

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*детский сад № 34 общеразвивающего вида*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

143404, Московская обл, г.Красногорск, ул.Ленина, д.17а,

тел:8 (495) 563-39-59, 8 (495) 563-38-89

Материал

**МАСТЕР - КЛАССА**

для инструкторов по физической культуре

детских садов Красногорского района.

Тема: «Основные приемы и средства профилактики

нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста

на занятиях по физической культуре в ДОУ».

Цель: повышение педагогического мастерства путём практического общения и

распространения опыта работы инструктора по физической культуре

Ливановой О.Н.

**Программа мастер-класса.**

1. Практическая часть (стр. 3- 8)

Занятие детей старшего дошкольного возраста (подгруппа).

1. Теоретическая часть (стр. 9-15)

Доклад на тему: «Основные приемы и средства профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре в ДОУ». Опыт работы.

1. Танцевальная профилактика с инструкторами по физкультуре (стр. 16)
2. Демонстрация современного оборудования и инвентаря, способствующего укреплению костно-мышечного аппарата (стр. 16)
3. Обзор тематической литературы (стр. 17-18)
4. В копилку инструктора по физкультуре: рекомендации, упражнения, специальные комплексы, игры, оказывающие положительное влияние на формирование осанки и стопы (на электронный носитель). Стр.19

Обращение перед просмотром занятия.

Сейчас вы увидите фрагменты из разных физкультурных занятий, которые можно изменять, дополнять, вставлять в разные части занятий.

- ОРУ представляем с различным физкультурным инвентарём не целиком комплексы, а упражнения только на заявленную тему. Мы не обращаем внимание на дозировку, не останавливаемся на качестве выполнения упражнений (конечно, на обычных занятиях это важно).

- Подвижные игры покажем не полностью: от начала до конца, со всей методикой. То есть, не будет объяснений правил игры, выбора водящих, никаких заключительных итогов игр, не сосредотачиваемся на двигательной активности. Концентрируемся на моментах, интересующих нас, именно, сегодня.

- Чтобы минимизировать организационную деятельность, увеличить плотность занятия, некоторый инвентарь будут убирать взрослые, хотя, конечно, в обычной жизни привлекаем детей и они, с удовольствием, выполняют все поручения.

**I. Практическая часть.**

**Конспект**

**занятия детей старшего дошкольного возраста (подгруппа)**

( фрагменты из разных занятий, объединенные темой мастер-класса).

**Настрой** на занятие (дети стоят в колонне). Сжать пальцы в кулачки, прижать к плечам, поднять руки вверх, стараясь достать до потолка пальцами, снова - в кулачки, на плечи, свести – расправить локти, опустить руки вниз. **Пальчиками к полу потянулись и улыбнулись. «Ладонь»**. При входе в зал воспитатель держит ладонь чуть выше головы ребёнка. Дети, проходя друг за другом, стараются дотянуться до ладони, не поднимаясь на носки.

1. **Упражнения в положении сидя на скамейке, хват руками сзади.**

(Выполняются медленно).

- Поднять прямые ноги. С напряжением тянуть носки на себя - от себя.

- Разведение и соединение пальцев ног.

Опустить ноги, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в и. п.

- И.П. Носки на себя. Круговые движения стопами (колени прямые).

*Воспитатель контролирует, чтобы дети не поднимали плечи.*

1. **Круговая тренировка** (поточный метод).

- Ходьба приставным шагом по массажному модулю «Змейка», руками держаться за шведскую стенку.

- Ходьба по «камушкам» с остановкой в позе «Цапля».\*

- Ходьба приставным шагом по канату боком, руки за спиной. Темп медленный.

- Ходьба (скользящие движения стопой) по массажным роликам (тренажёр).

- Ходьба по ребристой деревянной дорожке.

- Упражнение на гимнастической скамейке. Выполнение: лёжа на скамейке на животе, захватив руками скамейку за края выше головы, подтянуться, проскользив вперед. Проползти таким образом до конца скамейки.

\*«Цапля» И.П.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки - в стороны, немножко постоять (дети считают до 5). То же на ле­вой ноге. Повторить 3—4 раза. Поворот кругом и выполнение заданий в другую сторону.

*Воспитатель регулирует движение детей (чтобы не сталкивались).*

1. **Упражнения с мячами.**

Построение в колонну. Передача мяча над головой. *Воспитатель находится рядом с корзиной из которой первый ребёнок берёт мяч.*  Последний в колонне, получив мяч, начинает комбинированное упражнение: подбрасывание мяча вверх с хлопком и прохождением вперёд, подлезание по дугу (мяч вперёд), затем поднимает мяч вверх (обязательное выпрямление после подлезания!). Повторить 3—4 раза.

Перестроение врассыпную: поворот вокруг себя с вытянутыми вперёд руками с мячом.

1.И.П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу.

Поднять мяч вверх, подняться на носки (удержаться 1-3 сек), опустить мяч за голову, опуститься на всю стопу, снова мяч-вверх (на носки), вернуться в И.П.

2.И.П.: ноги на ширине плеч, руки с мячом вытянуты вперед. Повороты вправо – влево. Указание: ножки «приклеились». Смотреть на мяч.

Мяч вращается, в колобок превращается. Или: у него румяный бок, покатился…. Колобок.

3. И.П.: стоя на коленях, мяч внизу «Колобок».

Прокатить мяч как можно дальше вперёд, несколько раз нажать ладонями на мяч, вернуться в И.П. Указание: не опускаться (садиться) на пятки.

*Воспитатель выкатывает корзину для мячей в центр зала.*

Построение детей вокруг корзины на расстоянии 4 м.

Бросание мячей в корзину (снизу). Кто попал – хлопает над головой и берёт палку. *Воспитатель укатывает корзину и контролирует правильный хват палки.*

1. **Комплекс ОРУ с палками.**

1. И.П.: ноги слегка расставлены, палка внизу. Поднять палку вверх, отставить ногу назад на носок. Вернуться в И.П.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, палка за плечами. Повороты вправо-влево.

И.П.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Наклониться вперёд, потянуться за палкой. Смотреть вперёд. Вернуться в И.П.

3. И.П.: то же. Наклониться вниз, положить, не сгибая ног, палку на пол, выпрямиться, руки - за спину. Наклониться, взять палку, поднять вверх.

4. И.П.: ноги слегка расставлены, палка внизу. Наклониться, перешагнуть через палку вперёд, прогнуться. Присесть, перешагнуть назад, поднять палку вверх. Палку из рук не выпускать.

5. И.П.: поставить палку вертикально перед собой. Ноги - пятки вместе, носки врозь. Приседания с отрыванием пяток от пола (колени в стороны), руками перехватывать палку. Спину не сгибать.

6. Хождение по палке боком (правым, левым), руки за спиной, смотреть прямо перед собой.

7. «Достать палкой потолок» правой, левой рукой.

*Под руководством воспитателя дети кладут палки и берут обручи.*

1. **Упражнения с обручами.**
2. Пролезание в обруч.

1 способ – обруч сверху.

2 способ - обруч снизу.

1. «Посмотри в окошко». Повороты вправо – влево (обруч держать на вытянутых руках).
2. **Подвижные игры, где задания заменяются или дополняются движениями на сохранение правильной осанки** (*Приложение 1.4).*

**Игры в кругу:**  «Теремок», «Мышеловка», «Карусель» и т.д.

Построение в круг с помощью обручей. Правой рукой держать обруч, левой - взять обруч ребёнка, стоящего слева. (Далее - сама игра)

В ходе игры  **«Бездомный заяц»** предлагать детям периодически поднимать обруч вверх, смотреть в него (из глубокой норки на небо).

Организационный момент. Дети идут друг за другом, не отпуская из рук обручи (цепочкой), вешают их на стойку и строятся в шеренгу (за полосой на полу).

**Игра «Воробушки и кот».**

Дети. Вот я, вот я превращаюсь в воробья. (Хлопают в ритм стиха и приседают). Воробьи сидят на ветке, словно маленькие детки, хочется им полетать (встали), крылышками помахать (показали – руки «крылья»).

Движения на осанку. Физрук. Высунулись воробушки из гнезда (наклонились, руки назад), посмотрели –нет там кошки? (поворот головы вправо –спина напряжена), нет там кошки? (то же влево). Присели и, тихо-тихо, чтобы кошка не услышала, выпрыгнули из гнёздышка –прыг, и сказали: чик-чирик (взмах руками в стороны). (Далее - сама игра)

Можно положить «ручеёк» через который будут прыгать «воробушки».

**В играх с канатом (**длинной верёвкой)

во избежание травматизма верёвка должна быть довольно толстой и крепкой.

**В играх-догонялках:**  « Гуси-лебеди» «Мы весёлые ребята» и др. можно использовать подлезание под верёвку с последующим выпрямлением: с хлопком, «Поймай комара» и т.д.

**Игра «Волк и зайцы».**

Физрук. Дети вокруг себя покружились, в зайцев превратились. Зайцы в норке сидят, крепко спят. Утро наступило. Зайчики проснулись, встали –потянулись, солнышку улыбнулись. (Далее - сама игра).

**Игра «Паровозик».**

На верёвке – резинки, узлы (расстояние между детьми «вагонами»).

Перестроение из шеренги в колонну (поворот налево). Правой рукой дети берутся за верёвку. Левой - изображают гудок и вращающиеся колёса. Семенящим шагом двигаются в указанном направлении. (Далее – сама игра). На остановке «Силачи» дети поворачиваются лицом к физруку, берутся за верёвку двумя руками и поднимают вверх.

То же в другую сторону (хват за верёвку левой рукой).

Конец игры. Физрук. Приехали! Дети наклоняясь, кладут верёвку на пол и хлопают наверху.

*Воспитатель быстро убирает верёвку.*

**Игра «Самолёты».**

На что нужно обратить внимание?

Дети - в шеренге.

Физрук. Равняйсь, смирно! Лётчики к полёту готовы?

Дети поднимают правую руку вверх: готовы!

Физрук. По машинам!

Дети размещаются по всему залу и занимают И. П.: стоя на одном колене, руки в стороны. Воспитатель и физрук проверяют надёжность самолётов (корпус и крылья: прямые и крепкие спины и руки). (Далее – сама игра). В ходе игры взрослые контролируют осанку детей (корпус не сгибать, руки не опускать). При приземлении – вернуться в И.П.

В конце игры физрук. Смирно! Отважным лётчикам объявляю благодарность.

Дети (в стойке смирно). Служу России!

**7. Игровые упражнения с резиновым кольцом.**

**«Шляпа»**

Взять **кольцо**, положить его на голову (купить в магазине шляпу и отправиться гулять по прямой дорожке). Чтобы «шляпа» не упала, необходимо сохранять правильную осанку – спина прямая, смотреть вперёд.

По аналогии - любой предмет, который можно положить на голову. Или имитация, например, «Стакан воды».

Поворот в центр зала (лицом к физруку) на вытянутые руки.

**«Домики»**

И.П.: стопы - пятки вместе, носки врозь (крыша), спина (стена), руки (двери), ноги (окна). По команде: «Открыли окна, двери – проветриваем помещение», дети приседают, разводят колени в стороны, не отрывая пяток от пола, руки - в стороны. По команде: «Закрыли», в И.П.

**Закрываем двери на замок.**

«Шляпа» (кольцо) превращается в **«замок».** Берём его в любую руку. Одна рука вверх, другая вниз (за спину) и в замочек зацепись. Меняем руки.

*Воспитатель помогает детям выполнить упражнение.*

Положить кольца на место.

**8.Танцевальная профилактика.**

Музыка. Т. Бокова «Весёлая зима» (Приложение 3.).

Основные движения:

1 куплет. Руки наверху. Ходьба в колонне с касанием рукой пятки (одноименных). Физрук: «Шаг-пятка».

Припев. Поворот в центр зала. 1 часть. Сгибание и разгибание спины, руки в стороны. 2 часть. Твист.

2 куплет. Руки сцеплены за спиной. Ходьба в колонне с доставанием рук пятками (захлёст).

3 куплет. Руки наверху, ладони развёрнуты наружу. Ходьба в колонне на носках.

**9. Упражнение «Достань снежинки».**

*Воспитатель**натягивает верёвку с привязанными на разном уровне снежинками.*

Дети идут друг за другом, стараясь достать снежинки, правой, затем левой рукой.

**10. Выход – представление «Подари улыбку на память».**

Задание при выходе из зала. Помахать руками скрестно наверху, назвать своё имя и улыбнуться.

**11. Упражнения на гимнастических ковриках**

(показывают 2 ребёнка).

Очень хороши для разнообразия исходных положений, составления

тематических комплексов.

**Животные**

1. Например, **«Кошечка».** И. П. Стоя на четвереньках. Опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе (сердитая) с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах (ласковая, машет хвостиком). Примечание: не сгибать руки в локтях. Чем ближе руки стоят к коленям, тем лучше.

**Птицы**

2. Например**, «Ласточка».** И. П.: лежа на животе, ноги вместе, руки разведены в стороны. Приподнять голову и верхнюю часть туловища, прогибаясь при этом в спине и продолжая держать руки в стороны. Махать руками, как птица крыльями. Затем опуститься и принять исходное положение.

**На море (морские обитатели)**

3. **«Морская звезда».** И. П.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

4. Вы —**лодочки** ! Покачайтесь на волнах.

5. **«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. Поплыли! Повторить 5 раз.

6. **«Качалочка»**  И.П.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вперёд-назад (вправо, влево). Пауза. Повторить 3 раза.

И.П. – упор присев: перекаты назад «клубочек», «комочек» (самомассаж мышц спины).

Лежа на животе, перекатывать мяч друг другу.

**Группировка с выпрямлением**: присели, «снежок» - слепили, встали – бросили.

**«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. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. По­ползли!

Обязательно давать упражнения на расслабление, восстановление дыхания (Приложение 1.1).Детям даётся тяжело. Использовать спокойную музыку, сказки, помпоны «ветерок».

Упражнение на шведской стенке **«Достань выше».** Стоя лицом к стенке, дети тянутся руками по перекладинам, стараясь достать до более высокой.

Варианты. Можно вложить или подвязать к перекладинам какой-то предмет, ленточку, игрушку. Задание: достать, сорвать и т.д.

**II. Теоретическая часть.**

Доклад на тему:

**«Основные приемы и средства профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста на занятиях**

**по физической культуре в ДОУ**».

**Осанка** — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед.

**Почему у современного ребенка развиваются нарушения осанки?**

* высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периодах развития ребенка;
* наследственность (дети часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы);
* избыточная масса тела перегружает позвоночник;
* нерациональная организация режима;
* нарушение зрения;
* понижение слуха;
* недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность.

**Основные средства для профилактики нарушений осанки**

* движение во всех видах;
* подвижные игры на воздухе;
* утренняя гимнастика;
* закаливание;
* достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
* постоянное наблюдение за позой ребенка вовремя игры, занятий;
* специальные комплексы упражнений.

**Причины плоскостопия у детей:**

* наследственность (если у близких родственников было или есть плоскостопие, то нужно регулярно показывать ребенка ортопеду);
* рахит;
* травмы стоп;
* чрезмерная гибкость суставов;
* чрезмерная нагрузка на ноги (к примеру, поднятие тяжестей или большая масса тела);
* ношение неправильно обуви (без супинатора, совсем без каблука, слишком широкая или узкая обувь);
* паралич мышц голени и стопы (причиной может быть полиомиелит или ДЦП).

**Признаки плоскостопия:**

* быстрая утомляемость ног;
* к вечеру возможное появления отека стоп, которого не будет утром;
* ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах;
* быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
* ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
* стопа имеет неправильную форму или становится шире;
* врастание ногтей пальцев ног в кожу;
* искривление пальцев ног;
* появление мозолей.

**Профилактика плоскостопия у детей.**Чтобы исключить плоскостопие нужно придерживаться некоторых правил.

* полезная зарядка, чтобы мышцы укреплялись и нормально развивались, им нужна нагрузка в виде ежедневной гимнастики;
* спорт, если ребенок будет заниматься в спортивной секции нужно позаботиться о том, чтобы комплекс упражнений соответствовал его возрасту, росту и весу. Для профилактики плоскостопия лучше всего подойдет плавание;
* выбор удобной обуви, чтобы стопа при ходьбе не деформировалась и принимала физиологическую форму. Детская обувь должна защищать ножку малыша от ударов, не препятствовать нормальному естественному развитию мышц стопы и придавать устойчивость. Она должна быть сделана из натуральных материалов, легкой, с жестким задником, с супинатором и маленьким каблучком;
* лечебные ванны. Очень полезны каждодневные теплые ванны с морской солью;
* профилактический массаж.

В детском саду мы (инструктора по физкультуре) **не занимаемся исправлением нарушений осанки,**  а осуществляем профилактику, т.е. работаем со здоровыми детьми. Необходимые упражнения включаются во все формы физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми разного возраста, чем раньше, тем лучше.

У детей младшего дошкольного возраста в основе – подражательные, образные движения (птички, зайчики, рыбки и т.д.). Важно знать, что малыши не понимают, что такое ровная спина, вытянутый носок. В этом случае, помогают тактильные ощущения (погладить, постучать). Например, в упражнении «Растём» можно слегка потянуть ребёнка за обе ручки вверх. Для того, чтобы дети поняли, почему спина должна быть прямая, я провожу эксперимент «Яблоко» (демонстрация).

Когда дети познакомятся с частями тела (валеологическое образование), мы общаемся с ними «по-взрослому». Но это не значит, что совсем отказываемся от имитационных упражнений (*Приложение 1.4*). Дети 7лет и даже младшие школьники с удовольствием изображают Буратино или превращаются в цирковых артистов.

Конечно, чтобы добиться видимых результатов, работа должна проводиться **систематично**, в тесном взаимодействии с воспитателями, специалистами, медицинскими работниками, привлечением родителей (*Приложение 4).*

**Воспитатели** контролируют осанку детей в течение всего дня: на утренней гимнастике, во время приёма пищи; проводят физкультминутки на занятиях, во время игр в группе – паузы с использованием упражнений на профилактику, во 2-й половине дня – гимнастику пробуждения.Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения для формирования правильной стопы выполняются босиком. Для того, чтобы воспитатели оказывали помощь на физкультурных занятиях необходимы консультации, открытые занятия, индивидуальные беседы, особенно, с молодыми или вновь пришедшими педагогами.

В работе **с родителями** практикуются:презентации, мастер классы, совместные с детьми занятия. Интересны упражнения в парах.

На встречах со взрослыми я предлагаю обращать внимание на то, чтобы дети дома не сидели долго в одной позе, распространяю памятки, провожу мини-тренинги (при остеохондрозе, плоскостопии и т.д. *(Приложение* 5).

Демонстрация упражнений с полоской бумаги.

В своей работе я использую активную, включающую тренировку мышц спины, стопы и голени:

- оздоровительную гимнастику (динамика и статика);

- игровой массаж;

- подвижные игры;

- ходьбу по оздоровительным дорожкам и мн. др.

В процессе проведения занятий я использую разнообразные методы обучения и воспитания.

**Метод** – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

**Приемы,** как части метода, дополняющие и конкретизирующие его.

**Наглядный метод.**

1. Наглядно – зрительные приемы:

показ физических упражнений;

использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.);

имитация (подражание);

зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).

2. Наглядно - слуховые приемы (музыка, песни).

3. Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь взрослого).

Создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении.

**Словесный метод, приёмы:**

объяснение;

пояснение;

указание;

напоминание;

подача команд, распоряжений, сигналов;

вопросы к детям;

оценка;

образный сюжетный рассказ;

беседа;

словесная инструкция.

Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

**Практический метод, приёмы:**

повторение упражнений с изменениями и без изменений;

массаж;

проведение упражнений в соревновательной форме.

Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

**Игровой метод, приёмы:**

проведение упражнений в игровой форме;

использование подвижных игр;

организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом.

Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

С самого младшего возраста я начинаю знакомить детей с частями тела, постепенно расширяя представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Старшие дошкольники уже имеют элементарные представления о работе внутренних органов, владеют некоторыми приёмами сохранения здоровья. Практикую цикл занятий по теме «Моё тело». На них мы с детьми проводим интересную экспериментальную деятельность. Например, с теннисным мячом «яблоко».

Предлагаю детям, согнувшись, зажать мячик «яблоко» на уровне желудка. Представить, что мы его съели. В таком положении оно не может перевариться, просто застрянет. А если мы выпрямимся, яблоко падает, то есть, переварившись в желудке, спокойно пройдёт свой путь по тонким и толстым кишкам и удалится из организма. Так, опытным путём, дети убеждаются в важности сохранения прямой спины.

Разнообразие методов и приёмов, использование мультимедийной установки – способствуют поддержанию интереса детей. Естественно, что вся двигательная деятельность детей окрашена положительными эмоциями.

Остановимся на занятии, а именно, на распределение упражнений по **профилактике нарушений осанки и плоскостопия** в каждой части **традиционного физкультурного** занятия ДОУ.

**Опыт работы.**

Перед началом занятия:

– Проверка осанки у стены без плинтуса («Приклеились спинками, где дети? Не вижу, только стена!»).

- Для старших детей «Лифт» - скользить спиной по стене вниз и вверх, руки внизу.

- Посезонно. Например, летом и осенью: сбор фруктов - потянуть одну руку вверх, словно срываешь с дерева плод, подняться на носочки, опуститься. Весной: дотянись до листика. Зимой: лови снежинки. Самое интересное: привязать звучащие игрушки (погремушки, бубны).

**В подготовительной части (вводная)**  – разные виды ходьбы и бега. Ходьба : на носках «Растём большими»; на пятках «Чебурашка покажи свою мордашку»; на внешних сторонах стопы «Медведи». На носках с поворотом корпуса «Лисичка»;

с напряжением спины «Волк»; с высоким подниманием колен «Лошадки»: поставить ладони перед грудью, каждый шаг ударяем коленом по ладони; «Олени» - колени ещё выше, руки скрестно над головой (перешагиваем через большие сугробы). «Качаемся на волнах», «Качели» – перекатывание на носки, пятки.Лёгкий бег на носках.

Построения, перестроения, расчёты (*Приложение 1.4).*

**Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения.**

В каждый комплекс должны входить упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Наиболее разнообразны и интересны комплексы с одним предметом (передачи над головой, за спиной, вокруг себя, под ногой и т.д.) Фокус-покус (демонстрация).

**Группы упражнений:** потягивания, повороты, наклоны (вперёд, вниз), разные виды приседаний (с отрыванием пяток от пола и без), группировки с выпрямлением.

Как вы заметили, я предпочитаю выполнение таких упражнения по словесному указанию и показу педагога, или ребёнка (НЕ ПОД СЧЁТ). Так увеличивается амплитуда движений, учитываются разные возможности каждого ребёнка.

Дозировка (количество упражнений) зависит от возраста и уровня подготовленности детей.

Воспитатель помогает тем детям, у которых выполнение какого-либо упражнения вызывает трудности (индивидуально).

Очень полезны упражнения с предметом, лежащем на голове (книжка, кубик, мешочек и т. д.). Сначала задача, чтобы предмет просто не упал, затем, постепенно усложняется задание: пройти по прямой дорожке, по лавочке (с приседанием, поворотом и пр.), танцевальные движения.

Комплексы на **шведской стенке** - проводить по подгруппам (*Приложение 1*).

Упражнения **на хопах** - с особой осторожностью(профилактика травматизма).Разучивание индивидуально. Необходимо научить детей правильно падать (демонстрация).

Детям нравятся упражнения с **помпонами**: «салют», показали жёлтые, красные.., «веник», «ветерок» – крутить перед собой, со всех сторон.

Для разнообразия я использую **воздушные шары**, оставшиеся после праздничных утренников (предварительно проверяю на прочность).

Также привлекательны для детей упражнения с ярким **парашютом.**

**С**портивный инвентарь (малые мячи, гантели, верёвки, палки, обручи и др.) подходит  **для массажа стопы**: хождение по ним, катание и др. Конечно, самый лучший – массажный мячик (колючий ёжик).

**Основные движения.**

Предпочтительно сочетание нескольких основных движений на разные группы мышц.Например, **метание малого мяча вдаль с подлезанием через верёвку и бегом.** Техника выполнения (младший дошкольный возраст). Дети стоят в шеренге перед натянутой верёвкой. Малыши прячут одну руку за спину, другую (с мячом) поднимают вверх и произносят: правая (левая). Выполняют бросок одной рукой, затем другой. *Воспитатель находится сзади шеренги, следит, чтобы детки не перекладывали мяч за спиной.* Ребятки подлезают под верёвкой, хлопают в ладоши (наверху) или гладят себя по головке: какие молодцы! Бегут за мячиками: кто первый? (воспитатель поднимает верёвку) и возвращаются назад.

Для старших дошкольников– бросили мячи, подлезли в группировке под верёвкой, потянулись, пошли на внешних сторонах стопы или попрыгали, как «Лягушки», или «Большие собаки»- наклонившись, ходьба на прямых руках и ногах, взяли мячи –постучали мячами наверху, покатали мячик одной ногой, другой (мы нисколько не устали, ножкой мячик покатали), по команде – побежали на линию старта.

**Метание мешочков в цель.** Положить мешочек на спину, доползти на четвереньках до ориентира, потянуться «до потолка», метнуть в цель, бегом возвратиться назад.

**Пролезание в тоннель (под дугу)** с обязательным выпрямлением спины **(**«Поймай комара», «Ударь в бубен») **+ лазание по шведской стенке + бег змейкой.**

**В прыжках –** важно исходное положение и мягкое приземление на полусогнутые ноги.

В **подвижных играх** можно прыгать на массажных ковриках, дорожках.Варианты подвижных игр в *Приложении 1.* Верёвка в играх с бегом или перепрыгиванием, должна быть закреплена только с одного конца, а другой - свободен или - в руках взрослого, который в нужный момент может её поднимать. Травмоопасно!

**Спортивные игры.**

Игры **соревновательного характера** можно проводить с детьми, если они хорошо овладеют необходимыми навыками. Например, **соревнование "Собери камушки"**. Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде "Марш!" дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.

**"Волейбол".** Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

**Заключительная часть.**

Ходьба в колонне. Каждый ребёнок при выходе из зала выполняет имитационное упражнение *(Приложение 1.4.)* или просто машет руками скрестно над головой и говорит: «До свиданья», или «улетает птицей» и т.д.

В коридоре дети с помощью воспитателя могут измерить свой рост на «Весёлом сантиметре», прижавшись к нему спиной и приняв правильную позу.

Главное, чтобы дети ушли с занятия с хорошей осанкой и настроением.

**В течение всего занятия** необходимы команды для проверки осанки. Например, «Замри». Остановиться, поднять руки вверх (с предметом или без).

Команды могут быть по теме или сюжету занятия:

- «Солдат» - стоять по стойке смирно.

- «Ракета» - прямые руки вверху, ладони соединены.

- «Домик» - соединить пальцы над головой. Кто в домике живёт? - ребёнок называет своё имя.

Для поддержания интереса детей используются комплексы упражнений в стихах (*Приложение 1.3) ,* игровые комплексы с сюжетом (*Приложение 1.4,* *Приложение 2).*

**III. Танцевальная часть.**

*Приложение 3 (*авторские комплексы ритмических упражнений):

- «Весёлая зима»

- «Тётя весельчак»

- «Если утром дети умываются» (м/ф «Маша и медведь»)

- «Я птицу счастья свою..»

**IV. Демонстрация оборудования.**

Создание полноценной развивающей физкультурно - оздоровительной среды

предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени, оказывающих положительное влияние на формирование правильной осанки.

Например, такое как:

- ребристые и наклонные доски;

- скошенные поверхности;

- гимнастическая стенка;

- веревочные лестницы;

- канаты;

- обручи;

- мячи;

- скакалки;

- массажные дорожки и коврики;

- гимнастические маты;

- степы;

- специальные тренажеры и т.д.

При работе по профилактике и коррекции плоскостопия большую роль играет нетрадиционное оборудование – веточки ели, дорожки с мелкими различными предметами – пуговицы, палочки, веревочки, камешки, шишки, пробки, мозаика, игрушки из яиц «Киндр-сюрприз» в пластиковых ведёрках.

Использование современного и нестандартного оборудования: массажный модуль «Змейка», балансированные кочки «Камушки», массажные ролики (тренажёр), тоннель, парашют, канат с кольцами (палкой двигать кольцо с одной стороны натянутого каната на другой).

Необходимый инвентарь содержится в спортивных уголках каждой группы детского сада.

В летнее время для разнообразного воздействия на детские стопы на спортивном участке нашего детского сада выкладывается массажная «Дорожка ЗДОРОВЬЯ» из природного материала (разного размера галька, деревянные брусочки, веточки, песок). После прохождения по дорожке детям предлагается обливание ног водой контрастной температуры.

**V. Обзор тематической литературы.**

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Растим здорового ребенка. Новые стандарты. – М. УЦ «Перспектива», 2011.

2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008.Галанов

3. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.- М., 2012.

4. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь;

М.: Сфера, 2009.

5. Шарманова СБ., Федоров А.И., Профилактика и коррекция плоскостопия у

детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического

воспитания: Учебное пособие -Челябинск:УралГАФК,1999.

6. Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

7. Образовательное пространство ДОУ. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. \*/ авт. сост. Е.И. Подольская. Волгоград: Учитель, 2014.

8. Лечебная физкультура для дошкольников\* /авт. сост. Козырева О.В.- 2– е изд. – М.: Просвещение, 2005.

9. Лечебная физкультура и массаж\*. Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г.Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.

10. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников.- Москва, 2007.

11. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.

12. Картушина М.Ю. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. М.: ТЦ Сфера, 2004.

13. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.

14. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

15. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы /авт. Сост. Т.Г, Карепова. Волгоград: Учитель, 2011г.

16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.

17. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

\*Из литературы по лечебной гимнастике - брать упражнения для профилактики.

В своей работе я использую материалы профессиональной переподготовки по программе «Адаптивная физическая культура», педагогический колледж №18,

г. Москва, 2014 г.; курсов повышения квалификации:

- «Ритмическая гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» КМЦ, 2010 г.

- «Содержание, формы и методы работы с детьми предшкольноговозраста» (физическое воспитание), Ресурсный центр подготовки педагогов предшкольного образования, г. Истра, 2009 г.

- «Ритмическая мозаика» Центр интеллектуального развития «ВЕДА», 2008 г.

- «Организационные основы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении», АПК и ПРНО, г. Москва, 2007 г.

- «Основы хореографии», Педагогическая академия последипломного образования, 2006г.

Следует отметить, какие бы инновационные методы и приёмы мы не использовали, в первую очередь, необходимо придерживаться педагогических принципов: **доступности** (учитывать возрастные особенности и степень подготовленности детей), **постепенно** усложняя и видоизменяя задания упражнений и игр. С особой осторожностью надо относиться к **информации из интернета.**

### Заключение. Стало модной тенденцией внедрять разнообразные инновационные программы, авторские технологии в разные области, в том числе образования и воспитания. Но, как говорится в очень мудрой русской пословице, прежде «Сто раз отмерь…» Ведь дети - не техника и заменить какую либо деталь, в случае поломки, невозможно! Поэтому, главной заповедью людей, которым доверено самое дорогое – здоровье детей, должна быть: «Не навреди!»

**VI. В копилку инструктора по физкультуре.**

**Приложение 1.**

1. 1. Игры на расслабление.

1. 2. Игры, формирующие правильную осанку.

1. 3. Комплекс упражнений в стихах.

1. 4. Разное:

- Игры и игровые упражнения с моментами построения, перестроения.

- Игры и игровые упражнения, где задания в игре заменяются.

или дополняются движениями на сохранение правильной осанки.

- Игры и игровые упражнения с предметами.

- Имитационные игровые упражнения на укрепление мышц спины и

плечевого пояса.

- Игровые комплексы для профилактики нарушений осанки с сюжетом.

**Приложение 2.** Сюжетные занятия:

- «Заячья полянка».

- «Олимпиада в лесу».

- «Солнце и бельчата».

**Приложение 3.** Танцевальная профилактика:

- «Весёлая зима».

- «Тётя Весельчак».  
- «Если дети утром умываются».

- «Улыбайся».

**Приложение 4. Воспитателям и родителям -** рекомендации, упражнения, специальные комплексы, игры, оказывающие положительное влияние на формирование осанки и стопы.