

Безлепкина Ирина Николаевна

Управление образования администрации
Новооскольского городского округа

«Системный подход к профилактике и укреплению осанки у детей
дошкольного возраста посредством использования фитбол- гимнастики»

Автор опыта: Безлепкина Ирина Николаевна,
инструктор по физической культуре
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №2 «Умка»
г. Нового Оскола Белгородской области»

г. Новый Оскол

2019 г.

Содержание

Информация об опыте.....	3
Технология описания опыта.....	8
Результативность опыта.....	15
Библиографический список.....	17
Приложение к опыту.....	18

Раздел I. Информация об опыте

Условия возникновения и становления опыта

Работа над этой темой проводилась в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №2 «Умка» г. Нового Оскола Белгородской области».

На протяжении ряда лет, занимаясь физкультурно - оздоровительной работой в детском саду, обращено внимание на прогрессирующее ухудшение здоровья дошкольников, связанное с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата у детей. «Формирование правильной осанки, как показателя крепкого здоровья и хорошего физического и психического развития - одна из наиболее важных педагогических задач, отражённых в «Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования». Представлена в требованиях к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему: «Физическое развитие... способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма. [16, С. 10]

По данным территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Белгородской области результаты профилактических осмотров детей в возрасте от 0 до 14 лет показали, что с нарушением осанки 2,4 - 3,5 %, со сколиозом 1,0 - 1,8 %. С каждым годом обнаруживается рост показателей по этим заболеваниям.

Началом работы по теме опыта стало проведение диагностики по визуальному выявлению нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях у детей дошкольного возраста (модификация теста Е. Рутковской, Польша); – ребенок осматривался совместно со старшей медсестрой детского сада. (Приложение 1) Внимание обращалось на прямолинейность позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствовали об отклонениях от нормы. На констатирующем этапе было выявлено: нормальная осанка для данного возраста -58%, незначительные нарушения осанки - 40 %, значительные нарушения осанки -2%.

С целью изучения компетентности родителей по данной проблеме было проведено анкетирование семей воспитанников. (Приложение №2), в ходе которого получен следующий результат: родители в основном осведомлены о том, что осанка у детей формируется в старшем дошкольном возрасте, 56 % родителей знают, что такое «осанка», 4% родителей затрудняются ответить, как исправить осанку. Большинство родителей, 81%, считают, что формируется осанка в младенчестве, 19% родителей ответили, что это возраст от 3-5 лет. Для профилактики правильной осанки дома выполняют простейшие ОРУ -36%, используют: мяч, массаж, игры- 53%, затрудняются ответить - 13%.

Результаты анкетирования показали недостаточную осведомлённость родителей о том, что такое «осанка» и как ее исправлять у детей, возникла

необходимость проведения просветительской работы по данному вопросу в форме консультаций, индивидуальных бесед, показа конкретных игр и упражнений.

Таким образом, результаты исследования подтверждают целесообразность поиска и применения приёмов и методов для профилактики и укрепления осанки у детей дошкольного возраста.

Актуальность опыта

Вопрос профилактики и укрепления осанки детей дошкольного возраста довольно актуален. Одним из важных направлений в условиях введения нового образовательного стандарта является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Как отмечает ряд ученых (Ю. А. Аркин, Б. В. Анисимова, В. Г. Штефко и др.): физиологические изгибы позвоночника у детей формируются до шести-семи лет. Необходимость профилактики правильной осанки состоит в том, что современные дети часто рождаются ослабленными, у них сокращена двигательная активность из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Следствие неправильной осанки не ограничиваются неэстетическим внешним видом, а чреватые гораздо более серьезными последствиями. Внешняя непривлекательность, сутулость может вызвать психические расстройства, комплексы, замкнутость, особенно в дошкольном возрасте, не говоря о сопутствующих заболеваниях. Патологическим изменениям осанки больше подвержены быстро растущие и не занимающиеся физическими упражнениями дети.

Имея правильную осанку, ребенок в процессе своего развития становится более самостоятельным, автономным и независимым от взрослого, что способствует становлению его инициативы в разных видах детской деятельности. Современная концепция начального воспитания и образования, изменение требований к его содержанию и характеру определяют необходимость совершенствования развития ребенка дошкольного возраста, как многоаспектного целостного процесса, важным направлением которого является целостное развитие. Сейчас уже известно, что на начальном этапе жизни осанка отражает то, как развивается ребенок, свидетельствует о его интеллектуальных способностях. У детей при проявлении дефектов неправильной осанки является привычка к неправильной посадке, неправильным позам. Поэтому необходимо обучить с раннего возраста ребенка к правильной ходьбе, посадке, бегу. Дети часто чувствуют себя несостоятельными в элементарных действиях, доступных сверстникам. Это влияет на эмоциональное благополучие ребенка, на его самооценку. [6, С.21]

Включение в образовательный процесс методики «Фитбол-гимнастики», которая была представлена в 2002 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С.Овчинниковой, и кандидатом

медицинских наук, доцентом А.А.Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников», высокая эффективность которых была уже оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга [10, С.14] будет способствовать профилактике и укреплению осанки дошкольников.

Анализ состояния изучаемой проблемы позволил выявить ряд **противоречий**:

1.Между обоснованностью профилактики и укрепления правильной осанки на целостность развития ребенка и недостаточным вниманием педагогов на использование нетрадиционных приемов для профилактики осанки.

2.Между возможностями использования нетрадиционных приемов профилактики осанки и необходимостью разработки методики их применения.

3.Между необходимостью многократного выполнения упражнений на профилактику и формирование правильной осанки и отсутствием взаимосвязи этих упражнений с другими видами детской деятельности.

Ведущая педагогическая идея

заключается в создании педагогических условий, содействующих повышению эффективности процесса профилактики осанки дошкольников через систему занятий, игровых упражнений и нетрадиционных игр с применением фитбол- гимнастики.

Длительность работы над опытом

Исследование проводилось в течение трех лет и охватывало период с 2015 года по 2018 год.

1 этап - начальный (констатирующий) - сентябрь 2015 г.– ноябрь 2015 г.- выявление исходного состояния опорно - двигательного аппарата дошкольников (диагностика), компетентности родителей и педагогов в данном вопросе, обнаружение проблемы, анализ литературы, подбор диагностического материала.

2 этап- основной (формирующий) - ноябрь 2015 г.– апрель 2018 г.

В единой системе проводились развивающие занятия, индивидуальная работа, работа с родителями. Разрабатывались комплексы нетрадиционных приёмов профилактики и коррекции правильной осанки, корректировка тематического планирования, приёмов и методов для достижения поставленных задач с учётом предложенного направления деятельности по профилактике осанки.

3 этап- заключительный (контрольный) - апрель 2018 г.- май 2018 г.

Проведение итоговой диагностики осанки детей, обобщение опыта.

Диапазон опыта

представлен единой системой работы: «организованная образовательная деятельность» - «режимные процессы» - совместная деятельности педагога и детей».

Теоретическая база опыта

Большая часть исследователей прошлого и настоящего замечают, что для верной организации физического развития детей дошкольного возраста важное значение составляют знания о возрастных характеристиках физического развития детей - опорно-двигательного аппарата, морфологических и функциональных изменений мышечной системы центральной нервной системы. Значительное внимание данному вопросу было уделено в пособии Кожуховой Н. Н, Рыжковой Л.А., Борисовой М.М. "Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста" [17, С.64]. Формирование скелета, суставно-связочного аппарата у детей до 7 лет еще не завершено. По сравнению со взрослыми людьми костная система ребенка полнее хрящевой ткани и имеет больше органических веществ и меньше минеральных солей, именно поэтому кости ребенка, свободно поддающиеся искривлению, легко могут приобрести неправильную конфигурацию под влиянием отрицательных внешних факторов. Окостенение скелета обычно совершается постепенно на протяжении почти всего периода детства и взросления. В такое время каждая из 206 костей скелета ребенка продолжает существенно изменяться по форме, размерам и внутреннему строению. Костная система детей дошкольного возраста всегда характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сберегает в отдельных местах хрящевое строение (кисти рук, берцовые кости, отдельные части позвоночника), именно поэтому необходимо следить за правильной осанкой детей, за верным положением тела за столом, опережая возникновение деформаций позвоночника ребенка, его грудной клетки, костей таза, конечностей. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки на позвоночник отрицательно влияют на формирование скелета, вызывают кривизну костей, и наоборот, нагрузки в меру и доступные для этого возраста физические упражнения - лазание, бег, прыжки - улучшают рост костей, постоянно способствуют их укреплению. Формирование костного скелета продолжается до периода полового созревания подростка. [5, С.11]

На шестом и седьмом году жизни случается скачок в развитии движений, возникает выразительность, плавность и верность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети гораздо лучше постигают ритм движения, быстро переходят с одного темпа на другой, часто могут замечать неточности при выполнении некоторых упражнений, способны на элементарный анализ, всегда распознают в содержании движения не только его главные элементы, но и подробности. Они начинают изучать более тонкие движения в деянии. В результате удачно осваивают метание в цель и на дальность, коньки, плавание, прыжки в длину с разбега и в высоту, прыжки со скакалкой, катание на двухколесном велосипеде, лыжах и плавание.

Осанка - это привычная, непосредственная привычка держать свое тело. При верной осанке фигура человека смотрится, красивой и стройной, а его походка выглядит легкой. И наоборот, обычно у людей различного возраста, фигуру безобразит сутулая спина, плечи "коромыслом", наклоненная во время ходьбы голова. [5, С.4]

Результативность методики работы с коррекционными мячами (фитболами), неоднократно подтверждалась педагогами ДОО Санкт-Петербурга. Авторы методики – Т.С. Овчинникова (кандидат педагогических наук) и А.А. Потапчук (кандидат педагогических наук, доцент) предложили свои разработки коррекции движений у дошкольников с проблемами развития. Мячи доступны, повышают интерес к физическим упражнениям, а также позволяют быстрее и лучше освоить разнообразные двигательные умения, комплексно развивать физические качества при выполнении фитбол-гимнастики, фитбол-ритмики, игр с фитбол-мячами и т.д. Мячи большого диаметра – фитболы появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса могут применяться в спорте, педагогике и медицине. [11, С.77-81]

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Следовательно, правильная посадка на фитболе будет способствовать формированию навыка правильной осанки. Благодаря этому будет выравниваться косоое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. В основе данной методики лежат определённые свойства мяча, используемые педагогами для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, его особая упругость и свойство вибрации. [11, С.77-81]

Фитбол- гимнастика- единственная в своём роде гимнастика, где упражнения задействуют одновременно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что особенно актуально для детей с нарушениями осанки.

Приступая к занятиям на мячах, родители воспитанников проконсультировались с врачом - педиатром по имеющимся противопоказаниям к физической нагрузке. Фитбол- гимнастика явилась частью физкультурно – оздоровительной работы ДОО: физкультминутки, комплексы утренней гимнастики, использование, на спортивных праздниках и в развлечениях и была направлена на решение оздоровительных, коррекционных и дидактических задач детского сада. [18, С.27] Гимнастика с применением фитболов проводилась также индивидуально или в группе, не более 6 человек, её продолжительность: средний возраст- 20 мин., старший возраст- 25 мин., подготовительный- 25 мин. Завершались занятия упражнениями на релаксацию.

Новизна опыта заключается в систематизации и реализации комплексов упражнений и игр для детей дошкольного возраста при помощи фитбол- гимнастики для профилактики и укрепления правильной осанки.

заключается в экспериментальном обосновании оптимальных комплексов упражнений и игр путём разработки занятий фитбол-гимнастикой.

Характеристика условий, в которых возможна реализация опыта.

Данный опыт может быть использован педагогами всех дошкольных образовательных учреждений, работающими с детьми дошкольного возраста по различным примерным основным общеобразовательным программам, психологами, а также учителями начальных классов общеобразовательных учреждений.

Раздел II. Технология опыта

Цель педагогической деятельности в данном направлении: обеспечение положительной динамики при профилактике правильной осанки у дошкольников через использование комплекса игр, игровых упражнений с помощью фитбол-гимнастики.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Формировать правильную осанку, повышать эмоциональный уровень, мотивацию к занятиям физической культурой посредством использования фитбол- гимнастики.
2. Создать систему дидактических игр и упражнений для профилактики осанки.
3. Обучать детей различным играм в нетрадиционной форме, умению следовать устным инструкциям.
4. Создать условия, способствующие профилактике и формированию правильной осанки.
5. Повышать уровень педагогической компетентности родителей по формированию представлений о профилактике осанки детей.

Для того чтобы работа по профилактике и укреплению правильной осанки была эффективной, целенаправленной, учитывался ряд требований:

- работа *должна быть* систематичной и постоянной;
- соответствовать уровню физического и психического развития ребенка;
- соответствовать возрастным требованиям;
- приносить ребенку радость.

Для организации деятельности по освоению детьми фитбол -гимнастики были созданы следующие условия:

- приобретены фитбол -мячи, которые индивидуально подобраны для ребенка в зависимости от его роста;
- разработаны конспекты непосредственной образовательной деятельности с детьми с элементами фитбол-гимнастики (Приложение 3), совместной деятельности, досугов и праздников с родителями (Приложение 4);
- создана картотека подвижных игр и упражнений с использованием фитбол - мячей.

С целью реализации задач были разработаны:

1. Перспективный план гимнастики с использованием фитбол-мячей и другого спортивного оборудования, целью которого являлось укрепление здоровья детей, формирования у них правильной осанки, и потребности в регулярной физкультурной деятельности.

2. Занятия по корригирующей гимнастике с использованием стандартного и нестандартного оборудования (фитбол-мячей)

На занятиях по корригирующей гимнастике решали следующие задачи:

- развитие двигательных качеств;
- совершенствование координации движения и равновесия;
- развитие мелкой моторики и речи;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки.
- нормализация работы нервной системы, стимулирование нервно-психического развития;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя.
- поддержание интереса к упражнениям и играм с фитболами, обучение детей оценивать свои движения и ошибки других;
- побуждение детей к проявлению самостоятельности, творчеству, активности, формированию привычки к здоровому образу жизни;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- адаптацию организма к физической нагрузке.

Согласно перспективного плана, разрабатываемые комплексы упражнений, в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств имели разную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для развития ловкости и координации движений;
- для формирования осанки;
- для расслабления и релаксации как средство профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

При составлении комплексов корригирующей гимнастики с использованием фитбол-мячей использовались следующие средства физической культуры:

- гимнастические упражнения. (Приложение № 5);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- коррекционные упражнения, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний;
- подвижные и музыкальные игры и эстафеты;

При разработке конспектов занятий корригирующей гимнастикой с использованием фитбол-мячей применялись рекомендации педагогов-практиков [1,4,6,7,11,13,14]:

- 1.Учитывать индивидуальные возможности детей, показатели развития физических качеств, рекомендации врача.
- 2.Подбирать фитбол-мяч каждому ребенку по росту: для детей 4-5 лет и детей 5-6 лет при длине рук - 46-55 см, диаметр мяча должен быть 45 см - 50 см, для детей 6-10 лет при длине рук -56—65 см - 55 см; для детей ростом от 150-165 см. при длине рук — 66—80 см нужен мяч диаметром 65 см.
- 3.Организовывать безопасную среду для занятий с фитбол-мячами.
- 4.Следить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
- 5.Соблюдать основные принципы обучения и воспитания.
- 6.Во время занятий исключать быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Так как резкие повороты, скручивание, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов.
- 7.При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине, стараться, чтобы голова и позвоночник составляли одну прямую линию.
- 8.Во время выполнения упражнений на фитбол-мяче, обращать внимание на то, чтобы мяч не двигался, за исключением упражнений, где необходимо прокатывать и перемещать его.
- 9.При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на пол следить за тем, чтобы ладони были параллельные располагались на уровне плечевых суставов.
- 10.Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить детей само страховке. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале).

11. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Для этого используется музыкальное сопровождение, ввод сказочных героев. Кроме того, прививается эстетика выполнения упражнений, для этого обращаем внимание детей на правильное и качественное выполнение упражнений.

12. Упругие свойства фитбол-мяча используем в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу чередуются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

13. С целью формирования коммуникативных умений у детей используются упражнения в парах, подвижные игры, командные соревнования.

14. Занятия корригирующей гимнастикой проводятся не менее двух раз в неделю. Так как от длительности применения физических упражнений, зависит восстановление нарушенных функций. Положительный результат возможен лишь при многократном повторении упражнений.

15. Каждые две-три недели обновляется 20-30% упражнений.

16. Каждое упражнение начинается с 3-4 повторений, постепенно увеличивая до 6-10 раз.

Занятия с фитбол-мячами напоминают классическое занятие по физической культуре со строгой трехчастной формой, с решением задач, имеющими общее и специальное воздействие на организм ребенка:

Для качественного проведения занятий по корригирующей гимнастике с детьми дошкольного возраста с использованием фитбол-гимнастики следуем методике обучения технике упражнений с фитбол-мячами, рекомендованной педагогами-практиками Гулай М.В., Ключевой М.Н. Медведевой М., Барановой В., Рыбниковой О.С. и другими, которая делится на 4 этапа:

На первом этапе процент упражнений с фитболами на протяжении всего занятия составляет 20—30%.

Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. [9]
2. Обучать правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

На первом этапе обращаем внимание, на то, чтобы структура занятий включала разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц с фитболами и без них.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Второй этап включает упражнения в положении сидя на мяче, элементы стретчинга и расслабления с использованием фитболов. Количество

упражнений с фитболом в процентном отношении увеличивается до 60—70%.

Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе следим, чтобы дети имели постоянный контакт с поверхностью фитбола. Увеличиваем объем упражнений на фитбол-мяче.

На третьем этапе занятие строим по фронтальному способу организации.

Основные задачи:

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбол-мячей в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Утренняя гигиеническая гимнастика с использованием фитбол-мячей направлена:

- на переход организма ребенка от сна к бодрствованию, через движение с мячом;
- на оздоровление, укрепление организма, развитию двигательных и психических качеств ребенка;
- на формирование правильной осанки

В структуру УГГ включаем: ходьбу, бег, комплексы упражнений с фитбол-мячами, подвижную или малоподвижную игру с фитбол-мячом, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и растяжку позвоночника на мяче. (Приложение 6)

Индивидуальные занятия с использованием фитбол-мячей направлены на отработку каких-либо двигательных действий с мячом, на укрепление мышечного корсета, на коррекцию осанки, на снятие психоэмоционального напряжения.

В самостоятельной двигательной деятельности используем фитбол-мячи

- для развития двигательных качеств у детей,
- расширения двигательного стереотипа у детей,
- поддержания интереса к упражнениям и играм с фитболами,
- побуждения детей к проявлению самостоятельности, творчеству, активности,
- формирования привычки к здоровому образу жизни,
- снятия психоэмоционального напряжения.

Спортивные праздники и развлечения. Фитбол-мячи используем в таких формах организации физкультурно-оздоровительной работы для закрепления

определенных навыков и умений, поднятия общего эмоционального настроения, а также как показательное выступление с фибол-мячами для родителей.

Кроме того, для полноценного осуществления оздоровительного и воспитательного процесса необходимо создание материальной базы. Поэтому в ДОО для повышения двигательной активности, развития физических качеств и оздоровления детей были созданы такие условия:

Оборудован спортивный зал специальным спортивным оборудованием: комплекты спортивных тренажеров «Беговая дорожка», велотренажер, тренажер «Мини- велосипед», батут, простые тренажёры (гимнастические ролики, диск здоровья, эспандеры).

Использование вышеописанных форм физкультурно-оздоровительной работы с применением фитбол-гимнастики и другого спортивного оборудования для повышения уровня физической активности детей, профилактики и укреплении опорно-двигательного аппарата дали положительные результаты в укреплении здоровья, в повышении уровня физической подготовленности детей, в формировании у них правильной осанки и устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности.

Раздел III. Результативность опыта

Проведенная диагностика визуального выявления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях у детей в возрасте от 5 до 7 лет (модификация теста Е. Рутковской, Польша), по окончании периода исследования выявила положительную динамику в овладении детьми навыками фитбол- гимнастики: дети перестали сутулиться, выявлена хорошая подвижность и гибкость; развита сила и выносливость мышц, координационные способности, волевые качества.

Данные результаты были обеспечены:

- комплексным, системным, поэтапным и индивидуальным подходами;
- осуществлением непрерывности и преемственности развивающей работы;
- включением родителей в процесс профилактики и формирования правильной осанки детей.

Наблюдения показали, что систематическое использование приёмов фитбол- гимнастики повысило эффективность процесса формирования осанки дошкольников, а также способствовало развитию познавательной активности, речи, творческих способностей детей. В результате систематических занятий фитбол-гимнастикой развились физические качества, повысилась наблюдательность, внимание, память, воображение, упорядочились впечатления, которые они получили при взаимодействии с внешним миром, развился навык игровой деятельности. Об этом свидетельствуют полученные результаты Диагностика показала: нормальная осанка для данного возраста -78%/81%, незначительные нарушения осанки - 21 %/19%, значительные нарушения осанки -1%. (Приложение 7)

Проведенное повторное анкетирование родителей показало положительную динамику. 92% родителей убеждены, что формировать осанку необходимо с дошкольного возраста. 100% родителей знают, что такое осанка и какие виды профилактики можно использовать. 98% родителей дома используют различные игры с фитболами. 75% родителей решились поучаствовать в соревнованиях с использованием фитбол- гимнастики.

Библиографический список

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 128 с. (Здоровый малыш).
2. Веракса А. Н. Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5-7 лет. -М.: Мозаика-Синтез, 2008
3. Гусакова Н.А. Диагностические тесты по корригирующей гимнастике. 1996 г.
4. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб. ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2014 – 321 с.
5. Дешин А.К. Образование в области здоровья и укрепления здоровья среди детей подростков и молодежи России/ А.К. Дешин, И.А. Дешина. - М., 1999.
6. Калб Т.Л. Проблемы нарушения осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекция// Вестник новых медицинских технологий. - Тула, 2001. -№4, С.62-64.
7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 384 с. (Программа развития).
8. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. - 80 с.
9. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. - 296 с.
10. Логинова В.И. Детство: Программа развития воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, З.А. Михайлова, Л.М. Гурович. -СПб.: Акцидент, 1996. -224 с.
11. Медведева Л., Баранова В. Использование гимнастических мячей при нарушении осанки детей/ Медведева Л., Баранова В.// Дошкольное воспитание. - 2005. - № 6. - стр.77-81
12. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005
13. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы /Авт.-сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. - 127 с.
14. Овчинникова Т.С, Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Издательство «Речь», 2002. 176 с.

15. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М: Мозаика-Синтез, 2010.
16. Рыбникова О.С. Друг веселый, мячик мой.../ Рыбникова О.С. // Воспитатель ДООУ. - 2008. - № 1. -стр. 11-13
17. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования») (далее ФГОС ДО);
18. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие/ М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова; под ред. С.А. Козловой- М.: ИНФРА- М, 2017 г.- 508 с.
19. Шилкова И.К., Большее А.С., Силкин Ю.Р. и др. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 336 с. - (Здоровье сберегающая педагогика).
1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2004N7/p43-46.htm>
 2. <http://festival.1september.ru/articles/504577/>
 - 3.

Приложения

Приложение № 1 - Тестовая карта визуального выявления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях у детей дошкольного возраста (модификация теста Е. Рутковской, Польша)

Приложение № 2 - Справка-анализ по анкетированию родителей «Профилактика и формирование осанки у дошкольников». / Составила: Безлепкина И.Н., инструктор по физической культуре)

Приложение № 3 - НОД по физической культуре в подготовительной группе комбинированной направленности с использованием методики кандидата педагогических наук Т.С. Овчинникова, кандидата медицинских наук, доцента А.А. Потапчука «Двигательный игротренинг для дошкольников» «Веселое путешествие».

Приложение № 4 - Спортивное развлечение с родителями и детьми среднего дошкольного возраста. Семейные старты: «Вместе с мамой, вместе с папой!» /Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ: из опыта работы /Авт.-сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. - 127 с./

Приложение № 5 - Гимнастические упражнения с фитболами для детей 5-6 лет /Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 384 с. (Программа развития)/

Приложение № 6 - Утренняя гимнастика с использованием фитболов

гимнастика для детей 5-6 лет «Осенние листочки» /Медведева Л., Баранова В. Использование гимнастических мячей при нарушении осанки детей/ Медведева Л., Баранова В.// Дошкольное воспитание. - 2005. - № 6. - стр.77-81/

Приложение № 7 –

- а)** Тест по определению осанки плоскостях у детей в возрасте от 5 до 7 лет (модификация теста Е. Рутковской, Польша);
- б)** Диаграмма визуального выявления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях по Е. Рутковской, Польша у детей 5-7 лет (2016-2018 г.г.) – МБДОУ д/с №2 «Умка» и МБДОУ д/с №3 комбинированного вида. (на констатирующем и контрольном этапах исследования)
- в)** Диагностика физического развития по программам:
«От рождения до школы» / Под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и др. (МБДОУ д/с №2 «Умка») (Образовательная область «Физическое развитие»);
Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой (Образовательная область «Физическое развитие»)

ТЕСТОВАЯ КАРТА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Визуальное выявление нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях (модификация теста Е. Рутковской, Польша)

Данное тестовое обследование проводится медицинской сестрой дошкольного учреждения и осуществляется следующим образом: зная особенности нормальной осанки детей обследуемого возраста, медицинская сестра осматривает ребенка и отвечает на 10 вопросов теста, подчеркивая «ДА» или «НЕТ» в тестовой карте каждого ребенка. Исследование проводится в положении стоя (ребенок раздет до трусов), но без стремления заставить обследуемого стоять прямо — ребенок должен принять естественную, привычную для него позу.

Порядок осмотра:

1. Осмотр в фас, руки вдоль туловища — определяется форма ног (нормальная, «О»- или «Х»-образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии, деформация грудной клетки, симметрия бедер.
2. Осмотр сбоку, поза как при осмотре в фас- определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины.
3. Осмотр спины (поза сохраняется) — оцениваются симметрия углов лопаток, форма позвоночника, форма ног (нормальная, «О»- или «Х» образная), ось пяток (вальгусная или нет).
4. В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления возможных нарушений в походке.

ТЕСТОВАЯ КАРТА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

1. Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью ДА НЕТ
2. Голова, шея отклонены от средней линии; плечи, лопатки, таз установлены несимметрично ДА НЕТ
3. Выраженная деформация грудной клетки, грудь «сапожника», «куриная», впалая ДА НЕТ
4. Выраженное увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза ДА НЕТ
5. Сильное отставание лопаток («крыловидные лопатки»). ДА НЕТ
6. Сильное выпячивание живота (более 2-х см от линии грудной клетки) ДА НЕТ
7. Нарушение осей нижних конечностей («О»- или «Х-образные) ДА НЕТ
8. Неравенство треугольников талии ДА НЕТ
9. Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния ДА НЕТ

10. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др. ДА НЕТ

С помощью данного теста оценка осанки проводится по следующим градациям:

1. **Нормальная осанка для данного возраста** — отрицательные ответы на все вопросы.

2. **Незначительные нарушения осанки** — положительные ответы на вопросы 3, 5, 6, 7 (один или несколько). Дети с данными отклонениями наблюдаются врачом дошкольного учреждения.

3. **Значительные нарушения осанки** — положительные ответы на вопросы 1,2, 8,9, 10 (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

Справка-анализ по анкетированию родителей «Профилактика и формирование осанки у дошкольников».

Цель анкетирования:

1. Выявить степень осведомленности родителей о том, что такое «осанка».
2. Определить степень осведомленности родителей о том, как формировать и какие меры профилактики применять для правильной осанки у дошкольников, и где брать необходимый материал.

В анкетировании приняли участие 22 родителя. Родителям предлагалось ответить на 9 вопросов.

1. Знаете ли вы что такое осанка?

Да

Затрудняюсь ответить

Нет

2. В каком возрасте нужно начинать ее развивать?

В младенчестве

3-4 лет

7 лет

3. Какие игры используете для формирования осанки дома?

- подвижные;

- с мячом;

- скакалкой;

- не знаю

4. Какой формы профилактики используете в работе?

-фитболы;

-массаж;

- гимнастика

- затрудняюсь ответить

5. Где берете информацию об осанке, её формировании?

-в детском саду

- ТВ

- в интернете

- подсказывает своя интуиция

6. Как ребенок воспринимает установку к игре?

- первого раза

- требуется многократное объяснение

- требуется объяснение и показ действий - Как ребенок выполняет задания, игры?

- пассивно

- активно

8. Какая форма работы с воспитателем по этому вопросу Вам наиболее комфортна?

- родительское собрание

- мастер – класс

- индивидуальная беседа
- консультации в родительском уголке
- никакая, информации хватает вполне.

9. Готовы ли Вы поучаствовать в НОД с использованием фитбол- гимнастики?

- да
- не знаю
- нет

Выводы: в результате анкетирования выявлено, что родители в основном осведомлены о том, что такое «осанка о том, что осанка у детей формируется в старшем дошкольном возрасте ,56 % родителей знают.

4% родителей затрудняются ответить, как исправить осанку. Большинство родителей, 81%, считают, что формируется осанка в младенчестве, 19% родителей ответили, что это возраст от 3-5 лет. Для профилактики правильной осанки дома выполняют простейшие ОРУ, используют: мяч, массаж, игры- 53%, затрудняются ответить - 13%. На вопрос «Где берете информацию о формировании правильной осанки?», были получены следующие результаты: ТВ - 27%, в интернете - 73%. Все родители-100% считают, что ребенок выполняет задания для формирования осанки активно. На вопрос «Какая форма работы с воспитателем по этому вопросу Вам наиболее комфортна?» - 82% выбрали индивидуальную беседу; 11% - консультация в родительском уголке; 7% - мастер-класс. Участвовать в НОД с использованием фитбол- гимнастики по формированию правильной осанки детей готовы 63%, остальные родители затрудняются ответить.

НОД по физической культуре
в подготовительной группе комбинированной направленности с
использованием методики кандидата педагогических наук
Т.С. Овчинникова, кандидата медицинских наук, доцента А.А. Потапчука
«Двигательный игротренинг для дошкольников»
«Веселое путешествие»

Программное обеспечение: Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. С использованием методики кандидата пед. наук Т.С. Овчинникова, кандидата мед. наук, доцента А.А. Потапчука «Двигательный игротренинг для дошкольников»

Задачи:

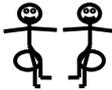
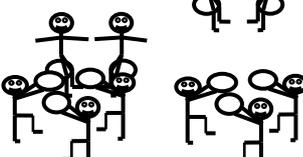
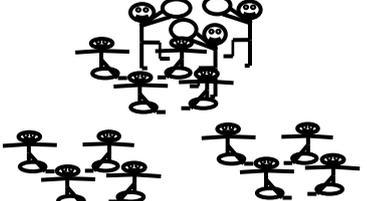
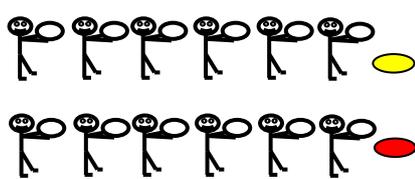
1. Закреплять навык перебрасывания мяча и ведения мяча, используя фитбол-мячи.
2. Совершенствовать навык различных видов ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы) и бега, ползания, прыжков на двух ногах с продвижением вперед, используя фитбол-мячи.
3. Формировать правильную осанку в упражнениях на фитбол-мячах.
4. Способствовать развитию силы, ловкости, координационных способностей.
5. Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

Время: 30 мин.

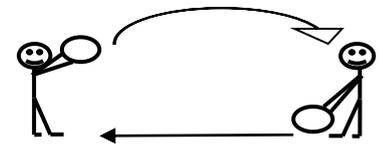
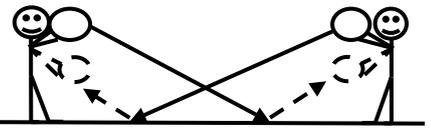
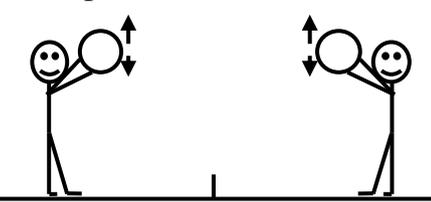
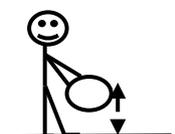
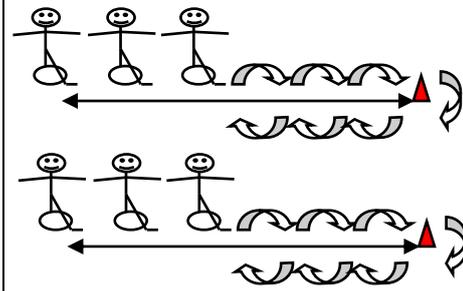
Место: спортивный зал

Инвентарь: фитбол- мячи (по количеству детей), ориентиры, обручи (d= 50 см., по количеству мячей), рисунок парашюта, веселые и грустные человечки по количеству детей, воздушные шары по количеству детей, магнитофон, аудиокассета, презентация, медиоустановка, свисток.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Вводная часть	2 мин.	Под музыкальное сопровождение дети заходят в зал. <i>Педагог:</i> - Здравствуйте, ребята, а скажите, на чем люди летают? Ответы детей. На экране появляется слайд с изображением летательных аппаратов. На экране изображение самолета. <i>Педагог:</i> - Как называют людей, которые управляют самолетом?

<p>II.</p>	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Построение в колонну.</p> <p>2. <i>Подвижная игра «Космонавты»</i></p> <p>1. <i>Обычная ходьба, держась за руки</i></p> <p>2. <i>Ходьба на носках, положив руки на плечи впереди стоящего ребенка.</i></p> <p>3. <i>Ходьба, высоко поднимая колени, держась за руки.</i></p> <p>3. <i>Игровое упражнение «Быстро соберись» с фитбол-мячами.</i></p> <p>а) </p> <p>б) </p> <p>в) </p> <p>г) </p> <p>4. <i>Музыкально</i> —</p>	<p>7 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p>	<p><i>Дети:</i></p> <p>- Летчики.</p> <p>На экране изображение вертолета.</p> <p><i>Педагог:</i></p> <p>- Как называют людей, которые управляют вертолетом?</p> <p><i>Дети:</i></p> <p>- Вертолетчики.</p> <p>На экране изображение воздушного шара.</p> <p><i>Педагог:</i></p> <p>- Как называют людей, которые летают на воздушном шаре?</p> <p><i>Дети:</i></p> <p>- Воздухоплователи.</p> <p>На экране изображение космической ракеты</p> <p><i>Педагог:</i></p> <p>- Как называют людей, которые летают на ракете в космос?</p> <p><i>Дети:</i></p> <p>- Космонавты.</p> <p><i>Педагог:</i> Давайте сыграем в любимую игру космонавтов — «Космонавты»</p> <p>2. <i>Подвижная игра «Космонавты»</i> <i>Описание:</i> дети идут друг за другом в колонне, проговаривая слова: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим - места нет! Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места на мяче. Чья команда быстрее займет свои места на корабле, выигрывает.</p> <p>3. <i>На экране воздушный шар</i></p> <p><i>Педагог:</i></p> <p>- А хотите полетать на воздушном</p>
-------------------	--	--	--

	<p><i>ритмическая композиция «На воздушном шаре» с фитбол-мячами.</i></p>	<p>3 мин.</p>	<p>шаре? <i>Педагог:</i> - Будьте внимательны и смотрите на экран, по сколько человек надо садиться в корзину. <i>Игровое упражнение «Быстро соберись»</i> <u>Описание:</u> дети бегают врассыпную по залу, держа фитбол- мяч в руках перед грудью, по сигналу останавливаются и выполняют задание, которое изображено на экране: а - парами, руки в стороны б - тройками, мяч вверху, нога согнута в колене в – четверками, мяч зажат между ног, руки в стороны г – пятерками в колонну друг за другом строятся по цвету 4. На экране изображение спортивного стадиона <i>Педагог:</i> - Ой, смотрите, ребята, мы приземлились на спортивный стадион, а для чего он необходим? Ответы детей. 4. <i>Педагог:</i> - Правильно, на стадионе занимаются спортом, играют. И мы с вами поиграем, но вначале мы проведем разминку.</p>
--	---	---------------	--

<p>III.</p>	<p>Основная часть.</p> <p>7. Выполнение основных движений по слайдам:</p> <p>7.1. Игровые задания:</p> <p>«Брось – прокати»</p>  <p>«Играй, играй, мяч не теряй»</p>  <p>«Подбрось - поймай»</p>  <p>«Веди не теряй, по сигналу свое место занимай»</p>  <p>7.2. Эстафета «Попрыгунчики»</p> 	<p>17 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>8 мин.</p> <p>2 раза</p> <p>10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p><i>7.1. Игровые задания</i></p> <p><u>Описание:</u> Стоя в 2 шеренгах напротив друг друга, выполняют задания:</p> <p>1 – один бросает, второй катит мяч, после 4 броска затем меняются заданиями;</p> <p>2- броски мяча в парах с отскоком об пол;</p> <p>3- идут на встречу, подбрасывая мяч, встречаются и обмениваются мячами, положив мяч на пол. Далее продолжают подбрасывать мяч до противоположной стороны;</p> <p>4- ведение мяча в рассыпную по сигналу занять свое место;</p> <p><i>7.2. Эстафета «Попрыгунчики»</i></p> <p><u>Описание:</u> Стоя в 2 колоннах по сигналу поточно выполняют прыжки с мячом с продвижением вперед до ориентира и обратно. Чья команда быстрее вернется на свои места.</p> <p><i>Педагог:</i> -Пришло, время возвращаться домой, отправляемся в аэропорт на</p>
--------------------	---	---	---

Спортивное развлечение с родителями и детьми среднего дошкольного возраста. Семейные старты: «Вместе с мамой, вместе с папой!» /Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы /Авт.-сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. - 127 с./

Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.

Задачи: здоровье сберегающие:

- укреплять здоровье детей,
- создать положительную эмоциональную и психологическую атмосферу;

образовательные:

- тренировать в пролезании в обруч, перешагивании через препятствия,
- закреплять навыки метания,
- формировать мотивацию к совместной деятельности,
- закреплять знания видов спорта;

развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;

воспитательные:

- воспитывать осознанное отношение к необходимости заниматься спортом,
- навыки ЗОЖ,
- интерес к физической культуре и спорту.
- Совершенствовать физические способности в совместной с родителями двигательной деятельности.
- Содействовать установлению положительного эмоционального контакта родителей и детей; способствовать возникновению чувства радости и удовольствия от совместной игры.
- Приобщить детей и родителей к здоровому образу жизни и к желанию заниматься спортом через организованные «Семейные старты».

Оборудование: эмблемы для участников соревнований, мяч- 6 шт.; фитбол - 3 шт.; конусы - 12 шт.; 3 корзинки; снежинки 12 шт., снежки 12 шт., следы зверей (4 медведя, 4 зайца, 4 волка) 12 шт.; 3 ведерка; 15 тряпочных мячиков; грамоты участника «За безграничную любовь к спорту», протокол соревнований, музыкальное сопровождение.

Ход мероприятия.

I. Вводная часть.

Ведущий. Добрый день, дорогие друзья!

Здравствуйтесь, ребята! Здравствуйтесь, уважаемые родители и гости наших

Семья – это счастье, любовь и удача,

Семья – это летом поездки на дачу.

Семья – это праздник, семейные даты,

Подарки, покупки, приятные траты.

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

Ведущий. А сейчас мы послушаем стихи о спорте.

Стихи.

Ведущий. Сегодня в нашем детском саду проводятся «Семейные старты».

В них участвуют наши ребята-дошколята, их мамы и папы.

II. Открытие «Семейных стартов».

Ведущий. Представляю участников наших соревнований.

Команда «Солнышко»: семья (Ф.И.О. мамы и папы. И. Ф. ребенка)

Команда «Подсолнушки»: семья (Ф.И.О. мамы и папы. И. Ф. ребенка)

Команда «Ромашки»: семья (Ф.И.О. мамы и папы. И. Ф. ребенка)

Во время представления звучит музыка В. Шаинского «Вместе весело шагать», команды выходят в зал.

Ведущий. Жюри наших сегодняшних соревнований: родители не участвующие в стартах.

Итак, наши «Семейные старты» объявляю открытыми.

Желаю участникам спортивных успехов. И переходим к главной части нашей встречи – к соревнованиям.

III. Программа эстафетных соревнований.

Ведущий. Наши соревнования мы начнем с разминки.

Видов спорта много есть,

Даже все не перечесть.

Будем мы сейчас играть,

Виды спорта называть.

Команды по очереди называют любой вид спорта, не повторяясь. Команда, назвавшая больше видов спорта, выигрывает и зарабатывает 1 очко.

Проводиться разминка под музыку «Пяточка носочек»

Ведущий. Какая замечательная разминка у нас получилась, и появились первые результаты.

Жюри ведут счет.

Эстафета: «Полоса препятствий».

Для веселья, для порядка, загадаю вам загадку:

На пол бросишь ты его,

Он подпрыгнет высоко,

Скучно не бывает с ним,

Мы играть в него хотим. (Мяч.)

Да, это мяч. И первая наша эстафета с мячом.

- Мама, держа 2 мяча (зажатыми подмышками) пробегает вокруг конуса и обратно.

Ребенок прыгает на мяче (фитболе) вокруг конуса и обратно.

- Папа прыгает с мячом, зажатым между колен вокруг конуса и обратно.

Ведущий. Вот мы и убедились, что нашим семьям никакая полоса препятствий ни по чем.

Жюри подводит итоги этой эстафеты.

Эстафета. «Полезная еда для спортсменов, какая она!».

- Что относится к полезной еде?

- Сейчас вам надо вспомнить как можно больше и назвать продукты полезные для вашего здоровья. Отвечать команды будут по очереди, кто назовет больше полезных продуктов, тот и победил.

Эстафета «Полезно - вредно!».

На противоположной стороне лежат полезные и вредные продукты. Игроки первой команды преодолевая препятствие должны принести полезные для здоровья продукты, а вторая команда вредные. (муляжи)

Эстафета: «Разноцветная радуга».

С противоположно стороны площадки нужно перенести кубики только тех цветов, которые есть в олимпийских кольцах. (кубики перенести преодолевая полосу препятствий) - проползти под дугой, перепрыгнуть «ров», пробежать змейкой, пролезть в обруч.

Жюри подводит итоги этой эстафеты.

Ведущий. А теперь мы продолжаем.

Эстафета: «Дружные туристы».

Ведущий. Затопаем ножками по лесной дорожке мы,

В поле и лесочке мы сорвем цветочки.

- Ребенок берет корзинку, обегает «пенечки», прибегает в «лесочек», собирает 4 снежинки, возвращается и передает корзинку маме.

- Мама берет корзинку, обегает «пенечки», собирает 4 снежка, возвращается.

Папа бежит до лесочка, обегает «пенечки», собирает 4 картинки со следами животных и возвращается с корзинкой назад.

Очко получает команда, быстрее вернувшаяся из леса с собранными листочками и цветочками.

Жюри подводит итоги эстафеты.

Эстафета: «Кто дальше?».

Выполнить прыжки в длину с места: первый прыгает, второй выполняет прыжок от первого участника и т. д., чья команда продвинется дальше.

Эстафета: «Спортивная семья».

Семьям предлагается подумать и выполнить какую-либо спортивную фигуру.

Ведущий. А пока команды думают, болельщики отгадывают загадки о спорте.

Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о зарядке.

1 Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ – Это мой ... велосипед.

2 Кинешь в речку – не тонет,

Бьешь о стенку – не стонет.

Будешь оземь кидать –

Станет кверху летать... мяч

3 Ногами все бьют мяч, пинают,
Как гвоздь в ворота забивают,
Кричат от радости все: «Гол!».

Игру с мячом зовут «футбол».

Эстафета: «Бег с препятствиями».

Ведущий. Нужно пробежать "змейкой" между набивными мячами с теннисной ракеткой не уронив мяч.

Эстафета: «Баскетбол».

Ведущий. А сейчас посмотрим с вами,

Как бросают в цель мячами.

Ребенок сидит на плечах у папы. Мама стоит с ведром напротив (2-3 м).

Ребенок бросает мягкие мячики в ведро-корзину, а мама их старается не упустить. Руками ловить мяч нельзя (по 5 мячей). Помощники держат мячики рядом с ребенком.

Жюри объявляет итог эстафеты.

IV. Заключительная часть.

Ведущий. Ну что же, соревновательная часть наших «Семейных стартов» закончилась. А теперь, слово предоставляется жюри.

Жюри вручают грамоты участникам стартов «За безграничную любовь

Ведущий. Уважаемые дети, ну и наши мамы, папы! Всех я вас благодарю.

К нам по чаще приходите,

С нами время проводите.

Вместе с вами веселей,

Дети ваши будут рады,

Вместе с мамой, вместе с папой,

Дружно время проводить.

Ведущий. Вот и закончились наши семейные старты. Но мы верим, что не закончится любовь к спорту. А напоследок, давайте, подарим аплодисменты.

Гимнастические упражнения с фитболами
для детей 5-7 лет

/ «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чумакова/

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи:

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Упражнения стоя:

1. Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
2. Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
3. “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
4. Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
5. Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
6. Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
7. Катание мяча друг другу.
8. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
9. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
10. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

1. Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
2. Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
3. Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

1. Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.

2. Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
3. Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
4. Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

1. Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

1. “Качалочка”. Стоя на коленях, пережат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
2. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
3. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
4. Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
5. “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

1. “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
2. Пережаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
3. “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить пережат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только пережаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Утренняя гимнастика с использованием фитболов

гимнастика для детей 5-6 лет

«Осенние листочки»

/Медведева Л., Баранова В. Использование гимнастических мячей при нарушении осанки детей/ Медведева Л., Баранова В.// Дошкольное воспитание. - 2005. - № 6. - стр.77-81/

1. Ходьба с выполнением заданий: на носках, фитбол-мяч вверх прямые «растем»; на пятках, фитбол-мяч за голову – «подражаем мишке»; высоко поднимая колени, фитбол-мяч в прямых руках прямо перед собой – «лошадки».

2. Игра «Солнышко и дождик» - бег врассыпную прокатывая мяч перед собой под музыку – «солнышко», по сигналу – «дождик» - остановка, сесть на мяч «спрятаться» сделать над собой «домик» руками.

Другой вариант (можно чередовать):

3. Игра «Ветерок»

Сидя на фитбол-мяче, выполняют движения:

Ветерок нас не пугай, (грозят пальчиком правой руки, левая рука на поясе.

Лучше с нами поиграй.

Хлопают в ладоши.

Тучки с неба прогони.

Поднимают руки вверх, машут руками

из стороны в сторону.

С земли лужи убери.

Наклоняются вперед, машут руками

вперед-назад.

Упражнения в движении:

Начался листопад,

Стоя рядом с фитбол-мячом кружатся

на месте.

Листья по ветру летят.

Раз листочек, два листочек,

Легкий бег по кругу друг за другом,
прокатывая мяч

Покатались вдоль обочин.

Дунул раз, дунул два,

Разбегаются по залу (площадке)

врассыпную.

Разлетелись кто куда.

Присаживаются на колени, руками

обхватывают фитбол -мяч.

4. Комплекс ОРУ «Осенние листочки»

А) «Ветер срывает осенние листочки»

И.п. сидя на фитбол-мяче, руки внизу

1-2 –руки через стороны вверх, помахать кистями рук из стороны в сторону, вдох

3-4 – и.п. выдох. (5раз).

Б) «Подул осенний ветер»

И.п. то же

1-2 -3 - вдох,

4-5-6 – наклон вперед, руки в стороны, голову прямо – выдох,
7-8 – и.п. (5-6 раз).

В) «Листочки танцуют»

И.п. то же, руки у плеч.

1-2 – поворот вправо, руки в стороны,

3-4 – и.п., то же влево. (4 раза).

Г) «Поймай осенний листочек»

И.п. то же, руки внизу

1- руки в стороны,

2- хлопок руками над головой, сказать «хлоп»,

3 – хлопок руками перед собой, сказать «хлоп»,

4- руки в стороны, и.п. (4-5 раз).

Д) «Ну-ка покажи листочек»

И.п. сидя на полу, упор руками сзади, мяч зажат ногами

1-2- поднять мяч вверх, ноги прямые 3-4 – И.п.

Е) «Покачаемся на осеннем листочке»

И.П.: сидя на мяче.

1- 4 сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают мяч сбоку.

5-8 переступая ногами, вернуться в и.п

Ж) «Вокруг листочков»

И.п. то же, руки на поясе.

Подскоки по кругу (1 круг), затем ходьба по кругу.

5. Игровое упражнение «Бросай - догоняй»

Педагог: «А теперь мы будем с листочками играть. Отпускать их и догонять».

Описание движений: Стоя на боковой линии шеренгой, выполнять броски мяча разными способами через веревку. Догнать его, проползая под веревкой.

6. Игра «Пустое место»

Описание игры: дети сидят на мячах по кругу, педагог называет имена детей, сидящих рядом. По сигналу «Раз, два, три беги» дети катят мяч перед собой в разные стороны, стараясь быстрее занять свободное место.

7. Дыхательное упражнение «Шарик красный» (и.п. сидя на фитбол-мяче)

Описание движений:

-Воздух мягко набираем, - Вдох, руки через стороны вверх

-Шарик красный надуваем - Выдох, руки через стороны вниз

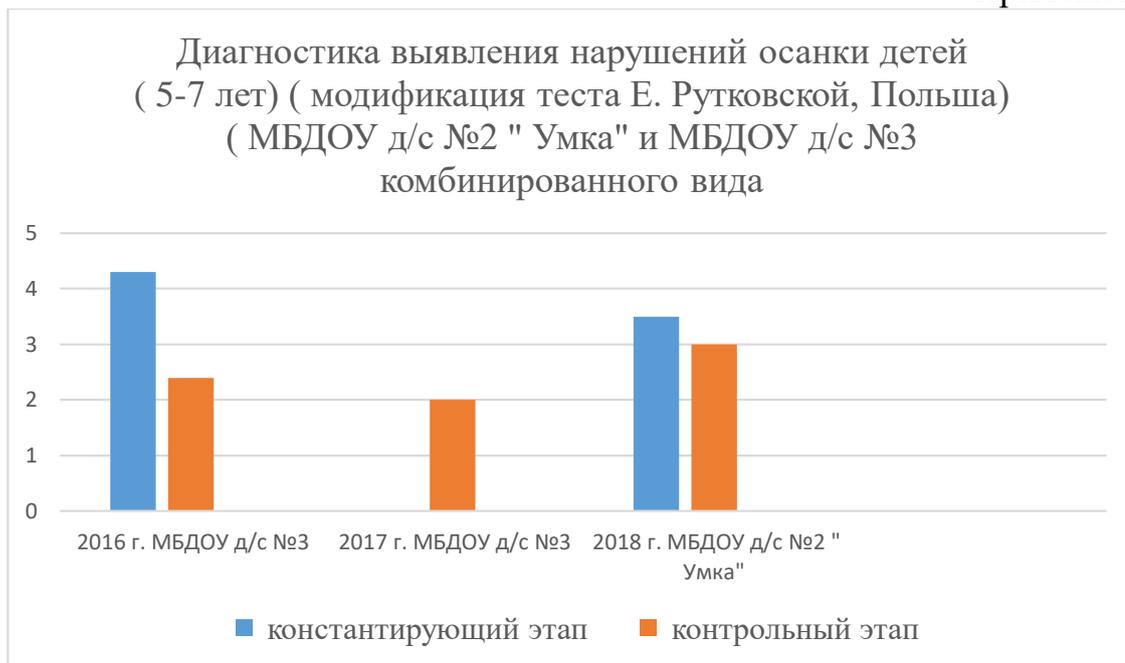
-Шарик тужился, пыхтел, - Вдох, руки через стороны вверх

-Лопнул он и засвистел: «Тсс!» - Выдох, руки через стороны вниз

Тест по определению осанки у детей в возрасте от 5 до 7 лет (модификация теста Е. Рутковской, Польша)

(2016-2018 г.г.)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	группа	Диагноз			
				2016 г.	2017 г.	2018 г.
МБДОУ д/с №3 комбинированного вида						
1.	Варя Б.	средняя	Нарушение осанки	нет	нет	-
2.	Полина П.	средняя	Нарушение осанки	да	да	-
3.	Денис С.	средняя	Нарушение осанки	да	нет	-
4.	Коля К.	средняя	Нарушение осанки	нет	нет	-
5.	Даниил Б.	средняя	Нарушение осанки	да	нет	-
6.	Рома Н.	средняя	Нарушение осанки	нет	нет	
				3/3 50/50%	1/5 16/83%	
МБДОУ д/с №2 « Умка»						
1.	Валения Ч..		Нарушение осанки,			нет/нет
2.	Данил К.		Нарушение осанки			нет/нет
3.	Миша Г.		Нарушение осанки,			Да/нет
4.	Илья М.		Нарушение осанки			Да/Да
5.	Настя К.		Нарушение осанки			
6.	Варя П.		Нарушение осанки,			Да/нет
	Выявлены нарушения/ не выявлены нарушения					2/3 - 1/4 33/50% 16/ 66%



«От рождения до школы» / Под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и др.



Диагностика по программам:

«От рождения до школы» / Под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и др. (МБДОУ д/с №2 «Умка») (Образовательная область «Физическое развитие»);

Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой (Образовательная область «Физическое развитие»)

Безлепкина Ирина Николаевна