Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад № 50 «Непоседа»

г. Новочебоксарск

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  на заседании педагогического совета  Протокол № 1 от 30.08.22 | **УТВЕРЖДЕНО**  Заведующий МБДОУ  ЦРР- детский сад № 50 «Непоседа»  приказ от 30.09.22 №293 |

**ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**по двигательной деятельности**

**для детей среднего дошкольного возраста**

**«Азбука здоровья»**

**на период с 03.10.2022 г. по 30.04.2023 г.**

Составитель: Солина Т.А.

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

2022год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОГЛАВЛЕНИЕ** |  | |
| **Паспорт Программы** | 3 |
| **1. Пояснительная записка** | 5 |
| 1.1. Цели и задачи | 6 |
| 1.2. Планируемые результаты | 6 |
| 1.3. Объем образовательной нагрузки | 7 |
| **2. Содержательный раздел**  2.1. Содержание программы  2.2. Учебный план 7  2.3. Календарный учебный график 8  2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников 8 | 7  7 |
| **3. Организационный раздел** | 9 |
| 3.1. Календарно-тематический план работы | 9 |
| 3.2. Програмно-методическое обеспечение  3.3**.** Материально-техническое обеспечение | 14  14 |
| **4. Мониторинг** | 14 |
| **Список литературы** | 19 |
| **Приложение** | 20 |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование дополнительной услуги** | «Азбука здоровья» - программа по профилактике плоскостопия и нарушения осанки для детей среднего дошкольного возраста. |
| **Основание для разработки**  **программы** | - Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; (С ИЗМ. И ДОП., ВСТУП. В СИЛУ С 25.07.2022)  - "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные [постановлением](https://base.garant.ru/74336682/) Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16  - ФГОС ДО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155);  - Разработана на основе парциальной программы  В.Т.Кудрявцевой, Б.Б.Егорова «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками» |
| **Заказчик**  **Программы** | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад № 50 «Непоседа» |
| **Разработчик Программы** | Солина Татьяна Алексеевна – инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории |
| **Целевая группа** | Дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет) |
| **Цель**  **Программы** | Актуализация знаний и умений детей по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия |
| **Задачи**  **Программы** | 1.Изучить и выявить проблемы в представлениях детей о правильной осанке.  2.Дать детям понятие «правильной осанки», способах ее сохранения и укрепления за счет развития системы мышечного корсета.  3.Вырабатывать навыки осознанного отношения к сохранению правильной осанки, профилактики плоскостопия. |
| **Ожидаемые**  **результаты** | Реализация программы предполагает получение следующих результатов:  - Повышение уровня физического здоровья детей среднего дошкольного возраста;  - Скоординированность действий педагога, медицинского работника ДОУ в физкультурно-оздоровительной работе с детьми;  - Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей. |
| **Координация и контроль**  **реализации**  **Программы** | Осуществляется администрацией детского дошкольного учреждения и родительской общественностью.  Отслеживание результативности предусмотрено в различных формах:  - фотоотчеты, выпуск газет;  - анкетирование родителей;  - ежегодный мониторинг;  - слайдовые презентации. |
| **Механизм**  **реализации**  **Программы** | Администрация ДОУ:   * анализирует ход выполнения мероприятий по реализации программы; вносит предложения по ее корректировке; * осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы. |
| **Краткая**  **характеристика**  **Программы** | Программа представляет собой систему работы, которая направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки; укрепления здоровья у дошкольников, укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. |

**1. Пояснительная записка**

Н. М. Амосов:

*«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье»*

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Азбука здоровья» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблемнашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;

- неблагоприятная экологическая обстановка;

- электронно-лучевое и «метало - звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.)

Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях ДОУ должна осуществляться систематически.

**В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:**

- следить за их осанкой;

- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;

- не разводили широко носки ног при ходьбе.

**Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:**

- ежедневная гимнастика и занятия;

- ходьба босиком в теплое время года по неровной почве.

* 1. **Цели и задачи**

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно-оздоровительной направленности.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Целью программы:** актуализация знаний и умений детей по формированию правильной осанки.

**Задачи программы:**

1.Изучить и выявить проблемы в представлениях детей о правильной осанке.

2.Дать детям понятие «правильной осанки», способах ее сохранения и укрепления за счет развития системы мышечного корсета.

3.Вырабатывать навыки осознанного отношения к сохранению правильной осанки, профилактики плоскостопия.

**1.2. Планируемые результаты освоения программы**

1.Увеличится доля детей, вовлеченных в профилактические мероприятия по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.

2.Повысится уровень физических качеств: сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость.

3. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

4. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**Итоги реализации Программы:**

Фотоотчеты, анкетирование родителей, информация для родителей на стендах, консультации, презентации.

**1.3. Объем образовательной нагрузки**

Программа рассчитана на 1 год обучения (с октября по апрель месяц) детей среднего дошкольного возраста.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности 1 раз в неделю, продолжительностью 20 минут.

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Содержание программы**

**Методика составления комплексов** оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры.

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

**Методические приёмы:**

* Показ, объяснения.
* Игровые задания («Преодолей препятствие», «Поиграй с Петрушкой», всевозможные превращения, перевоплощения, выполнение имитационных упражнений).
* Использование считалок, жеребьевок, загадок.
* Словесные, практические, игровые.

**2.2.Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование услуги** | **Кол-во занятий в неделю/месяц** | **Кол-во часов в неделю/ месяц** | **Форма**  **проведения** |
| 1. | Проведение занятий по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. | 1/4 | 20 мин/80мин | фронтальная |
|  | **Итого в год** | **28** | **560** |  |

**Расписание занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя месяца** | **Дни недели** | **Время** |
| I- II-III-IV | Вторник | 15.30 |

**2.3. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** |
| Упражнение  «Веселые елочки» (осанка) | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |
| Упражнение  «Делим тортик» (плоскостопие) | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |
| Комплекс гимнастики «Утята» |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| Упражнения на релаксацию | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| Комплекс упражнений «Матрешки» |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |
| Ритмический  танец «Зарядка для хвоста» | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |
| **Итого** | **4** | **5** | **4** | **3** | **4** | **4** | **4** |

**2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. Выявляются следующие группы родителей:

1 группа - родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.

2 группа - родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.

3 группа-родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией -педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

•информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;

•устные журналы с участием различных специалистов;

•инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;

•семинары-практикумы;

•деловые игры и тренинги;

•«открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в спортивном зале, закаливающих лечебных процедур;

•физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

•демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

|  |
| --- |
| **3.Организационный раздел** |
| 3.1. Календарно-тематический план работы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тема** | **Структура занятия** | **Методические приемы** |
| 1 неделя октября диагностические задания | | | | |
| **Октябрь** | 2 | ***«Что такое правильная осанка»***  ***(обучающее)*** | 1.Дать представление о правильной осанке  2. Игра «Угадай, где правильно»  3. П/И «Веселые елочки» | Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. |
| 3 | ***«В гостях у***  ***веселых***  ***гномов»*** | 1. Дать представление о том, что такое плоскостопие  2.ОРУ и упражнения для профилактики плоскостопия  3.Игра «Делим тортик» | Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение. |
| 4 | ***«Береги свое здоровье.***  ***Ровная***  ***спинка»*** | 1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы  2. Комплекс гимнастики «Утята»  3. П/И «Веселые елочки»  4. Упражнение, регулирующее мышечный тонус «Дерево» | Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. |
| **Ноябрь** | 1 | ***«Путешествие в страну Спорта и***  ***Здоровья»*** | 1. Разминка «веселые шаги»  2. ОРУ (с гимнастической палкой)  3. П/И «Теремок»  4. Релаксация «Ветер» | Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение. |
| 2 | ***«Почему мы двигаемся?» (познавательное)***  ***Дать понятие об опорно-двигательной системе.*** | 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки  2. Комплекс с гимнастической палкой  3. П/И «Кукушка»  4. Релаксация «Лес» | Рассматривание картинки. Объяснение, показ,  индивидуальная помощь. |
| 3 | ***«Веселые матрешки»*** | 1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп  2. Комплекс «матрешки»  3. Упражнение «Подтяни живот»  4. П/И «Поймай мяч ногой» | Показ педагога,  вопросы,  выполнение  заданий, помощь  инструктора. |
| 4 | ***«По ниточке»*** | 1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки  2. П/И «Кукушка»  3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»  4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин» | Объяснение,  индивидуальная помощь, показ, напоминание. |
| 5 | ***«Ловкие***  ***зверята»*** | 1. Комплекс корригирующей гимнастики  2. Самомассаж  3. П/И «Обезьянки»  4. Упражнение «В лесу» | Показ педагога,  вопросы,  выполнение  заданий, помощь  инструктора. |
| **Декабрь** | 1 | ***«Зарядка для хвоста»*** | 1. Комплекс корригирующей гимнастики  2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»  3. Упражнение «Подтяни живот»  4. Релаксация «Море» | Объяснение,  индивидуальная помощь, показ, напоминание. |
| 2 | ***«Вот так ножки»*** | 1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)  2. Комплекс статистических упражнений  3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине. | Показ педагога,  вопросы,  выполнение заданий, помощь |
| 3 | ***«Ребята и***  ***зверята»*** | 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»  3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.  4. Релаксация под звучание музыки | Объяснение,  индивидуальная помощь, показ, напоминание |
| 4 | ***«Пойдем в***  ***поход»*** | 1. Упражнение «Встань правильно»  2. Игровое упражнение «Найди правильный след»  3. П/И «Птицы и дождь»  4. Игра «Ровным кругом» | Показ педагога,  вопросы,  выполнение  заданий,  индивидуальная помощь |
| **Январь** | 2 | ***«Веселые***  ***танцоры»*** | 1. П/И «Найди себе место»  2. Упражнение «Бег по кругу»  3. Ритмический танец «Зимушка-зима»  4. Релаксация «Снег» | Объяснение,  помощь  инструктора, показ, напоминание |
| 3 | ***Сюжетное***  ***занятие «На птичьем дворе»*** | 1. Разминка «Сорока»  2. Комплекс корригирующих упражнений №3  3. Релаксация «На поляне» | Показ педагога,  вопросы,  выполнение  заданий |
| 4 | ***«На птичьем дворе»*** | 1. Дыхательная гимнастика «Птички».  2. Пальчиковая гимнастика «Сидит сорока».  3. Динамическое упражнение «Птенец».  4. Самомассаж «Чистим клювик».  5. Игра «Кот и воробей». | Объяснение,  помощь  инструктора,  показ,  напоминание. |
| **Февраль** | 1 | ***«Льдинки,***  ***ветер и***  ***мороз»*** | 1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.  2. Комплекс «матрешки»  3. Упражнение «Подтяни живот»  4. П/И «Поймай мяч ногой» | Показ педагога,  вопросы,  выполнение  заданий, помощь |
| 2 | ***«Дышим***  ***правильно»*** | 1.Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.  2.Комплекс упражнений №4  3.Релаксация | Объяснение, помощь инструктора, показ, напоминание, поощрение. |
| 3 | ***«В гостях у сказочных***  ***героев»*** | 1.Построение в шеренгу. Встать в круг "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.  2. Упражнение Пляска".  И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П.  3.ОРУ без предмета  4.Релаксация «Отдыхаем» | Показ инструктора, вопросы,  выполнение заданий. |
| **Март** | 1 | ***«В стране***  ***здоровья»*** | 1. П/И «Найди себе место»  2. Упражнение «Ходьба и бег по кругу»  3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»  4. Релаксация «Спинка отдыхает | Объяснение,  помощь  инструктора, показ, напоминание. |
| 2 | ***«Закрепление правильной осанки»*** | 1. Построение в круг. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.  2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.  3. Упражнение в висе.  4. Игра «Ходим в шляпах» | Показ педагога,  вопросы,  выполнение заданий, |
| 3 | ***«Игрушки»*** | 1. Разминка «веселые шаги»  2. ОРУ (с гимнастической палкой)  3. П/И «Теремок»  4. Релаксация «Ветер» | Объяснение,  помощь  инструктора,  показ,  напоминание. |
| 4 | ***«Продолжаем танцевать»*** | 1. Ритмический танец «Аэробика»  2. Упражнение лежа на спине «Пляска».  И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П  3. Упражнение «Делим тортик»  4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись» | Показ педагога,  вопросы,  выполнение  заданий. помощь  инструктора. |
| **Апрель** | 1 | ***«Любопытная мартышка»*** | 1. Разновидности ходьбы и бега. (с высоким подниманием колена)  2. Упражнение «Ровная спина»  3. Упражнения «Здоровые ножки»  4. Самомассаж  5. Релаксация «Отдыхаем» | Объяснение,  помощь  инструктора, показ, напоминание. |
| 2 | ***«Палочка-выручалочка»*** | 1. Разминка «веселые шаги»  2. ОРУ (с гимнастической палкой)  3. Упражнение «Не урони палочку»  4. Релаксация «Отдохнем» | Показ педагога,  вопросы,  выполнение  заданий,  индивидуальная помощь |
| 3 | ***«Движение и здоровье»*** | 1.Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.  2.Комплекс упражнений №9  3. Игровое упражнение «Лодочка»  3.Релаксация | Объяснение,  помощь  инструктора,  показ, напоминание. |
| 4 | ***«Делаем***  ***дружно!»*** | 1.Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба на внутренних краях стоп.  2.Комплекс упражнений №9.  3.Релаксация. | Показ педагога,  вопросы,  выполнение  заданий, помощь  инструктора. |

**3.2. Программно-методическое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование услуги** | **Название программы** | **На основании какой программы разработана** |
| Проведение занятий по профилактике плоскостопия и нарушения осанки детей среднего дошкольного возраста | «Азбука здоровья» | Разработана на основе парциальной программы  В.Т.Кудрявцевой, Б.Б.Егорова «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками», рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации. |

**3.3. Материально-техническое обеспечение**

Организация занятий осуществляется в спортивном зале дошкольного учреждения, расположенном на втором этаже здания, инструктором по физической культуре высшей квалификационной категории, имеющим соответствующее образование.

Спортивный зал оснащен современным оборудованием и инвентарем, способствующим формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающим положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, гимнастические палки).

**4. Мониторинг**

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе октября; 3-4 неделе апреля.

2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

**Инструментарий для физического обследования детей**

***Метод тестирования нарушения осанки***

**1.**  Для контроля эффективности занятий был использован тест на статическую мышечную выносливость, предложенный И. Д. Ловейко.

*Тест для мышц шеи:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

*Тест для мышц живота:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

*Тест для мышц спины:*

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

2. Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф. Зенкевич:

**3.** И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

***Метод тестирования для выявления плоскостопия***

***(проводится медицинской сестрой детского сада)***

Для выявления плоскостопия у детей, посещающих ДОУ тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник дошкольного учреждения.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянуто полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делятся на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до средины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

**Задание №1**

***Цель: выявить статистическую мышечную выносливость***

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки. Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

*Оценка:*

3 балла - ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и глядит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;

2 балла – ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует;

1 балл – ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

**Задание №2**

***Цель: выявить статистическую мышечную выносливость спины***

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки, и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

*Оценка:*

3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.

2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.

1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

**Задание№3**

***Цель:* определить степень подвижности позвоночника.**

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

*Оценка:*

3 балла- ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла- ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл- ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

**Задание №4**

***Цель:*** выявление плоскостопия у детей, посещающих ДОУ тест проводится при помощи плантографа, с медицинским работником.

Инструкция: «Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценивает специалист. Педагог заносит данные исследования в таблицу.

3 балла – плоскостопие отсутствует.

2 балла- есть плоскостопие.

1 балл- грубо выраженное плоскостопие.

Определяют 3 степени плоскостопия у детей:

1) Наиболее ранней степенью заболевания считается несостоятельность связочного аппарата. Форма свода стопы пока не изменена, но ребенок не может долго ходить, страдает от боли и усталости. После кратковременного отдыха боли проходят, а вот походка становится менее пластичной, ножки к вечеру могут отекать. Первые степени плоскостопия проявляются как чувство усталости после физических нагрузок, если надавить на стопу, ребенок испытывает дискомфорт. Родители слышат жалобы на усталость при ходьбе, отеки стоп.

2) 2 степень плоскостопия называется комбинированной, исчезают своды стопы, она получается распластанной. Сильные постоянные боли в стопах и ноге до коленного сустава, затруднена ходьба.

3) Предыдущие степени плоскостопия легче вылечиваются, если обратиться вовремя, чем 3 степень. Иногда больные приходят к ортопеду именно на этом этапе. Постоянно болят голени и стопы, появляются отеки коленных суставов и боль в пояснице. В нормальной обуви ребенок передвигаться уже не может, требуется ортопедическая коррекция.

**Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений у детей среднего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия имя  ребенка | Задания | | | | | | | Уровень | |
| «Посмотри на носки» | | «Лодочка» | | «Достань скамейку» | |  |
| н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. |  | н.г | н.г |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Высокий уровень: (от 11 до12 баллов)

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

**Качественная характеристика физических качеств и умений ребенка среднего дошкольного возраста.**

**Высокий уровень:** (от11 до 15 баллов)

Ребенок слышит инструкции. Правильно принимает исходные положения. Может слегка прогибаться в спине. Фиксирует положение тела на 2-4 секунды. Наклоняясь вниз не сгибает ноги в коленях. Принимает помощь взрослого и исправляет ошибки.

**Средний уровень: (**от 5 до 10 баллов)

Ребенок слышит инструкции взрослого, но не до конца понимает о важности правильно принимать исходное положение. Прогибается в спине, но не может одновременно поднять и руки, и ноги. Наклоняясь вперед слегка сгибает ноги в коленях. Все задания выполняет с желанием.

**Низкий уровень**:(ниже 4 баллов)

Ребенок с трудом понимает инструкции. Не может правильно встать в исходное положение. Не фиксирует положение рук и ног. Спина не ровная. Выполнение заданий носит хаотичный характер. Не заинтересован. Быстро устает.

**Список литературы**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.

2. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 4-5 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.

3. Богина Т. Л Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.

4. Вавилова Е.И. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость».- М.: Просвещение, 1981.

5. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2003.

6. Егоров Б. А. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001.

7. Кузнецова Ю. Е., Саулина М. Н., Антонов Т. Ф Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.

**Комплексы направленные на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки.**

**Комплекс № 1 (октябрь).**

**Цель: формирование** правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

**Подготовительная часть занятия:**

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.
5. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «Танец каблуков» **-**И. п.  – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
7. «Гармошка»**-**И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

**Основная часть занятия.**

        И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

* Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.
* Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
* Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
* Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);
* Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

**Заключительная часть.**Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой» - а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; в) сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз.

 Принять правильную осанку у стены.