

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
компенсирующего вида №29 «Ёлочка»*

***ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ  
«Формирование правильной осанки посредством  
специального комплекса физических упражнений»***



**Сергеева М.А**  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории

**г. Нижневартовск, 2013**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт проекта	3-4
2. Пояснительная записка	5-9
3. Основное содержание проекта. План реализации проекта	10-18
4. Ресурсы	19-21
5. Партнеры	21-24
6. Результаты и социальный эффект	25
7. Перспективы дальнейшего развития проекта	25
8. Литература	26

## 1. ПАСПОРТ ПРОЕКТА

<b>Наименование проекта</b>	Формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата посредством специального комплекса физических упражнений
<b>Основание для разработки проекта</b>	- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; -СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»; -Программа «Развитие образования города Нижневартовска на 2012-2014 годы»; -Устав МБДОУ ДСКВ № 29 «Ёлочка»; -Основная общеобразовательная программа дошкольного образования ДОО
<b>Автор проекта</b>	Сергеева Марина Александровна, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории
<b>Тип проекта</b>	Практико-ориентированный
<b>Целевая аудитория проекта</b>	Воспитанники МБДОУДСКВ № 29 «Ёлочка», посещающие дошкольное образовательное учреждение на основании заключения Территориальной психолого-медико-педагогической комиссии г. Нижневартовска
<b>Продолжительность проекта</b>	Долгосрочный, 2 года.
<b>Цель проекта</b>	Формирование правильной осанки у дошкольников посредством специального комплекса физических упражнений
<b>Задачи проекта</b>	1.Изучить и проанализировать теоретические основы по данному направлению;

	<p>2. Осуществить подбор специальных упражнений для оценки развития мышечного корсета ребёнка;</p> <p>3. Разработать комплекс специальных упражнений, подвижных и малоподвижных игр для коррекции нарушений осанки и плоскостопия;</p> <p>4. Проанализировать результативность педагогического опыта с последующей публикацией.</p>
<b>Краткое содержание проекта</b>	<p>В педагогическом проекте представлена система работы по формированию правильной осанки. В нём четко обозначены цели, задачи, продуманы формы и методы работы, как для детей, так и для взрослых.</p> <p>Проект для детей старшего дошкольного возраста позволит систематизировать знания по предложенным темам, стимулировать развитие физических, познавательных, коммуникативных способностей, что способствует формированию физической и психологической готовности к школе.</p>
<b>Охваченные образовательные области</b>	<p>«Физическое развитие»;</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»;</p> <p>«Познавательное развитие»</p>
<b>Ожидаемые результаты образовательной деятельности с детьми</b>	<p>1. Улучшение качества выполнения специальных упражнений на коррекцию осанки.</p> <p>2. Улучшение развития мышечного корсета.</p>
<b>Ожидаемые результаты на уровне родителей воспитанников</b>	<p>1. Повысится уровень педагогической компетентности родителей в физическом воспитании и развитии детей.</p> <p>2. Активное участие в мероприятиях, направленных на формирование правильной осанки и здорового образа жизни у детей.</p>
<b>Ожидаемые результаты на уровне педагога</b>	<p>1. Повысится качество методического сопровождения, самосовершенствование профессионального мастерства, включенного в новую деятельность и введение его в практику работы детского сада.</p> <p>2. Способность педагога обобщать, систематизировать, презентовать накопленный опыт по реализации детско-взрослых проектов.</p>

## Пояснительная записка

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

В настоящее время из-за негативных для здоровья последствий научно - технического прогресса все острее становится проблема рационального использования здоровьесформирующего эффекта средств физической культуры в работе с дошкольниками. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья. По данным Министерства здравоохранения и медицинской промышленности Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации в различных регионах страны нарушения осанки регистрируются у 80% первоклассников (Г.А. Халемский), по ХМАО - Югре - у 76% от общего количество детей дошкольного возраста, в МБДОУ ДСКВ № 29 "Ёлочка" - у 84%.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - непростая задача. В соответствии с ФГОС дошкольного образования физическое развитие занимает одно из ведущих мест в образовательной деятельности дошкольников. Важнейшим аспектом работы по оздоровлению детей дошкольного возраста является работа по формированию правильной осанки и физиологического изгиба стоп.

Научными исследованиями доказано, что нарушение осанки и деформация стоп влияют на работоспособность детей, их рост, развитие, состояние здоровья. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

В связи с вышеизложенным возникает необходимость поиска эффективных путей коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, а

также совершенствования процесса физического развития детей в условиях дошкольной образовательной организации. Предупреждение развития неправильной осанки, а также устранение ее последствий находятся в центре внимания родителей, педагогов, инструкторов по физической культуре и медицинских работников ДОО.

Таким образом, проблема формирования правильной осанки является **актуальной**, что требует ее систематического решения в условиях образовательной деятельности в детском саду.

**Цель проекта:** формирование правильной осанки воспитанников с нарушениями опорно – двигательного аппарата посредством специального комплекса физических упражнений.

**Объект проекта** – дети дошкольного возраста с нарушениями осанки.

**Предмет проекта** - условия формирования правильной осанки воспитанников дошкольного возраста с нарушениями опорно – двигательного аппарата.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать теоретические основы по данному направлению.
2. Осуществить подбор специальных упражнений для оценки развития мышечного корсета ребёнка;
3. Разработать комплекс специальных упражнений, подвижных и малоподвижных игр для коррекции нарушений осанки и плоскостопия
4. Проанализировать результативность педагогического опыта с последующей публикацией.

В данном проекте **инновационной направленностью** педагогического опыта является использование специального комплекса упражнений на коррекцию осанки, а также применение нестандартного оборудования. Восприятие ребенка устроено таким образом, что со временем спортивно-игровое оборудование перестает вызывать живой интерес и

становится привычным. Как только исчезает фактор новизны, приходится искать новые пути, чтобы вызвать интерес ребенка к непосредственно образовательной деятельности. Использование специального комплекса упражнений на коррекцию осанки и нестандартного оборудования позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, вырабатывать силовую и общую выносливость мышц тела, укреплять опорно-двигательный аппарат, способствует повышению интереса в непосредственно образовательной деятельности.

**Практическая значимость проекта** состоит в том, что созданный педагогический проект может использоваться в практике работы коллектива ДОО и позволит педагогам систематизировать знания по формированию правильной осанки и здорового образа жизни у детей, стимулировать развитие физических, познавательных, коммуникативных, способностей, что способствует формированию психологической готовности к школе.

#### **Концептуально-методологическая основа проекта.**

Методологической основой исследования явились креативный подход в реализации физического воспитания (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. и др); индивидуализированный и дифференцированный подход в физическом развитии и коррекции нарушений осанки (Дидур М.Д., Потапчук А.А. Никитушкин В.Г и др.); концепция сенситивных периодов физического развития (Виленская Т.Е., Железняк Ю.Д.); теоретические представления о содержании, средствах и методах физического воспитания на разных этапах онтогенеза (К.Д. Чермит, А. Пирсон, Д. Хоккинс и др.); Н.А.Бернштейна, определившего принцип сенсорных коррекций.

Теоретической основой исследования явились базовые положения теории физической культуры (А.П. Матвеев, Ж.К. Холодов и др.).

В основу проекта положены основные принципы общей, коррекционной педагогики и адаптивной физической культуры.

### **Принципы реализации проекта:**

- принцип коррекционно-развивающей направленности педагогической деятельности;
- принцип коррекции и компенсации;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей в дозировке физических упражнений;
- принцип наглядности и доступности;
- принцип системности воздействия и длительности применения физических упражнений; постепенного нарастания физической нагрузки;
- принцип разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, игр;
- принцип сознательности и активности;
- принцип комплексного подхода к организации работы.

### **Ключевые понятия и термины, определяющие содержательную основу опыта**

**Инновация**-обновление (появление новых форм или элементов чего-либо).

**Образовательная среда** - совокупность специально организованных условий, процессов и социальных взаимодействий, оказывающих обучающее и воспитывающее влияние на личность.

**Осанка** - это привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения. (В.К. Дубровский). Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. По Штофилю, различают виды нарушений осанки: плоская спина, круглая спина, сутулость, сколиотическая осанка, сколиоз. В нашем ДОО по заключению врача ортопеда приволирует сколиотическая осанка и сутулость.

**Специальные физические упражнения** - это упражнения, направленные на коррекцию осанки, т.е. на формирование и закрепление навыка правильного положения позвоночного столба, укрепление мышечного корсета.



### **Основное содержание проекта.**

Педагогический проект имеет четкую теоретическую проектную позицию, основанную на анализе специальной литературы, сформулированную в ходе концептуализации проекта: определена методологическая база, выработана стратегия реализации, обозначены общие дидактические принципы обучения.

Практико-ориентированный проект технологии формирования правильной осанки дошкольников средствами специального комплекса физических упражнений инновационный, долгосрочный, общественно-полезный, рассчитан на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

#### **Работа над проектом осуществляется:**

- во время непосредственно-образовательной деятельности;
- в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика; гимнастика после сна, закаливающие процедуры, плавание, массаж, физиолечение).
- в самостоятельной деятельности детей;
- взаимосвязь врача - ортопеда, профильных специалистов;
- во взаимодействии с семьёй воспитанников;
- в создании развивающей предметно - пространственной среды, в оснащении оздоровительным оборудованием.

#### **План реализации проекта:**

Этапы	Задачи	Мероприятия	Сроки	Ответственный
	1. Создать эффективную систему управления проектом	1.Изучение научно - практических и методических источников по заявленной проблеме.	Сентябрь-2013	Сергеева М.А.

<b>Подготовительный</b>		<p>2.Определение цели и задач проекта.</p> <p>3.Проведение предварительной работы с родителями по разъяснению значимости проблемы.</p> <p>4.Разработка комплексов специальных упражнений, подвижных и малоподвижных игр на коррекцию осанки.</p> <p>5.Разработка планов, конспектов непосредственно образовательной деятельности, презентаций, бесед, подвижных игр, сценариев.</p> <p>6.Подбор диагностического материала.</p>	<p>Октябрь 2013г</p> <p>Ноябрь 2013г</p> <p>Ноябрь 2013г</p> <p>Сентябрь 2013г</p> <p>Сентябрь 2013г</p>	Сергеева М.А.
	<p>2.Обеспечить участников проекта необходимым оборудованием, материалом для участия в реализации проекта</p>	<p>1.Оснащение развивающей предметно – пространственной среды.</p> <p>2.Приобретение дополнительного спортивного оборудования(фитбол-мячи, мешочки, тропа здоровья, ноосферы для</p>	<p>Сентябрь – декабрь 2013г</p>	Заведующий

		удержания равновесия, тренажеры)		
<b>Диагностический</b>	1.Выявить уровень развития мышечного корсета(силовой выносливости мышц, брюшного пресса и спины),гибкости	1.Диагностика, обработка статических данных, сравнение фактического результата с нормативными показателями.	сентябрь 2013г г	Сергеева М.А
<b>Практический</b>	1.Формировать систему элементарных знаний о правильной осанке	Организация практической работы с детьми (применение специальных упражнений в непосредственно образовательной деятельности, утренняя гимнастика, в кружке «Крепыш»), подвижные игры на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия	2013-2015 г.	Сергеева М.А.
	2. Вовлекать родителей в работу проекта с целью обогащения педагогического опыта	1.Презентация проекта, консультации - на родительском собрании. 2. Консультация врача- ортопеда 3.Совместное проведение спортивных праздников	2013-2015	Сергеева М.А.

<b>Итоговый</b>	Оценка эффективности реализации проекта	1.Промежуточные результаты.	Май 2014	Сергеева М.А.
		2. Итоговый результат	Май 2015г.	Сергеева М.А.

### **Методы педагогической работы**

В непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию использую не только традиционные методы педагогических воздействий, но и методы адаптивной физической культуры:

- 1.Словесные методы – объяснение, рассказ, диалог, пояснение, разъяснение.
- 2.Наглядные методы - живой образец, схемы модули, сказочные персонажи
- 3.Игровые методы - имитационные упражнения, использования сюжета.
- 4.Практические методы – показ на себе, на ребенке, на схеме, сопровождая объяснением.
5. Методы коррекции физических нарушений.
- 6.Технические – презентации, мультфильмы, видеофильмы
7. Методы обучения двигательным действиям (метод расчлененного и метод целостного обучения);
8. Методы развития физических качеств и способностей (для развития мышечной силы, равновесия, гибкости и координации движений).

*Основным средством* формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются **специальные физические (коррекционные) упражнения:**

- упражнения для формирования навыка правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышечного корсета, для развития силы мышц спины и брюшного пресса,
- упражнения в равновесии и для координации движений;
- упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы;
- упражнения для растягивания, вытяжения и расслабления мышц,
- дыхательные упражнения.

Особенность большинства методик, задействованных в проекте, состоит в том, что они являются не только развивающими ребёнка, но и коррекционными, активизируя различные группы мышц.

### **Механизм реализации проекта**

Проект реализовывался посредством взаимодействия участников образовательных отношений: педагогов, всех профильных специалистов ДОО, детей и родителей, а также медицинских работников.

#### **I этап. - Организационный (Подготовительный)**

На данном этапе решались следующие задачи:

- изучение нормативно - правовых, научно - практических и методических источников по заявленной проблеме;
- определение цели и задач проекта;
- оснащение развивающей предметно – пространственной среды;
- проведение предварительной работы с родителями по разъяснению значимости проблемы;
- разработка комплексов специальных упражнений, подвижных и малоподвижных игр на коррекцию осанки;
- разработка планов, конспектов непосредственно образовательной деятельности, презентаций, бесед, подвижных игр, сценариев праздников, развлечений.

#### **II этап. – Диагностический**

##### **Задачи:**

- подбор диагностического материала;
- выявление уровня развития мышечного корсета (силовой выносливости мышц, брюшного пресса и спины), гибкости;
- обработка статических данных, сравнение фактического результата с нормативными показателями, составление плана коррекционной работы.

При разработке диагностического материала использовались работы А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, О.В. Козыревой, М.А. Руновой.

Задание: Оценивание силовой выносливости мышц.

1. *Оценка силовой выносливости мышц спины* производится из исходного положения: лежа на животе на полу (коврике), при этом верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находится на весу, руки на поясе. Ноги фиксирует инструктор. Дыхание произвольное. Время удержания туловища определяется по секундомеру.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н.Н. Ефименко).

*Игровая ситуация для мальчиков:* «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку».

*Игровая ситуация для девочек:* «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.

2. *Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса* производится в исходном положении: лежа на спине, руки вдоль туловища или на поясе. Необходимо медленно поднять обе прямые ноги до угла 45 градусов и удерживать на весу максимально возможное время.

*Игровая ситуация для девочек и мальчиков:* «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один-единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайтесь его удержать как можно дольше» Инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным без, задержки.

3. *Задание: Оценивание гибкости.*

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок. Для оценки подвижности позвоночника - ребенок становится на гимнастическую скамейку. Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Игровой момент - «достань игрушку».

Содержание заданий адаптировалось в соответствии с целью данной работы и возможностями детей.

*Нормативные показатели силовой выносливости  
мышц брюшного пресса и спины, гибкости (О.В. Козырева)*

Тесты Уровни	Показатели для мышц брюшного пресса		Показатели для мышц спины		Гибкость	
	Старшая	Подготовит	Старшая	Подготовит	Старшая	Подготовит
Высокий	30-50	35-54	35-55	40-60	5-7	6-8
Средний	20-30	25-35	25-35	30-40	3-5	4-6
Низкий	5-20	5-25	5-25	10-30	0-2	0-3

Начальное медико- педагогическое обследование проводилось в сентябре 2013г., промежуточное в мае 2014г. и заключительное в мае 2015 года. В обследовании участвовало 25 детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет

Данные фиксировались в протоколах, на основании которых каждому ребенку выставлялся уровень физического развития по следующим критериям уровня развития мышечного корсета:

- 1.Оценивание силовой выносливости мышц спины;
- 2.Оценивание силовой выносливости мышц брюшного пресса;
3. Оценивание гибкости.

Цель начальной диагностики обследования сентябрь 2013г.: выявление первоначального уровня развития силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости, то есть оценка состояния мышечного корсета, у детей старшего дошкольного возраста.

Результаты представлены в таблице 1.

Уровень развития мышечного корсета  
на сентябрь 2013 учебного года.

<i>Показатели</i>	<i>кол-во</i>	<i>%</i>
высокий уровень	3	12%
средний уровень	10	40%
низкий уровень	12	48%

По результатам осмотра врачом - ортопедом отмечалось нарушение осанки у 60% детей, у 40% наблюдалось снижение тонуса

мышечного корсета, т.е. результаты педагогического и медицинского осмотра в целом совпадали.

Исходя из результатов оценки мышечного корсета, стала очевидна, необходимость систематизации и внесения коррективов в организацию непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию. Прежде чем начать работу по коррекции нарушений осанки были изучены заключения Территориальной психолого – медико – педагогической комиссии о физическом развитии каждого ребенка, где прописывается группа здоровья, степень нарушения осанки, рекомендации, назначения врача - ортопеда. Был составлен план коррекционной работы.

### **III этап. – Практический**

#### **Задачи:**

- организация практической работы с детьми;
- формирование системы элементарных знаний о формировании правильной осанки и здоровом образе жизни;
- работа над формированием навыков правильной осанки, правильной постановки стопы, дыхания;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- воспитание волевых качеств, внимания, самоконтроля, ответственности.
- работа с родителями воспитанников, с педагогами -проведение семинаров, консультаций, наглядное информирование, открытые просмотры, презентации.

Для коррекции нарушений осанки воспитанников был разработан специальный комплекс упражнений, который состоит из упражнений для развития:

- а) формирования навыка правильной осанки
- б) мышечного корсета, силовой выносливости мышц
- в) равновесия; координации движений
- г) дыхательные упражнения, релаксация, самомассаж



в комплекс были включены упражнения на вытяжение, растяжение, расслабление мышц, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени, а также были подобраны подвижные игры и игровые задания для формирования правильной осанки (Приложение).

#### **IV этап. Заключительный**

##### **Задачи:**

- обработка статических данных, сравнение фактического результата с нормативными показателями, составление плана дальнейшей коррекционной работы;
- выявление эффективности разработанного педагогического проекта;
- подведение итогов реализации проекта.

Промежуточное педагогическое обследование, проведённое в мае 2014 учебного года, помогло увидеть небольшую динамику в работе.

Результаты представлены в таблице 2.

Уровень развития мышечного корсета  
на май 2014 учебного года.

<i><b>Показатели</b></i>	<i><b>кол-во</b></i>	<i><b>%</b></i>
высокий уровень	7	28%
средний уровень	10	40%
низкий уровень	8	32%

Врач- ортопед диагностировал нарушение осанки у 45 % детей, у 35% наблюдалось снижение тонуса мышечного корсета. У 20 % мышечный тонус восстановлен.

Совместная работа педагогов, родителей, профильных специалистов по предложенному комплексу специальных упражнений по формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета у старших дошкольников, включение данного комплекса в непосредственно образовательную деятельность, в режимные моменты позволила добиться положительной динамики, что показало заключительное педагогическое

обследование детей в мае 2015 учебного года. Результаты представлены в таблице 3.

Уровень развития мышечного корсета  
на май 2015

<i>Показатели</i>	<i>кол-во</i>	<i>%</i>
высокий уровень	12	48%
средний уровень	9	36%
низкий уровень	4	16%

За период реализации проекта с сентября 2013 по май 2015 года положительная динамика уровня развития мышечного корсета установлена у 36% дошкольников. Врач - ортопед отмечает улучшение осанки у 29% дошкольников.

Так как в течение 2013-2015 учебного года велась планомерная систематическая работа по коррекции опорно-двигательного аппарата средствами физического развития, применяя специальные коррекционные упражнения, адаптированные подвижные, малоподвижные игры, современное и нестандартное оборудование, тренажеры. Также все дети выполняли рекомендации по индивидуальным занятиям в домашних условиях.

**Ресурсы.**

Ресурсное обеспечение для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста, заявленное в проекте, является достаточным для его реализации.

**Учебно - методическое сопровождение к проекту:**

- интегрированный календарно-тематический план по коррекции осанки;
- конспекты непосредственно – образовательной деятельности;
- система упражнений, игр формирующая правильную осанку, игры для коррекции и профилактики плоскостопия;
- схемы правильного положения туловища человека в различных видах деятельности;

-беседы, слайдовые презентации по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с видами нарушений осанки;

- методические рекомендации, памятки и консультации для родителей «Быть здоровыми хотим» «Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании детей», «Коррекционные игры и упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки», «Коррекция плоскостопия» и т.д.

**Материально - техническое оснащение** соответствует ФГОС дошкольного образования. Спортивный зал, спортивная площадка соответствуют требованиям, определяемым санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами; правилами пожарной безопасности; удовлетворяет требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей. В спортивном зале имеются: гимнастическая стенка, мешочки с песком, цветные ленточки, гимнастические палки, гимнастические коврики маты, набивные мячи, фитболы, мячи различного диаметра, тоннель для подлезания, ноосферы для удержания равновесия, тренажеры, массажёры для рук, ног и т.д.

#### **Информационное сопровождение:**

-мультимедийное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, документ-камера, магнитофоны, видеофильмы;  
<http://osankapershino.narod.ru/index.html> - данный сайт предназначен в помощь всем желающим иметь правильную осанку.

**Кадровое обеспечение:** инструктор по физической культуре Сергеева М.А. первая квалификационная категория.

#### **Партнёры.**

Одним из условий в успешной реализации педагогического проекта являются не только дети дошкольного возраста, но и родители.

Вовлечённость родителей в проект позволяет им стать непосредственными участниками образовательных отношений, обогатить или приобрести педагогический опыт, открыть неизвестные стороны

собственного ребёнка, испытать чувство удовлетворения от своих успехов и успехов ребёнка. Роль родителей в проекте была определена как активных участников в физическом развитии детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата. И здесь совершенно очевидно, что работа инструктора по физической культуре детского сада по ознакомлению детей с формированием навыка правильной осанки не может принести желаемых результатов без соответствующей пропаганды.

*Выработанный механизм взаимодействия с родителями:*

Правило первое – информированность: родители должны знать о содержательных аспектах проекта.

Правило второе – добровольность и возможность выбора: предложения педагога должны соответствовать возможностям родителей.

Правило третье – чувство успешности: родители, как и дети, должны испытывать чувство успешности от участия в общей деятельности.

Для включения родителей в проектную деятельность было проведено родительское собрание на котором познакомила родителей с существующей проблемой, с результатами обследования детей, презентовала разработанный комплекс физических упражнений с демонстрацией слайдовой презентации «Система специальных упражнений в коррекционной работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата». Также на собрании выступали врач- ортопед с темой «Коррекция нарушений осанки детей дошкольного возраста», врач - педиатр, который разъяснил о значимости здорового образа жизни. Для определения заинтересованности родителей данной темой, перед собранием было проведено анкетирование, которое направлено на выявление осознанного отношения родителей к проблемам физического развития ребенка. Объяснив, какие задачи они могут решить в физическом развитии детей, получив согласие на взаимодействие в работе, наметила план работы с родителями по физкультурно – оздоровительной деятельности, что будет способствовать коррекции нарушений осанки у детей, формированию детско-родительских отношений. Предложила

родителям принять участие вместе с детьми в соревнованиях, праздниках, веселых стартах.

*В план взаимодействия с родителями были включены:*

- подготовка буклетов для родителей «Прямая спинка – человек картинка»,
- разработка памятки для родителей «Красивая осанка – здоровый ребёнок»,
- создание папки – передвижки: «Статические позы и упражнения для красивой осанки»,
- индивидуальные беседы, консультации с родителями, анкетирования,
- просмотр студии «SOVA FILM» роликов из DVD фильмов: «Нет! Детскому сколиозу!», «Оздоровительный массаж и оздоровительная гимнастика для вашего ребенка», «Плоскостопие у детей: причины, профилактика и методы лечения»; мультфильмов о здоровом образе жизни.
- открытые просмотры непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию,
- совместные спортивные праздники и развлечения,

Все эти формы помогают сделать работу с семьей более интересной и эффективной, способствуют совместной деятельности по формированию правильной осанки посредством специальных физических упражнений в ненавязчивой и творческой форме.

**Партнерами в реализации настоящего педагогического проекта, кроме детей и их родителей, также являются:**

- педагоги: воспитатели групп инструктор по плаванию, учителя-логопеды, учителя - дефектологи, музыкальные руководители, педагог - психолог;
- врачи: ортопед, педиатр;
- средний медперсонал: физиомедсестра, массажист, медсестра бассейна и водолечения.

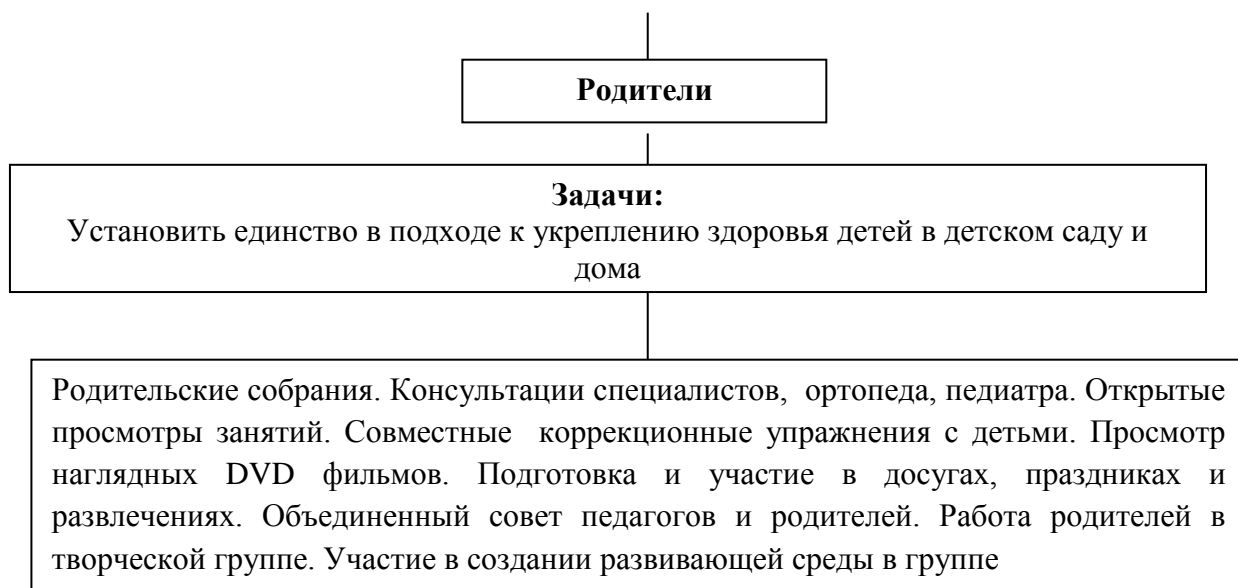
Медицинские работники работали над коррекцией нарушений осанки у детей в рамках своих функциональных обязанностей, врачи - осуществляли контроль за деятельностью медсестёр, инструктора по физической культуре,

за состоянием здоровья дошкольников; средний медперсонал выполняя назначения врача - ортопеда, врача - педиатра.

Каждый педагог в рамках своей компетенции проводил работу по развитию мышечного корсета воспитанников, используя игры, упражнения, пособия, схемы, предложенные инструктором по физической культуре, при этом отмечалась преемственность в работе всех участников коррекционно-педагогического процесса.

Задачи и формы работы педагогов в укреплении здоровья детей, в коррекции нарушений опорно - двигательного аппарата представлены на схеме.





### **Результаты и социальный эффект.**

Все поставленные задачи в ходе реализации проекта выполнены.

Изучены и проанализированы теоретические основы по физическому развитию, формированию навыков правильной осанки и коррекции её нарушений. На основе полученных знаний были подобраны специальные упражнения для оценки развития мышечного корсета ребёнка; разработан комплекс специальных упражнений, подвижных и малоподвижных игр для коррекции нарушений осанки и плоскостопия.

По результатам обследования уровня развития силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса, гибкости воспитанников: высокий уровень в 2013-2014 учебном году составил 12%, а в 2014 – 2015 учебном году составил 48%. Таким образом, за период реализации проекта положительная динамика уровня развития мышечного корсета составляет 36%.

### **Перспективы дальнейшего развития.**

1. Разработать адаптивную программу работы с детьми дошкольного возраста направленную на формирования навыка правильной осанки.
2. Обобщить опыт работы на городском методическом объединении инструкторов ДОУ.

3. Принять участие в Международной научно-практической конференции по проблеме физического развития детей дошкольного возраста.

### **ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под. ред. Л.А.Парамоновой.-М.:ТЦ Сфера, 2013.
2. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения/ Сост. О.И.Черемисина, Н.А.Склянова, Н.А. Лейтан, Новосибирск, ГЦОЗ «Магистр», 2004. .
3. Алямовская В.Г. Программа «Здоровье» / Нижний Новгород 1992г.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет./Б.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников(при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов физкультуры, воспитателей и родителей/О.В. Козырева.М: Просвещение, 2005.
6. Леонтьева М.А. «У меня спина прямая» М. 2005г.
7. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей Санкт-Петербург: Речь, 2001г.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. Конспекты оздоровительной гимнастики./М.:Мазаика-Синтез ,2010.
10. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий./ авт. сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н.Мишина. – Волгоград: Учитель, 2011.
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
12. <http://osankapershino.narod.ru/index.html> сайт кто хочет иметь правильную осанку.



13. <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/> Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» утверждённая президентом РФ Д. Медведевым, 04.04.2010 г.

14. [http://cycycsca.blogspot.com/p/blog-page\\_08.html](http://cycycsca.blogspot.com/p/blog-page_08.html) Дошкольный мир