, сюжетные общеразвивающие упражнения, а также самостоятельную игровую и двигательную деятельность.

Система профилактических мероприятий по формированию здоровья подрастающего поколения может быть эффективной только в том случае, если она охватывает все стороны жизнедеятельности ребёнка и реализуется последовательно в течение всего периода детства.

Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй. Система работы с семьёй включает в себя:

1. Ознакомление родителей с результатом диагностики состояния здоровья детей и его психомоторного развития.
2. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребёнка.
3. Обучение конкретным приёмам и методам оздоровления, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.
4. Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности необходимо использовать различные формы общения с семьёй:

- родительские собрания;

- тематические консультации;

- педагогические беседы;

- дни открытых дверей;

- открытые занятия по физической культуре;

- стенды (уголки) для родителей, где помещаются консультации, необходимые для того, чтобы работа с детьми велась не только в детском саду, но и закреплялась дома.

**Анализ результативности**

Одним из необходимых условий реализации личностно-ориентированного подхода в воспитании, обучении и оздоровлении детей является организация образовательного процесса на диагностической основе. Для диагностики и оценки качественных параметров двигательного развития дошкольников и укрепления опорно-двигательного аппарата была использована диагностика, состоящая из двух блоков:

- первый блок включает общую диагностику физической подготовленности детей;

- второй блок направлен на диагностику опорно-связочного аппарата у детей.

При проведении диагностики было выявлено что, уровень физической подготовленности дошкольников к концу 2012-2013 учебного года вырос на 35%, к концу 2013-2014 учебного года вырос на 44%, к концу 2014-2015 учебного года на 57%.

Как показывают результаты после систематического использования корригирующих упражнений нормативы выполнения основных видов движений, и функциональные возможности организма изменяются в лучшую сторону. Дети результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения, проявляют элементы творчества в двигательной деятельности.

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта**

Совершенствование практики физического воспитания детей достигается не только за счёт увеличения общего времени двигательной активности, моторной плотности игр и занятий, но и за счёт качественного изменения форм занятий и самостоятельной активности.

Основная трудность при использовании данного опыта заключается в том, что при кажущейся простоте движений в ходьбе ребёнок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе. Стопа ставиться на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, наблюдаются шарканье и шлёпанье стоп. Пропорции тела и расположение его центра тяжести не обеспечивают в этом возрасте достаточной устойчивости ребёнка при перемещении, поэтому во время ходьбы дети широко расставляют ноги. Широкая постановка стоп сопровождается зачастую их поворотом внутрь, косолапостью. Эти особенности находятся в прямой зависимости от общего состояния организма ребёнка и его опорно–двигательного аппарата. Слабовыраженный свод стопы, отсутствие умения при движении напрягать или расслаблять соответствующие мышцы приводят к недостаточности рессорной функции стопы, делая шаги ребёнка тяжёлыми.

При обучении детей ходьбе наиболее эффективен показ движений. Показывая ходьбу, нужно идти естественным шагом, не подчёркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов. Словесные указания должны быть точными, понятными детям.

Формируя навык ходьбы, нужно обучать детей правильно ставить шагающую ногу (пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не плашмя, всей стопой), не допускать шарканья стоп, не разводить носки. Для исправления такого недостатка, как шарканье стоп, рекомендуется вводить задания с переступанием линий, кубиков и т. п. Добиться того, чтобы при ходьбе ребёнок разворачивал стопы наружу, не косолапил, можно путём создания специальных условий, которые позволили бы ему опереться на свои мышечные ощущения и конкретизировали бы поставленную перед ним задачу.

В целях профилактики плоскостопия рекомендуется шире применять различные виды ходьбы, включая ходьбу по наклонной доске, а также ребристым доскам, рейкам или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы. Использование разнообразных видов ходьбы способствует не только укреплению мышц ног и стоп, но и формированию правильной походки.

Умение сохранять равновесие необходимо в любой деятельности ребёнка – в игре, бытовых процессах, разнообразных перемещениях в пространстве. Для развития способности сохранять равновесие используют различные физические упражнения как статического, так и динамического характера. Во избежание уплощения стоп в занятиях с детьми дошкольного возраста рекомендуется строго дозировать упражнения в равновесии на одной ноге.

В большинстве случаев коррекция плоскостопия может быть достигнута систематическим применением средств физического воспитания и лечебной физической культуры.

**Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Практическая значимость  заключается в возможности использования систематизированного материала по профилактике и коррекции плоскостопия средствами игр и игровых упражнений  педагогами и инструкторами по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, а также родителями воспитанников.

Опыт работы был рассмотрен на педсовете №1 (протокол №2 от 16.12.2015) рекомендован и размещен на сайте: [http://www.](http://www.ds68sar@schoolrm.ru)[ds98sar.schoolrm.ru](mailto:ds98sar@schoolrm.ru) МДОУ «Детский сад №98 комбинированного вида».