



**Здоровье в наших руках**



*Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей*

**Упражнения и основные виды движений противопоказанных и рекомендуемых для детей с нарушением опорно – двигательной системы**

Т.И. Трохименко

Е.Е. Дегтяренко

В.И. Петрова

А.А. Бочковая

И.Т. Батршин -

# **Здоровье для всех**

***Учебно-методическое пособие для педагогов и  
родителей***

*(разработано и составлено в рамках реализации задач программы «Здоровячок-Сибирячок»)*

Г. Нижневартовск 2012

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКАЯ ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»**

628615, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, город Нижневартовск, ул. Державинского, 8а, тел./факс: (3466) 43-46-51,  
ИНН 8603112816, КПП 860301001, ОГРН 1038601764431, E-mail: dgpnvari@gmail.com

---

**Рецензия**

**на методические рекомендации по здоровьесберегающим упражнениям для детей  
с ограниченными возможностями, принятыми на педагогическом совете  
МДОУ ДСКВ №29**

Представленные медико-педагогическим коллективом во главе с Трохименко Т.И. методические материалы по здоровьесберегающим формам работы с детьми показывают возможности коррекции и профилактики здоровья детей в условиях ДОУ путем устранения одного из главных причин возникновения и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей – гиподинамии. Так как большинство детей только на 60-70% реализуют свой физиологический потенциал, заложенный для движений, а, приходя в образовательные учреждения, ребенок вынужденно, в силу организации дошкольно-школьного режима в 2 раза снижает свою двигательную активность.

Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушению осанки и деформации позвоночника, что, в свою очередь, ухудшает работу внутренних органов, а последнее приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. В итоге ребенок попадает в порочный круг. Разорвать его можно, только обеспечив правильное физическое развитие и адекватный двигательный режим для конкретного ребенка. Очевидно, если неэффективно работает вся система физического воспитания, то задачу формирования адекватной физической формы должны решать энтузиасты, к которым можно причислить педагога-воспитателя и новатора Трохименко Т.И.

Целью программы является восстановление двигательных функций и здоровья при помощи специальных методов упражнений и движений. Главным в данных рекомендациях является широкий комплекс упражнений, которые четко разделены на рекомендуемые и не рекомендуемые для данной категории детей. Они построены по принципу светофора: зеленый – рекомендовано, красный – не рекомендовано. Такой принцип прост, иллюстрированные картинки дают возможность быстрого усвоения материала, как для педагогического персонала, родителей, так и для самих детей.

При обосновании указаны основные существующие проблемы, которые побудили к разработке данной программы и принципы создания (доступность, систематичность и последовательность, динамичность, дифференциация), а также основные принципы

реализации программы. Отдельно выделены объекты программы и основные направления выполнения задач с указанием конкретных методов для достижения правильных результатов и виды ресурсного обеспечения.

Нужно подчеркнуть энтузиазм, преданность своему делу и новаторство автора для достижения поставленной цели и пути их решения. Подробно – по пунктам расписаны коррекционно-профилактические оздоровительные упражнения, уделяя главное внимание, при этом на травмоопасные и безопасные формы движений.

Представленные материалы основываются на принципах реалистичности и реализуемости, так как фиксируют соответствие цели и задач существующему положению дел в области реализации у дошкольников патологии опорно-двигательного аппарата имеющимся и возможным ресурсам. Данная программа дает возможность вовлечения в решении поставленных задач оздоровления детей других субъектов медико-педагогического коллектива на примере или совместно с МДОУДСКВ №29. Наличие механизмов программы гарантирует преемственность этапов ее реализации, а способы оценки эффективности дадут искомый результат оздоровления.

Концепция и методические основы представленных материалов при детальном ознакомлении и сравнительном анализе, действительно можно считать практическим программно-методическим материалом для работы дошкольного образовательного учреждения и могут быть рекомендованы для распространения в других дошкольных учреждениях.

Главный педиатр г. Нижневартовска,  
кандидат медицинских наук

19.03.2012 г.



Каплина В.И.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
Особенности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	13
Приложение 1 Основные виды движений и упражнения	19
Приложение 2 Основные движения (иллюстрированные)	23
Приложение 3 Тесты на определение координации движений	54
Список использованной литературы	55

## ВВЕДЕНИЕ

Травматизм во всем своем разнообразии сопровождает человека на протяжении всей жизни, но последние десятилетия в связи с повышением уровня техногенности современной жизни, из-за постоянного роста числа травм все чаще – травматизм называют «эпидемией» XXI века. При этом наибольшему риску подвержены дети, которые в силу разных причин еще не могут адекватно оценить опасность. Детский возраст отличается тем, что ребенок, получив свободу передвижения, начинает изучать окружающий мир и накапливать свой собственный опыт методом проб и ошибок.

При этом наибольшему риску подвержены дети в возрасте 1-4 года, которые еще не знают чувство опасности. В период до трех лет ребенок начинает познавать окружающий мир, ориентироваться в обстановке. Основными причинами травм в этом возрасте являются падения, главным образом, с высоты (с пеленальных столов, выпадения из колясок, кроваток), и ожоги кипятком. Практически все травмы у детей до трех лет являются бытовыми и являются результатом недостаточного присмотра за ребенком.

Для детей 4-5 лет характерно расширение круга деятельности и проявление стремления действовать без помощи взрослых. Травмы в этом возрасте обусловлены тем, что дети берутся выполнять слишком сложные для них действия, которыми полностью еще не овладели.

Дети 7-9 лет получают большую самостоятельность по сравнению с предыдущими возрастными группами. Любознательность и стремление активно познавать окружающий мир, при отсутствии должного самоконтроля и жизненного опыта, приводят к несчастным случаям. Кроме того, у детей этого возраста большое место в жизни занимают игры, в основном подвижные, коллективные, включающие соревновательный момент, сложные положения, из которых надо найти выход. Все это приносит в игры эмоциональный фактор, делает их травмоопасными. Увлекаясь, дети теряют над собой контроль. Именно поэтому наиболее часто они получают травмы в игровых ситуациях.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в развитых странах после того, как удалось резко снизить заболеваемость детскими инфекциями, основными причинами смертности детей стали травмы. Они же во многих случаях приводят к инвалидности. В США, например, ежегодно госпитализируется около 300 тыс. детей, получивших травму головы, и примерно 20 тыс. из них всю жизнь страдают от ее последствий.

В Западной Европе и США профилактикой травматизма у детей начали заниматься с 30-х гг. прошлого столетия. Все попытки снизить процент детского травматизма не имели успеха. Отсутствовала система в работе. Только в 1951 г. в Нью-Йорке в "День здоровья" была принята программа, предусматривающая воспитание медицинских кадров, изучение природы несчастных случаев у детей, а также воспитание родителей. А позже, в 1954 г., организована комиссия по борьбе с детским травматизмом.

В России, еще на заре Советской власти, в 1919 г. декретом Совета народных комиссаров был учрежден Совет защиты детей, призванный уберечь подрастающее поколение от голода, разрухи и болезней. В 1936 г. при Харьковском горисполкоме

впервые создается комиссия по борьбе с детским травматизмом, а в 1947 г. в Москве состоялось первое Всероссийское совещание ортопедов-травматологов, где обсуждалась проблема детского травматизма. При Ленинградском детском ортопедическом институте им. Г.И. Турнера был организован методический центр. В 1960 г. в Москве создается научно-методический центр ортопедии и травматологии при Главном управлении здравоохранения Мосгорисполкома, по данным которого в 1970 г. детский травматизм составлял уже 20% от травматизма всего населения Москвы.

С 1972 г. при Министерстве здравоохранения СССР действует Всесоюзная межведомственная комиссия по борьбе с детским травматизмом, а с 1983 г. - Всесоюзный научно-организационный центр по профилактике бытового и детского травматизма при Центральном научно-исследовательском институте травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова.

Тем не менее, уровень детского травматизма в стране, особенно в крупных городах, продолжает расти. В настоящее время бытовые нетранспортные травмы составляют от 80 до 90% всех случаев. На травматизм дошкольников падает 1/4 часть всего детского травматизма, хотя дети этого возраста в основном все находятся под присмотром взрослых. Существуют объективные причины детского травматизма: ребячья подвижность (склонность к необдуманному риску, неумение предвидеть последствия своих поступков, оценивать ситуацию); расторможенность и высокая возбудимость детей (азарт и лихачество, особенно у мальчиков).

Но существуют и другие, субъективные причины, которые значительно увеличивают риск травматизма среди детей. Как ни парадоксально звучит, но причина этому – современный образ жизни с повсеместной гиподинамией (малоподвижностью), несбалансированным питанием, загрязнением окружающей среды, а также влиянием электромагнитных и ионизирующих воздействий бытовой техники и различных средств коммуникации на человека. Все это, к сожалению, отрицательно сказывается на здоровье людей, особенно на формирование подрастающего организма, что, изначально повышает порок восприимчивости организма к внешним воздействиям. Вышеперечисленные причины создают предпосылки и создают «хорошие условия», а также «подготавливают» организм к травмам путем снижения сопротивляемости и прочности опорно-двигательного аппарата. Все это ведет к тому, что организм даже при незначительных травмах получает неадекватно серьезные повреждения ввиду непрочности организма и слабости опорно-двигательного аппарата.

Рассмотрим более подробно некоторые из них – гиподинамию. Последние исследования свидетельствуют, что в образовательных учреждениях уровень двигательной активности у детей в 2-3 раза ниже минимального необходимого. Он достигает в среднем лишь около 60% от уровня двигательной активности школьников 60-х годов XX века. Сегодня гиподинамия зафиксирована у 50% мальчиков и 75% девочек дошкольно-школьного возраста. По данным Министерства образования РФ, из-за низкого уровня состояния здоровья более миллиона школьников полностью освобождены от уроков физкультуры. Хотя для больных детей занятия физкультурой даже более необходимы, чем для здоровых.

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте: резко задерживает формирование организма; отрицательно влияет на развитие опорно-

двигательного аппарата и влечет за собой нарушение осанки, деформацию позвоночника. Нарушает работу сердечно-сосудистой системы, и половое созревание, что в дальнейшем может привести к нарушению репродуктивной функции; имеет неблагоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, эндокринную и другие системы организма, что существенно снижает сопротивляемость организма возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность у детей может приводить к более выраженным нарушениям функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности. Слабый мышечно-связочный аппарат не может препятствовать формированию пороков осанки, плоскостопия, а также нормальной кальцификации костных структур, что вызывает уже другую патологию – остеопороз.

Итак, если для взрослых гиподинамия вредна, то для детей она просто опасна, так как:

- задерживает формирование организма
- нарушает работу эндокринной, сердечно-сосудистой систем
- нарушает половое созревание, а в дальнейшем может привести к дефекту репродуктивной функции
- ведет к накоплению избыточного веса у ребенка
- отрицательно воздействует на развитие опорно-двигательного аппарата
- ведет к ослаблению мышечно-связочного аппарата
- снижается координация движений
- формирует нарушение осанки и деформацию позвоночника
- приводит к деформации нижних конечностей
- формирует плоскостопие и плоскостальгусты стопы
- развивается остеопороз – снижается опороспособность

Именно остеопороз является еще одной причиной повышения травматизма, так как остеопороз как заболевание характеризуется значительной потерей костной массы. Из-за нарушения обмена веществ и уменьшения кальция, кости теряют прочность и устойчивость к нагрузкам, теряют адекватную опороспособность, что подвергает риску возникновения перелома кости. При этом нужно особо отметить, что одним из главных причин развития остеопороза является – гиподинамия. Причина этому очень проста: если костная система испытывает регулярные физические нагрузки – организм укрепляет костные структуры, насыщая их кальцием. А если организм не испытывает физические нагрузки, что происходит при гиподинамией – организм, наоборот, вымывает кальций из костных структур за ненадобностью, так как при малоподвижном образе жизни кости не нуждаются в укреплении и естественно – лишаются прочности.

Длительное время остеопороз протекает бессимптомно. Когда остеопороз проявляется в патологический процесс, как правило, уже вовлечена вся скелетная система: появляются боли в спине, ногах, в области надплечий, суставов. Поэтому иногда остеопороз принимают за остеохондроз, артроз и больные начинают наблюдаться у разных специалистов. Современные исследования позволяют сделать

вывод: истоки остеопороза, когда бы он ни проявился, лежат в детском и подростковом возрасте - именно в это время человек набирает костную массу.

Выделяют четыре периода активного роста, когда скелет особенно нуждается в «строительном материале»:

- до года;
- от 2,5 до 3,5 лет;
- от 6 до 7 лет;
- от 12 до 14 лет.

Если в эти периоды человек недополучает кальция, то его организм будет лишен необходимых запасов жизненно важного вещества, из-за чего в дальнейшем может развиваться остеопороз.

Остеопороз ещё 10-15 назад считался не детским заболеванием и, если встречался, носил вторичный характер, как правило, после применения ряда лекарственных средств, в основном кортикостероидов. Однако в наше время остеопороз существенно помолодел, его регистрируют у 22% детей. В настоящее время, по данным Научного центра здоровья детей РАМН (проф. Л. Щеплягина, 2000) снижение плотности костной массы отмечается у каждого третьего ребенка при сниженной мышечной массе, ускоренным темпом роста, частыми повторными травмами.

По мнению учёных Центра здоровья детей РАМН причинами развития остеопороза у детей являются в первую очередь снижение двигательной активности, промышленные токсиканты и радионуклиды, а также изменение структуры питания. Именно несбалансированное питание детей является еще одной причиной развития остеопороза. Сокращение употребления молочных продуктов; уменьшение в рационе мяса и мясных продуктов, содержащих цинк, без которого другие минералы не смогут построить кость нормальной плотности и структуры; недостаточное употребление фруктов и овощей, без которых замедляется усвоение компонентов, необходимых для строительства прочных костей. Если 10 – 20 лет назад основной рацион питания детей составляло молоко и молочные продукты, которые богаты содержанием кальция, то теперь эти продукты вытесняются другими, «более современными» продуктами и напитками – кока-кола, пепси-кола, фанты, что отрицательно сказывается на формировании костной структуры ребенка изначально.

В связи с этим нужно сказать, что согласно заключению экспертов ВОЗ, остеопороз по частоте встречаемости занимает уже четвертое место среди неинфекционной патологии, уступая лишь сердечно-сосудистым, онкологическим заболеваниям и сахарному диабету. Согласно мнению специалистов, остеопороз, особенно среди населения цивилизованных стран с высокими возможностями верификации диагноза, приобрел характер «безмолвной эпидемии».

В России, как и во всем мире, остеопороз приобретает все более отчетливое медико-социальное звучание и представляет собой одну из важных проблем практического здравоохранения — ввиду постоянного увеличения частоты его встречаемости. Социальная значимость заболевания подчеркивается возникновением огромного, в масштабах государства, количества переломов, травм, что ведет к существенному повышению роста заболеваемости, инвалидности населения и смертности от осложнений.

В связи с этим нужно отметить, что национальный проект «Образование» одним из своих направлений определяет создание безопасной и здоровьесберегающей среды жизни обучения, воспитания и развития ребенка. В тоже время быть здоровым в обществе становится престижным, поскольку позволяет человеку в полной степени реализовать свои возможности.

Снижение уровня здоровья детей дошкольного возраста, по данным Министерства здравоохранения, обусловлено не только генетическими параметрами, но и состоянием среды обучения, развития и воспитания ребенка. В медицинских исследованиях отмечаются данные о влиянии образовательной среды на здоровье детей (М.В.Антропова, М.М.Безруких, С.М.Громбах и др.). Анализ педагогических исследований позволил выявить различные факторы, влияющие на состояние здоровья детей: благосостояние общества, существующая система содержания и организации образования, педагогические условия, ориентированные на укрепление здоровья, низкий уровень культуры здорового образа жизни детей (Н.А.Ананьева, В.Ф.Базарный, и др.).

Чтобы ребенок усвоил правила безопасного поведения и правильного обращения с окружающими его предметами, ему необходимы доступные, элементарные знания о свойствах этих предметов. Очень важно приучить ребенка к осторожности, которая отсутствует у детей дошкольного возраста, сформировать у него определенные установки, которые помогли бы сознательно избежать травмоопасной ситуации. Появление этих качеств обуславливается соответствующей воспитательной работой в детском саду и в семье, постоянным руководством и контролем со стороны воспитателей. В дальнейшем действия детей приобретают все более осмысленный характер.

Основная часть предлагаемой методической рекомендации посвящена здоровьесберегающим формам различных упражнений и движений в помещении, а поскольку в нашем регионе, как правило «почти всегда зима», рассмотрим основные правила игрового поведения детей на улице. Итак, прежде чем играть, необходимо выбрать и подготовить во дворе для этой цели специальную снеговую площадку. Площадка должна быть одинаково пригодной для игр детей любого возраста, должна быть защищена от пронизывающих ветров, а очень скользкие обледенелые места посыпаны песком.

Так как игры проходят на воздухе, то следует знать, что организовывать их желательно при температурах не ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  -  $20^{\circ}\text{C}$ . Ни один человек, участвующий в игре не должен бездействовать. Выбор игр должен быть таким, чтобы участники не могли на продолжительное время выбывать из них. Менее подвижные игры надо чередовать с более подвижным и при этом, заключительная игра всегда должна быть менее, подвижной.

Зимний период времени травмоопасен, падения неизбежны, а во время игр тем более. Значит, взрослым следует научить детей, особенно маленьких, правильно падать. Детям следует объяснить, что падать на спину или вперед на руки опасно и больно. При падении надо стремиться упасть на бок, подгибая колени и аккуратно смягчая его руками.

Обучение падению можно произвести в игровой форме. Найти мягкий сугроб и потренировать ребенка «садиться» в сугроб вышеописанным методом. После того как мама или папа вместе с ребенком несколько раз весело «сядут» в сугроб нужный

навык быстро выработается. Ваш ребенок в случае непреднамеренного падения автоматически правильно сгруппируется и избежит опасных травм.

### **При организации досуга на улице зимой необходимо помнить:**

- На снежной (ледяной) горке вдоль спуска не должно быть острых кусков льда, коряг и камней. На пути ребенка, скатывающегося с горки, не должны оказаться деревья и столбы. Спуск не должен выходить на проезжую часть или на водоем со слабым, неокрепшим льдом
- Дети, особенно маленькие, не должны влезать на горку там, где им на встречу катятся другие, они могут быть травмированы
- Детям желательно заранее объяснить, что с любой горки головой вперед скатываться не следует
- При катании с горки следует использовать ледянки, стандартные санки травмоопасны
- При игре в снежки от «снарядов» противника надо беречь лицо, нельзя кидаться обледелыми снежками и тем более кусками льда

В дошкольном образовании игра является ведущим видом деятельности и создает особую среду, где ребенок может реализовать свои интересы, потребности, мотивы. Именно игровая среда является одним из важных условий, стимулирующих ребенка к активным действиям, эмоциональным проявлениям, установлению многообразных связей с окружающим миром. Игра определяется общепризнанным феноменом в развитии личности ребенка. Наличие многообразных парадигм образования – личностно-ориентированной, пространственной, системно-синергетической и др, - актуализирует вопрос о проектировании игровой среды как условия сбережения здоровья дошкольников, создающей оптимальные и соответствующие ребенку дошкольного возраста возможности для самореализации. В тоже время, именно игра и подвижные занятия содержат в себе потенциальные риски и опасности для тех детей, которые не подготовлены к таким занятиям физически. Анализ существующих в системе дошкольного образования программ обучения, воспитания и развития ребенка показал, что далеко не все программы в полной мере раскрывают содержание, технологии и среду сбережения здоровья детей. Недостаточно эффективно используются возможности организационно-структурных форм и условий сбережения здоровья детей, а научно-методическое обеспечение процесса развития ребенка не предусматривает основы проектирования образовательного процесса как здоровьесберегающей среды.

В связи с этим, встает вопрос о необходимости решения проблем сбережения здоровья ребенка в среде дошкольного учреждения. С одной стороны – у детей должна быть достаточная физическая нагрузка для поддержания физической формы и здоровья, а с другой стороны – физическая нагрузка не должна быть травмоопасной. Должны быть разработаны такие упражнения и занятия, которые бы обеспечили максимальную подвижность детей, в тоже время с максимальным исключением травмоопасных движений и ситуаций. Это нелегкая задача, так как по вышеперечисленным объективным и субъективным причинам общее состояние

здоровья детей снижается, что приводит к повышенной травмовосприимчивости, даже при выполнении возрастных нормативных упражнений. В связи с этим встают две задачи перед медико-педагогическими коллективами: первое – пересмотреть возрастные нормативные упражнения для детей в сторону уменьшения пороговых показателей, второе – предложить систему мер по укреплению состояния здоровья детей, в том числе и комплексом дополнительных упражнений и занятий. Но при одном условии – все предложенные меры должны быть здоровьесберегающими, здоровьесохраняющими и здоровьеукрепляющими.

*Учет принципов построения и разработки программы, опираясь на основные требования и задачи программы Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник», дает возможность эффективно интегрировать данные требования и рекомендации для выполнения задач физического развития. Основные задачи в содержании данной программы являются необходимыми критериями, способствующими эффективно и легко составить собственные разработки по физическому развитию дошкольника. В программе раскрыты все направления работы по физическому развитию.*

На основании выявленных противоречий и многолетнего опыта работы, медико-педагогическим коллективом специализированного ортопедического детского дошкольного учреждения № 29, предложен комплекс упражнений для детей в виде методических рекомендаций с целью создания безопасных условий в дошкольных учреждениях.

Для наглядности и хорошего усвоения материала, предложенные упражнения с иллюстрациями в методических рекомендациях разбиты на несколько категорий по принципу светофора: зеленый – безопасные упражнения и движения, красный – травмоопасные упражнения и движения. При этом зеленый цвет означает, что указанные упражнения и движения абсолютно безопасные. Красный цвет означает, что данные упражнения травмоопасные и их можно делать только при помощи и под присмотром воспитателей и инструктора ЛФК. *Возможность комбинации циклических упражнений с некоторыми другими движениями эффективно дополняют друг-друга или их заменяют. Особенно любимыми являются для детей танцевальные движения под музыкальное сопровождение.*

Разработанный и апробированный комплекс здоровьесберегающих упражнений для дошкольного образовательного учреждения подтвердила свою эффективность и дает нам основание для распространения в виде рекомендации в других дошкольных учреждениях.

# 1. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Учитывая вышесказанное и тот главный фактор, что костная система ребенка состоит в основном из хрящевой ткани, мышечная масса слабо развита и поэтому кости ребенка очень мягкие, гибкие, не имея достаточной прочности, легко под воздействием неблагоприятных внешних факторов приводят к патологическим изменениям костно-мышечной системы ребенка. Неправильное положение тела в разных видах деятельности, неправильная статическая поза тела, неправильно подобранные основные виды движений и упражнений, несоответствующая росту и возрасту ребенка мебель-это те негативные факторы, которые необходимо избежать с целью укрепления и развития здоровья ребенка. Интенсивный процесс формирования и окостенения скелета, формирование правильных физиологических изгибов позвоночника в шейном, грудном, поясничном отделах, приходится на дошкольный период развития ребенка. Укрепление и формирование мышечной массы у дошкольника главным образом зависит от того, насколько правильно и эффективно организована физкультурно-оздоровительная работа, создана благоприятная обстановка для правильного развития ребенка.

Нарушения опорно-двигательной системы дошкольника ставит перед необходимостью изменить некоторые подходы в физическом воспитании с учетом противопоказаний и индивидуальных возможностях каждого из них. Дети с нарушением опорно-двигательной системы более легко подвержены усугублениям, при неблагоприятных факторах, положению неправильных поз и положению тела отрицательно сказывающихся на их физическом состоянии. У данной категории детей слабо развит связочно-суставной аппарат, что легко приводит к нарушению координации двигательных функций или выполнение в более замедленном темпе. Данные дети нуждаются в особенном индивидуальном контроле при выполнении основных движений – беге на длительные дистанции, беге с препятствиями, беге в чередовании с прыжками через предметы (галоп), с прыжками с продвижением вперед, беге правым или левым боком, выполнении прыжков, ходьбе на внутренней и на внешней стопе. Дети с нарушением осанки, травмами в разных отделах позвоночника легко подвержены травмирующим факторам при резких движениях, выполняющих с большой амплитудой таких как - наклоны туловища в разные стороны, наклоны головы в стороны, круговые движения туловища и головы. Особенно опасны кувырки через голову без сопровождения или наблюдения специалиста, знающего особенности физического развития данного ребенка.

Физкультурно-оздоровительная работа на занятии строиться с учетом, противопоказаний для данной категории детей. Задачи и формы организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении проводятся и планируются согласно программным задачам, которые соответствуют программе, реализующую ДОУ и соответствующую основным ФГТ в данном случае «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой.

Исключение или ограничение некоторых основных видов движений или упражнений на физкультурных занятиях или на утренней гимнастике в образовательном учреждении необходимо, прежде всего, с целью сохранения здоровья, соблюдения техники безопасности при выполнении движений повышенной опасности для данной категории детей. Однако, учитывая данные требования и присутствие детей на занятии с разной группой здоровья, а так же необходимость учитывать индивидуальный подход к каждому ребенку, снижается плотность занятия, физическая нагрузка для всех детей, что целом приводит к снижению уровню эффективности в воспитании и развитии физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы).

Дети, имеющие некоторые ограничения в движениях так же, как и другие его сверстники, на физкультурных занятиях подвижны, активны, вместе со всеми детьми стараются выполнять разные движения, участвуют в подвижных играх и в соревнованиях. Ребенок более эмоционален, впечатлителен, чаще всего менее осторожен в выполнении каких-либо движений и упражнений, заданий соревновательного характера, добиваясь, таким образом, положительного результата, поощрения и оценки со стороны взрослого. В связи с индивидуальными особенностями, у данной категории детей снижен уровень самоконтроля, уровень и качество координации движений, уровень распределения внимания, что требует повышенного пристального внимания к каждому из них.

С учетом данных обстоятельств, возникает необходимость в подборе и построении занятий таким образом, чтобы снизить угрозу в получении травмирующих ситуаций и исключении других негативных последствий.

Поэтому по рекомендации лечащего врача некоторые движения и упражнения исключены и заменены другими, эффективно способствующими в физическом развитии ребенка. Физкультурные занятия составляются и проводятся согласно методическим требованиям программы, и с учетом возрастных особенностей ребенка. Правильно подобранные и составленные физкультурные занятия и комплекс утренней гимнастики, с учетом исключения противопоказанных движений и включению в занятия рекомендуемых движений эффективно повышают уровень результативности занятия. Такие занятия способствуют расширению индивидуального двигательного опыта ребенка, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы), развитию координации движений равновесия, умения ориентироваться в пространстве, способности к самоконтролю за качеством выполняемых упражнений и движений.

При составлении занятия, с учетом индивидуальных возможностей ребенка, педагогу необходимо учитывать следующие требования - упражнения повышенной опасности, заменить на более легкое и безопасное для данной категории детей. К примеру - бег с преодолением препятствий и бег в чередовании с прыжками, на такие движения, как ползание на четвереньках разными способами, лазанье по гимнастической стенке. Данные движения эффективно направлены на развитие и укреплению мышц нижних конечностей, тазобедренных суставов, координации движений это – ползание на четвереньках, лазанье по гимнастической стенке и т. д. на усмотрение педагога с учетом возможностей ребенка. Бег, как другое движение не исключается полностью из двигательной активности ребенка, так как он присутствует в подвижных играх, где бег менее опасен, а в некоторых случаях

необходим, поскольку ребенок передвигается по мере своих возможностей, и не требуется его выполнение в строго указанной дозировке, форме и способе его выполнения. Чтобы избежать негативных последствий, перечень нижеуказанных движений и упражнений необходимо исключить и заменить другими, рекомендованными программой, соответствующей ФГТ. Следует подчеркнуть, что данные виды движений и упражнений исключены для выполнения только на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике, организованных инструктором физкультуры или воспитателем. Упражнения, которые исключены, на физкультурных занятиях под руководством инструктора физкультуры или воспитателя, могут быть рекомендованы для выполнения данной категорией детей в специально организованных условиях и под руководством инструктора ЛФК.

Индивидуальная работа вне занятий, с целью коррекции и профилактики нарушений и развитию основных движений и упражнений является основным и результативным средством, в организации физкультурно-оздоровительной работе ДОУ, так как представлена возможность реализовать потенциальные возможности ребенка при помощи коррекционных и профилактических упражнений и движений с использованием новых технологий. Движения, требующие большой физической нагрузки достаточно эффективно заменены на другие циклические с меньшей физической нагрузкой или комбинированы с другими циклическими.

## **2. Основные принципы, которые необходимо учитывать при построении и проведении занятий:**

- **Принцип научности** – разработка и внедрение в практику методических рекомендаций и пособий с учетом медицинских показаний, рекомендаций и их научного обоснования;
- **Принцип активности и сознательности** – заинтересованность и участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске и внедрение в практику новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности на достижение положительных результатов в физическом развитии ребенка;
- **Принцип комплексности и интегративности** – подбор упражнений и движений направленных на всестороннее оздоровление и укрепление организма ребенка в целом, проведение занятий на свежем воздухе, использование закаливающих и коррекционных мероприятий, соблюдение требований санитарно-гигиенических требований и условий;
- **Принцип гарантированности и результативности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата, независимо от возраста и уровня физического развития детей;

- **Принцип индивидуализации** – учет характера и возможности ребенка, его поведение в двигательной деятельности, усложнение задач и адекватность нагрузки его индивидуальным возможностям;

### **3. Основные типы занятий учебного характера по физической культуре для средних и старших дошкольников:**

- -тренировочные
- -тематические
- -игровые
- -контрольно-проверочные

Данные типы организованных занятий должны соответствовать методическим требованиям и указаниям программы.

### **4. Структура занятия, основные требования и задачи к их проведению:**

#### **Вводная часть:**

*Подготовка организма к предстоящей физической нагрузке* - педагог должен настроить детей эмоционально психологически для этого используются знакомые игровые методы и приемы для выполнения упражнений. Данные упражнения должны быть легкими и знакомые, что способствует положительной эмоциональной динамике.

*а/ упражнения на формирование правильной осанки* - ходьба с предметами на голове, танцевальное упражнение,

*Примечание:* (перед началом занятия и в конце занятия используется контролер осанки «Машенька» как игровой и высоко эффективный метод стимулирующий детей ).

*б/ упражнения на развитие дыхания, логоритмические движения;*

*в/упражнения на профилактику и коррекции плоскостопия, формированию правильного свода стопы* - ходьба на носках, на пяточках, использование упражнения «ходики», ходьба по дорожкам с разными поверхностями (с ребристой поверхностью, с камушками, с ёжиками и с гладкой поверхностью для контраста).

*г/ упражнения на развитие и равновесия и ориентировки в пространстве* - ходьба между предметами, змейкой, перешагивание через невысокие предметы, ходьба по диагонали, по малому и по большому кругу, ходьба по всему спортивному залу с изменением направления, не поворачивая туловища по ходу движения (движение спиной вперед), данное движение разучивается (по сравнению с другими) более длительный период, но дети его выполняют с

удовольствием. Данное упражнение является эффективным средством, при выполнении в заданной ориентировке в пространстве.

**Примечание:** (ходьба по малому овальному коврику способствует развитию и укреплению вестибулярного аппарата у ребенка).

### **Основная часть:**

*Обеспечивает максимальную физическую нагрузку, в которой необходимо учитывать небольшую продолжительность оптимальной психической работоспособности дошкольника и выполнение более трудных задач планируется на начало основной части занятия.*

*а/разучивание и закрепление основных видов движений и упражнений согласно методическим требованиям и инструкциям.*

Структура занятий и планирование основных видов движений и упражнений осуществляется на основе основных методических требований, согласно программе, с учетом противопоказаний и ограничений не только для данной категории детей, но так же и для большинства других детей. Однако, следует отметить, что исключение из программных задач данных упражнений и основных видов движений не должно сказываться на формировании основных физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста. Правильный подбор взаимозаменяемых движений и упражнений с учетом достаточной физической нагрузкой для каждого ребенка способствует всестороннему физическому развитию, а индивидуальная работа на основе применения новых технологий полностью способствует профилактике гиподинамии.

*б/ разучивание и организация подвижных игр - с правилами, игры с сюжетом и другие на закрепление основных движений с максимальной нагрузкой с учетом индивидуальных возможностей каждого из них.*

### **Заключительная часть:**

*Обеспечивает плавный, медленный переход от повышенной двигательной активности и мышечной деятельности к более спокойным движениям и спокойному состоянию всего организма, приведению частоты пульса в норму.*

Данная часть занятия проводится на положительных эмоциях, поскольку дети с нежеланием покидают спортивный зал или спортивную площадку.

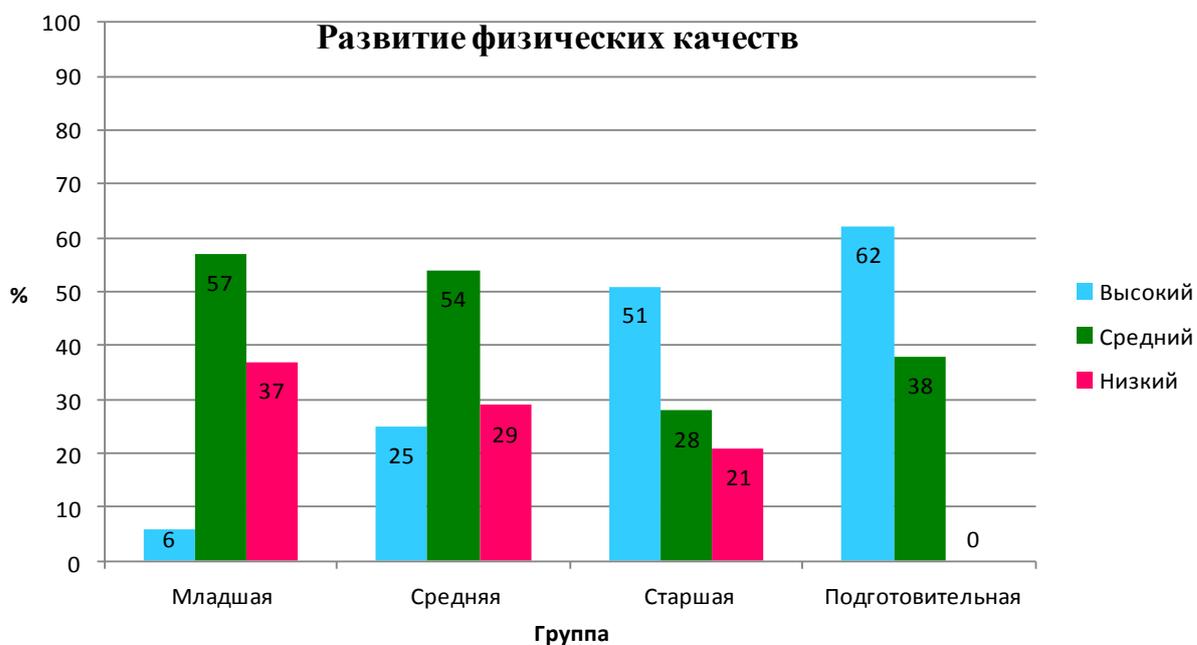
*а/ коррекционная ходьба, ходьба с выполнением движений под медленное музыкальное сопровождение;*

*б/ игры малой подвижности по выбору и по желанию детей;*

*в/ упражнения на восстановление дыхания;*

*г/ упражнения на проверку и контроля осанки; (тест осанки)*

## Результативность работы по развитию физических качеств через использование и внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный и лечебно-оздоровительный процессы



Приложение 1.

## Основные виды противопоказанных и рекомендуемых движений и упражнений

## *Основные виды движений*

<i>№ n/n</i>	<i>Противопоказанные</i>	<i>Рекомендованные</i>
1	<b>Прыжки со скамейки на пол</b>	Ходьба по скамейке, сойти со скамейки приставным шагом стать на пол
2	<b>Прыжки из круга в круг на двух или на одной ноге с продвижением вперед</b>	Прыжки на двух ногах на носочках с продвижением вперед, руки на поясе
3	<b>Прыжки на месте с поворотом кругом</b>	Упражнения в равновесии, перешагивание через линии с мешочком на голове
4	<b>Прыжки с разбега через линию, веревку поднятую на определенную высоту, через две параллельных линии</b>	Ходьба по наклонной доске, ползание на животе под воротца, под дугу
5	<b>Прыжки на одной ноге вперед назад, правым, левым боком через линию, веревку, поочередно несколько линий, через предметы</b>	Перешагивание через предметы с высоким подниманием ног, согнутыми в коленях, статические упражнения
6	<b>Прыжки в высоту с разбега</b>	Лазание по гимнастической стенке разными способами, легкие прыжки на месте на носочках
7	<b>Прыжки вверх с глубокого приседа на мягкое покрытие</b>	Перешагивание через рейки лестницы, поднятую на небольшую высоту, легкие прыжки с продвижением вперед, на небольшое расстояние
8	<b>Прыжки в длину с разбега</b>	Подлезание под веревку, под дугу на четвереньках, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом в другую сторону
9	<b>Прыжки в длину с места на определенное расстояние, поочередно через линии, через несколько предметов</b>	Подлезание под веревку, под дугу на четвереньках, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом в другую сторону
10	<b>Спрыгивание с каната.</b>	Стать на пол, придерживаясь

		каната, отойти в сторону.
11	<b>Прыжки с продвижением вперед, с зажатыми между ногами мешочка с песком.</b>	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе
12	<b>Прыжки на месте на двух ногах разными способами правая, левая нога вперед, с ноги на ногу, на одной ноге</b>	Ходьба боком, ходьба с перешагиванием через предметы, легкие прыжки на носочках
13	<b>Длительные высокие прыжки через скакалку, через обруч как чрез скакалку</b>	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
14	<b>Подпрыгивание на двух ногах на скамейке на месте и с продвижением вперед</b>	Перешагивание через планку, поднятую на высоту, ходьба по ребристой доске с предметами на голове, с разными положениями рук
15	<b>Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешанного, выше руки ребенка</b>	Ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками
16	<b>Бег в быстром темпе выбрасывая ноги вперед, сгибая ноги назад</b>	Бег медленный, на носочках, челночный бег
17	<b>Бег на скорость, на расстояние на определенное время</b>	Бег медленный по залу, парами, ходьба по разным дорожкам, с предметами на голове
18	<b>Бег боком, приставным шагом (боковой галоп)</b>	Медленный бег на носочках в чередовании с ходьбой, с перешагиванием через предметы
19	<b>Бег по наклонной доске вверх. Вниз на носках, боком, приставным шагом</b>	Медленный бег на короткое расстояние в чередовании с ходьбой в разных направлениях, змейкой
20	<b>Бег с мячом, со скакалкой, по бревну, по доске, в чередовании с ходьбой, с бегом</b>	Строевые упражнения, ходьба по всему залу в разных направлениях, перешагивание через набивные мячи, или другие предметы
<b><i>Упражнения для верхней части туловища</i></b>		
1	<b>Наклоны (запрокидывание) головы назад</b>	Медленно поднять голову посмотреть на поднятые руки, вернуться в исходное положение
2	<b>Круговые вращения головы</b>	Повернуть в медленном темпе

		голову вправо, глазами посмотреть на правое плечо, вернуться в исходное положение, тоже самое влево, вернуться в исходное положение.
3	<b>Глубокие наклоны головы до плеча вправо влево</b>	Повернуть в медленном темпе голову вправо, глазами посмотреть на правое плечо, вернуться в исходное положение, тоже самое влево, вернуться в исходное положение.
<b><i>Упражнения для поясничного отдела туловища</i></b>		
1	<b>Глубокие наклоны туловища вправо или влево</b>	Повороты туловища вправо – влево в медленном темпе.
2	<b>Глубокий наклон туловища вперед в быстром темпе с вытягиванием шеи вперед, резким движением головы вверх</b>	Наклониться вперед, коснувшись пальцами пола (глаза следят за движением рук), вернуться в исходное положение.
3	<b>Упражнения с обручем на поясничном отделе с движениями туловища в быстром темпе</b>	Упражнения с мячами, ползание по гимнастической скамейке, лазание по воздушной лестнице.
<b><i>Упражнения для нижних конечностей</i></b>		
1	<b>Ходьба на внешней и на внутренней стопе</b>	Ходьба, упражнения на носочках, на пяточках, перешагивание с пятки на носок на месте.
2	<b>Прыжки через и скакалку другие предметы, на всю ступню</b>	Легкие прыжки на носочках через скакалку захватывание пальцами ног мелких предметов (платочка, деревянных палочек, мячика)
3	<b>Кувырки через голову.</b>	Упражнения на равновесие, ползание, бросание и ловля мяча снизу, из-за головы.
<b><i>Упражнения, выполняемые с положения, лежа на спине или на животе</i></b>		
1	<b>Глубокие наклоны туловища вправо – влево с касанием руками нижних конечностей.</b>	Потянуться, руки вытянуть вперед, упражнение (лодочка), держать голову прямо.
2	<b>Прогибание туловища назад с резким запрокидыванием головы</b>	Потянуться, руки вытянуть вперед, упражнение (лодочка), держать голову прямо.
3	<b>Упражнения с кругами на шее, на туловище</b>	Заменить упражнения с другими спортивными предметами.

## Приложение 2

# Перечень противопоказанных и рекомендуемых упражнений и основных видов движений с иллюстрациями и схематическими изображениями

Основные виды движений и упражнений  
противопоказанные и рекомендуемые для  
детей дошкольного возраста с нарушением  
опорно-двигательной системы



# Основные виды движений



# Основные виды движений

Противопоказанные

Прыжки в высоту с разбега

Прыжки вверх с глубокого приседа на мягкое покрытие

Прыжки в длину с разбега

Прыжки в длину с места на определенное расстояние, поочередно через линии, через несколько предметов

Спрыгивание с каната.

Рекомендуемые

Лазание по гимнастической стенке разными способами, легкие прыжки на месте на носочках

Перешагивание через рейки лестницы поднятую на небольшую высоту, легкие прыжки с продвижением вперед на небольшое расстояние

Подлезание под веревку, под дугу на четвереньках, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом в другую сторону

Перешагивание с высоким подниманием ног через предметы, ходьба по ребристой доске с предметами на голове

Стать на пол, придерживаясь каната, отойти в сторону.

# Основные виды движений

## Противопоказанные

Прыжки с продвижением вперед, зажатymi между ногами мешочка с песком

Прыжки на месте на двух ногах разными способами правая, левая нога вперед, с ноги на ногу, на одной ноге

Длительные высокие прыжки через скакалку, через обруч как через скакалку

Подпрыгивание на двух ногах на скамейке на месте и с продвижением вперед

Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешанный, выше руки ребенка

## Рекомендуемые

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе

Ходьба боком, ходьба с перешагиванием через предметы, легкие прыжки на носочках

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками

Перешагивание через планку, поднятую на высоту, ходьба по ребристой доске с предметами на голове, с разными положениями рук

Ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками

# Основные виды движений

## Противопоказанные

Бег в быстром темпе выбрасывая ноги вперед, сгибая ноги назад

Бег на скорость, на расстояние на определенное время

Бег боком, приставным шагом (боковой галоп)

Бег по наклонной доске вверх. Вниз на носках, боком, приставным шагом

Бег с мячом, со скакалкой, по бревну, по доске, в чередовании с ходьбой, с бегом

## Рекомендуемые

Бег медленный, на носочках, челночный бег

Бег медленный по залу, парами, ходьба по разным дорожкам, с предметами на голове

Медленный бег на носочках в чередовании с ходьбой, с перешагиванием через предметы

Медленный бег на короткое расстояние в чередовании с ходьбой в разных направлениях, змейкой

Строевые упражнения, ходьба по всему залу в разных направлениях, перешагивание через набивные мячи

## Общеразвивающие упражнения для верхней части туловища

Противопоказанные

Рекомендуемые

Наклоны (запрокидывание) головы назад

Медленно поднять голову посмотреть на поднятые руки, вернуться в исходное положение

Круговые вращения головы

Повернуть в медленном темпе голову вправо, глазами посмотреть на правое плечо, вернуться в исходное положение, тоже самое влево, вернуться в исходное положение.

Глубокие наклоны головы до плеча вправо влево

Поочередное поднимание плеча к правому или левому уху, голову держать прямо (руки на поясе)

# Общеразвивающие упражнения для нижней части туловища



## Общеразвивающие упражнения, выполняемые с исходного положения, лежа на спине или на животе

Противопоказанные



Рекомендованные



Глубокие наклоны туловища вправо  
- влево с касанием руками нижних  
конечностей.



Потянуться, руки вытянуть вперед,  
упражнение (лодочка), держать  
голову прямо.

Прогибание туловища назад с резким  
запрокидыванием головы  
(лежа на животе)



Потянуться вперед немного  
приподнять голову, руки вдоль  
туловища удерживать позу 4-6 сек.

Упражнения с кругами на шее,  
туловище



Заменить упражнения с другими  
спортивными предметами.

# Основные виды движений



Противопоказанные



*Спрыгивание со скамейки на  
прямые ноги, прыжки с высоты*



Рекомендуемые



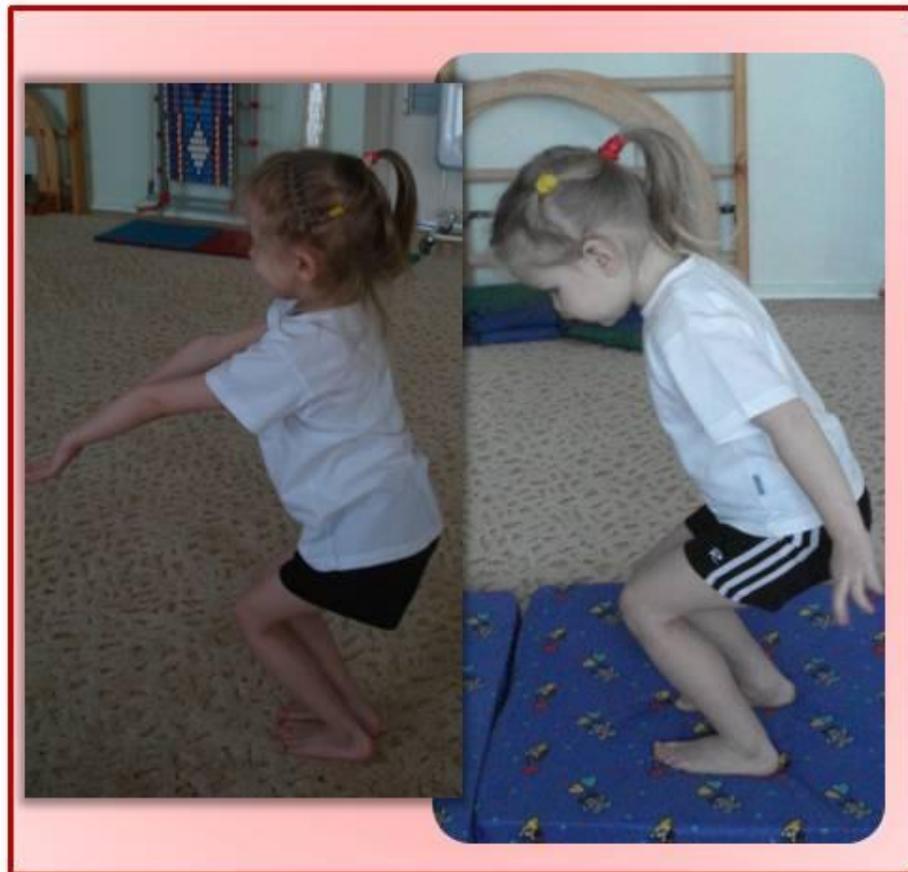
*Ходьба по гимнастической  
скамейке*



Противопоказанные



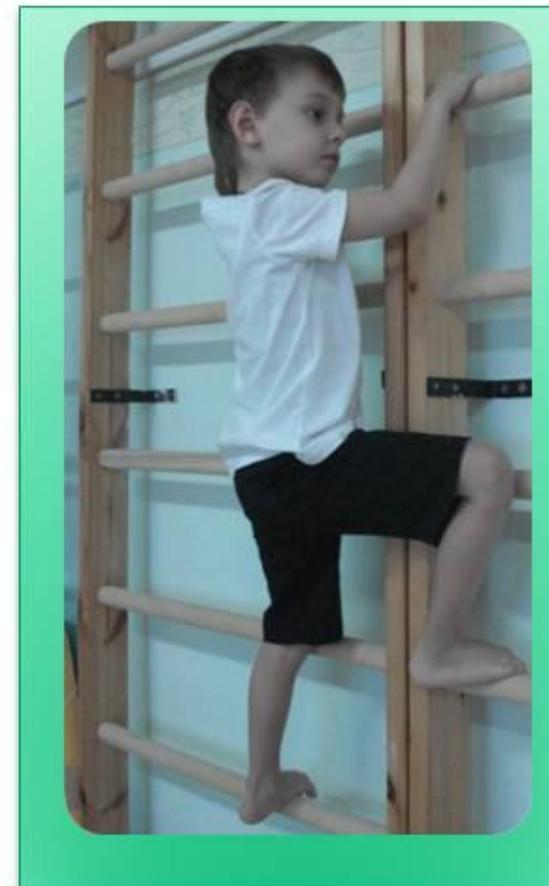
*Прыжки с разбега в длину, вверх с  
глубокого приседа*



Рекомендуемые



*Упражнения на равновесие, ползание  
по бревну, лазанье по гимнастической  
стенке.*



Противопоказанные



*Прыжки на двух ногах через предметы, из обруча в обруч с продвижением вперед (динамичный прыжок).*



Рекомендуемые



*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на короткое расстояние на носочках*



Противопоказанные



*Прыжки на правой и на левой ноге до обозначенного места и на определенное расстояние.*



Рекомендуемые



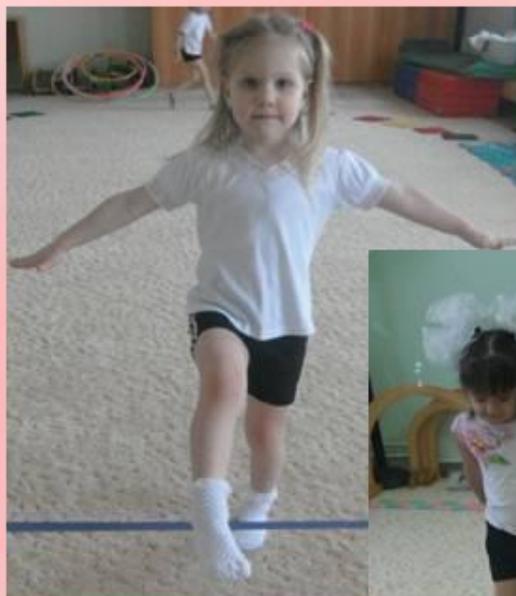
*Подлезание под дугу прямо, не касаясь пола или на четвереньках, ходьба по наклонной доске.*



Противопоказанные



*Прыжки в высоту с разбега прямо или боком*



Рекомендуемые



*Упражнения на формирования устойчивого равновесия – ходьбе по наклонной доске, ползание на четвереньках под дугой*



Противопоказанные



*Прыжки в высоту с места или с разбега*



Рекомендуемые



*Ползание по гимнастической стенке, метание в цель, подбрасывание мяча.*



Противопоказанные



*Спрыгивание с каната.*



Рекомендуемые



*Стать на пол, придерживаясь каната, отойти в сторону.*



Противопоказанные



*Бег на длительные дистанции, бег с препятствиями, боковой галоп*



Рекомендуемые



*Медленный бег с чередованием ходьбы, бег на носочках*



Противопоказанные



*Длительные высокие прыжки через скакалку.*



Рекомендуемые



*Перекатывание мяча, подбрасывание и ловля мяча, метание предметов в даль, в горизонтальную цель.*



## Общеразвивающие упражнения для верхней части туловища



Противопоказанные



*Глубокие наклоны головы в разные стороны.*



Рекомендуемые



*Поочередное поднятие плеча к правому или левому уху, голову держать прямо (руки на поясе).*



Противопоказанные



*Наклоны (запрокидывание) головы назад.*



Рекомендуемые



*Медленно поднять голову посмотреть на поднятые руки, вернуться в исходное положение.*



Противопоказанные



*Круговые движения головой*



Рекомендуемые



*Медленные повороты головы вправо, влево, не опуская головы*



Противопоказанные



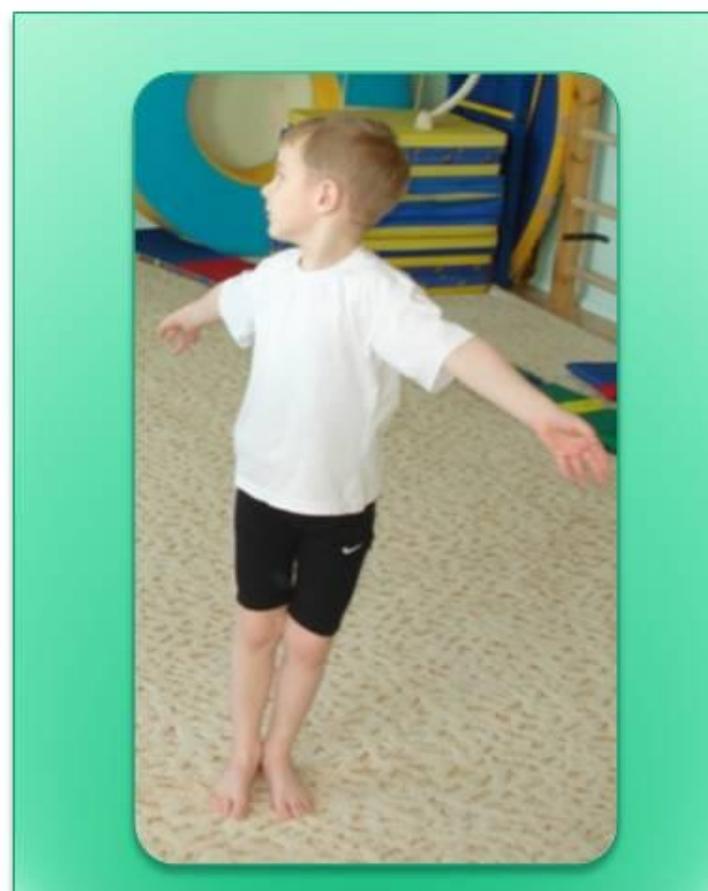
*Глубокие наклоны туловища вправо или влево.*



Рекомендуемые



*Повороты туловища вправо – влево в медленном темпе.*



Противопоказанные



*Глубокий наклон туловища вперед в быстром темпе с вытягиванием шеи вперед, резким движением головы вверх*



Рекомендуемые



*Наклониться вперед, коснувшись пальцами пола (глаза следят за движением рук), вернуться в исходное положение.*



Противопоказанные



*Упражнения с обручем на поясничном отделе с движениями туловища в быстром темпе.*



Рекомендуемые



*Упражнения с мячами, ползание по гимнастической скамейке, лазание по воздушной лестнице.*



Противопоказанные



*Прогибание туловища назад, с резким поднятием головы вверх*



Рекомендуемые



*Лежа на полу на животе, руки вытянуть вперед, голову слегка приподнять, зафиксировать положение несколько сек.*



## Упражнения для нижних конечностей



Противопоказанные



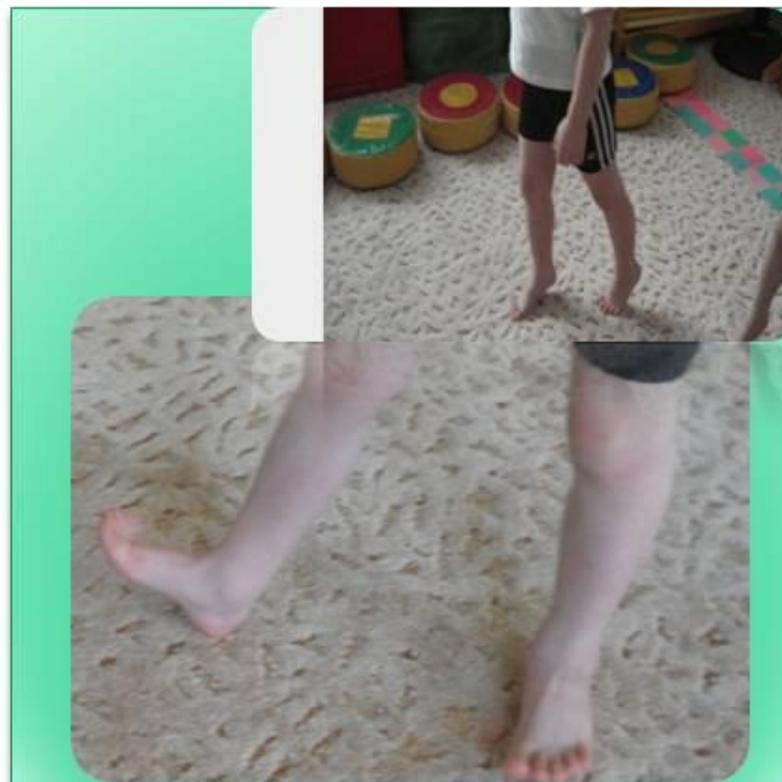
Ходьба на внешней и на внутренней  
столе



Рекомендуемые



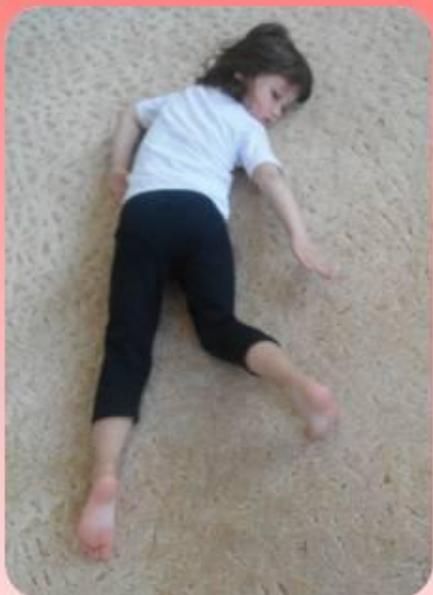
Ходьба и легкий бег на носочках,  
переменная ходьба с пяточки на  
носок



Противопоказанные



Упражнения с положения, лежа на спине, повороты туловища вправо-влево



Рекомендуемые



Упражнения с разными предметами



Противопоказанные



Кувырки через голову



Рекомендуемые



Упражнение для нижних конечностей «ходики»



## Приложение 2 Список использованной литературы

1. Аверина И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ // Практическое пособие. Айрис – пресс. М., 2006.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Linka Press. М., 1993.
3. Береснева З.И. Здоровый малыш // Программа оздоровления детей в ДОУ. Сфера. М., 2004.
4. Возная В.И., Коновалова Т.И. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. Сфера. М., 2006.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методическое пособие. Сфера. М., 2007.
6. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Скрипторий. М., 2004.
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Сфера. М., 2008.
8. Зайцев А.К. Твое здоровье // Укрепление организма. Акцидент. С.-Пб., 1997.
9. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения // Научно – практический журнал. №2. 2008.
10. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека // Программа для ДОУ. Сфера. М., 2006.
11. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет // Профилактика и лечение. Сфера. М., 2004.
12. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ // Практическое пособие. Учитель. Воронеж, 2005.
13. Нестерюк Т.В. Дыхательная и звуковая гимнастика. Книголюб. М., 2007.
14. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Игры с пальчиками // Для начальной школы. Астрель. М., 2002.
15. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье // Методическое пособие. Сфера. М., 2007.

Организация воспитательной и оздоровительной  
работы

В МБДОУ ДСКВ № 29 «Елочка» на основе внедрения  
инновационных и здоровьесберегающих технологий в  
рамках программы «Здоровячок-Сибирячок»

г. Нижневартовск 2012 год

## ЗДОРОВЯЧОК - СИБЯРЯЧОК

### Волшебный мир в твоих глазах

Профилактика нарушения зрения

#### «Указка карандаш»

**Цель:**

профилактика нарушений остроты зрения, развитие зрительно-моторных функций, укрепление мышц – глазодвигателей.

**Задачи:**

учить выполнять движения глазами в разных направлениях и пользуясь указку-карандаш с разноцветными наконечниками.

**Способ применения:**

в свободное время самостоятельно дети выполняют задания. Рисование разнообразных форм и фигур даёт возможность развивать воображение, закрепляют цвета, развивают быстроту зрительных движений



#### «Смешные очки «волшебники»

**Цель:**

Увеличение остроты зрения правого и левого анализаторов, в зависимости от задания.

**Задачи:**

учить концентрировать внимание правым и левым глазом на предмете одновременно или поочередно, по указанию взрослого.

**Способ выполнения:**

дети называют предмет на картинке, в зависимости от задания взрослого. Пользуясь правым или левым зрительный анализатор



Ай, глаза-глазки,  
Ай, глаза-глазика-  
Все на свете разглядят  
Разглядят, разыщут:  
В поднебесье – месяц,  
Под скамейкой - мяч,  
А в шкафу - конфету  
Как ее не прячь!  
Ай, глаза – глазки,  
А, глаза-глазика-  
Могут фокус показать  
Мальчишке и девчонке:  
Вот мы их закрыли-  
Сразу стала ночь.  
Вот мы их открыли-  
Ночь умчалась прочь!

С.Погореловский.

Сохранение и укрепление зрения у детей дошкольного возраста является неотъемлемой задачей в системе оздоровительных мероприятий ДОУ. Тенденция динамики к ухудшению зрения у детей ставит перед взрослыми задачу приостановить нежелательный процесс. Как показывает практика, гибкость и пластичность ребенка дошкольника наиболее легко подвержена воздействию внешних факторов как положительных - так и отрицательных. Поэтому так важно использовать все ресурсы детского организма с целью устранения всех негативных последствий. Использование разнообразных форм работы, под наблюдением медицинского персонала, в данном направлении дают положительные результаты.

Г. Нижневартовск 2012 год

### «Непростая пирамидка»

#### Цель:

профилактика нарушений зрения, развитие зрительно-моторной координации, тактильных ощущений, увеличение объема зрительной памяти.

#### Задачи:

учить запоминать количество колец, цвет, последовательность их правильного расположения, как с закрытыми глазами, так и с открытыми. Определять на ощупь их правильное расположение.

#### Способ применения:

ребенок перед началом выполнения задания несколько минут рассматривает образец, а потом с закрытыми глазами собирает пирамидку на ощупь и по мере возможности называет цвета колец.



### «Фонарик - огонек»

#### Цель:

профилактика нарушения зрения, повышения остроты зрения, зрительно-моторной координации.

#### Задачи:

развивать умения следить за движением светового сигнала, выполнять координированные движения рук, согласно указанному пунктиру,

#### Способ применения:

учить самостоятельно проводить световые линии согласно ориентировке на листе, соотносить световой сигнал с линиями на образце.



## Примерный набор образцов трафаретов для работы с указкой - карандашом



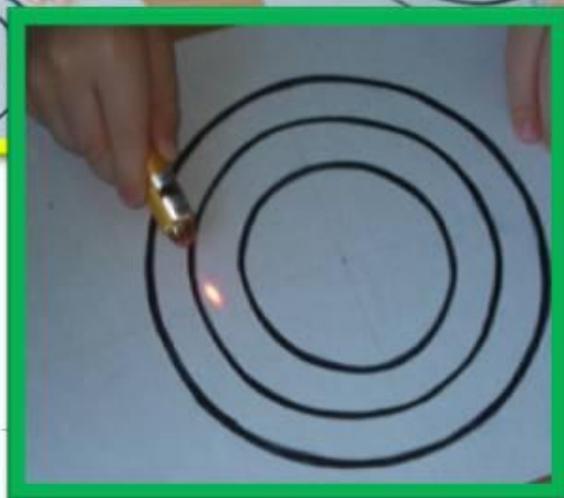
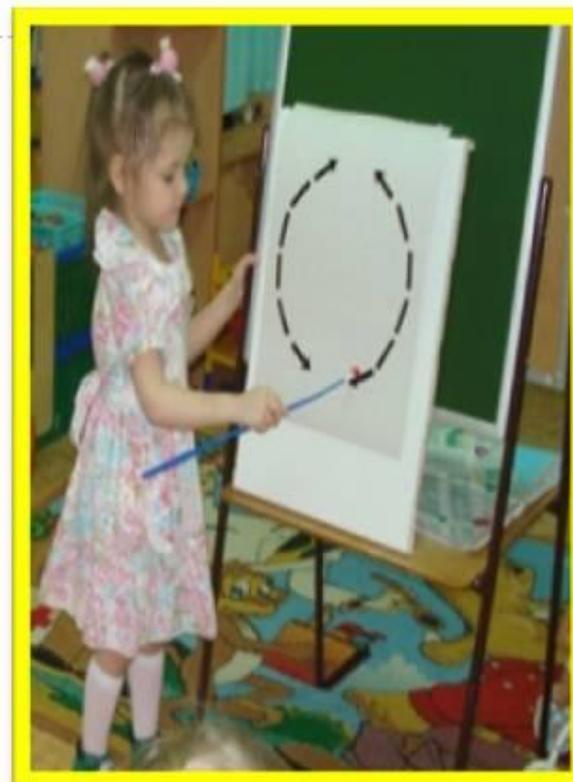
Цель:

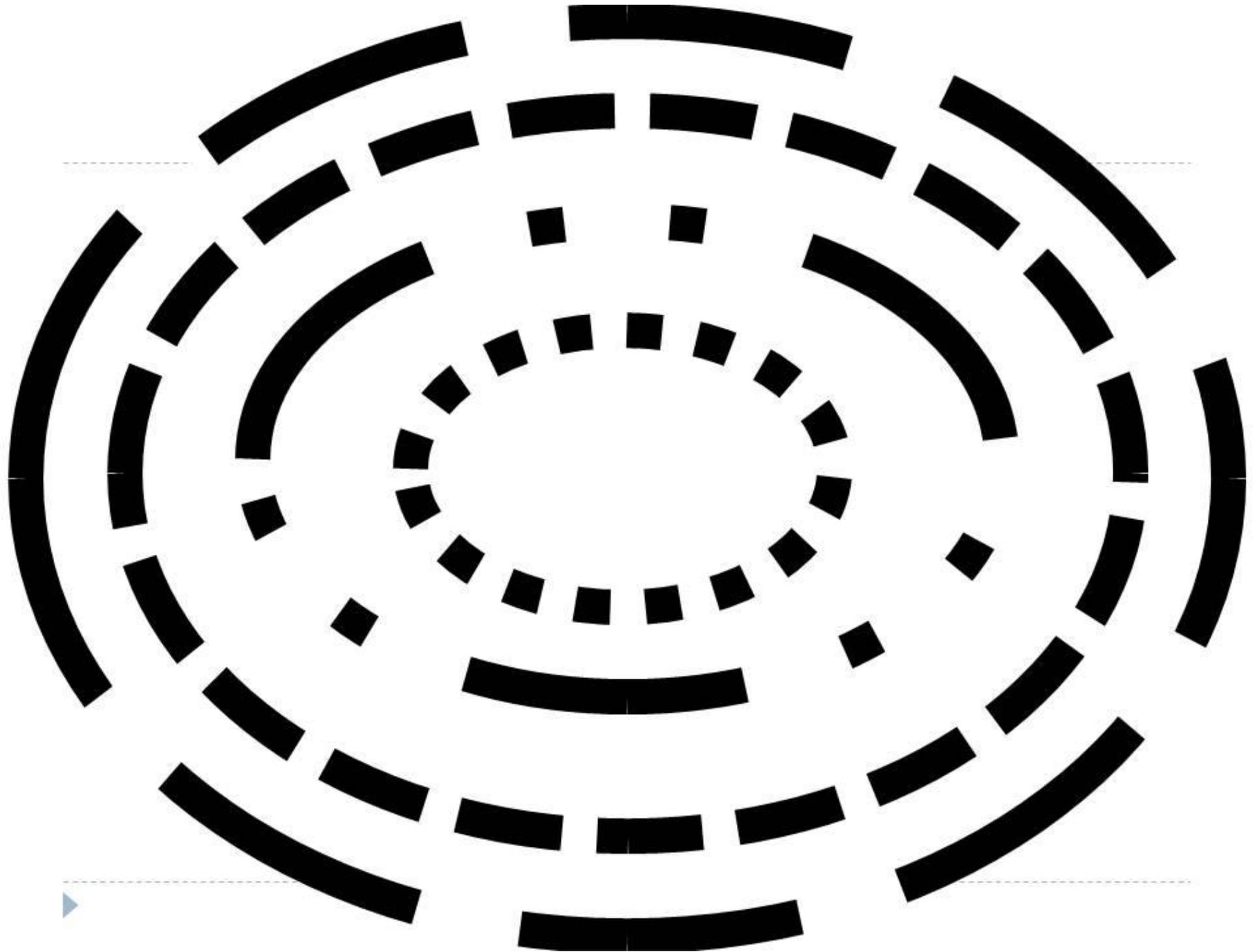
Профилактика нарушений остроты зрения, гимнастика для мышц –глазодвигателей, развитие зрительно-моторной координации:

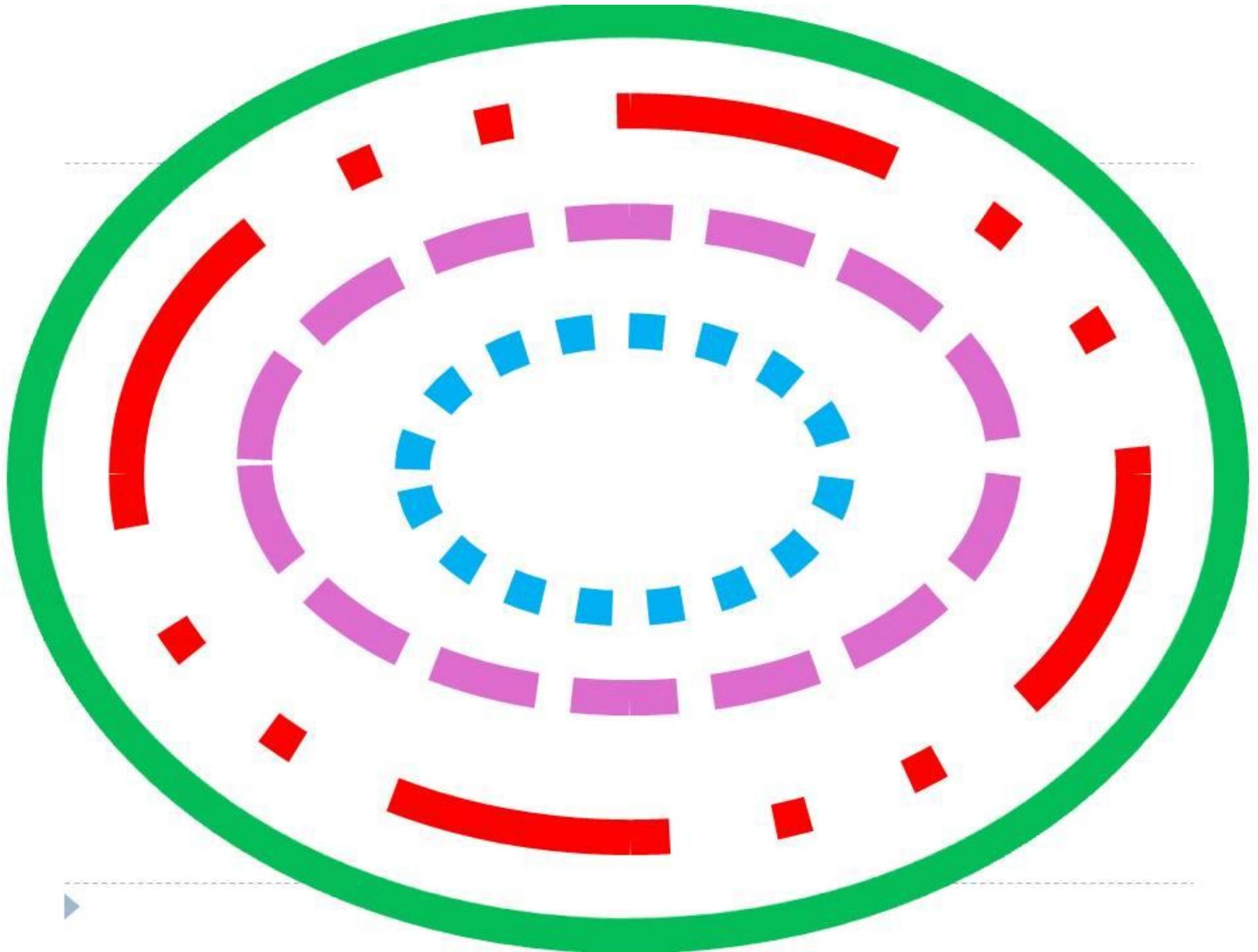
Задачи:

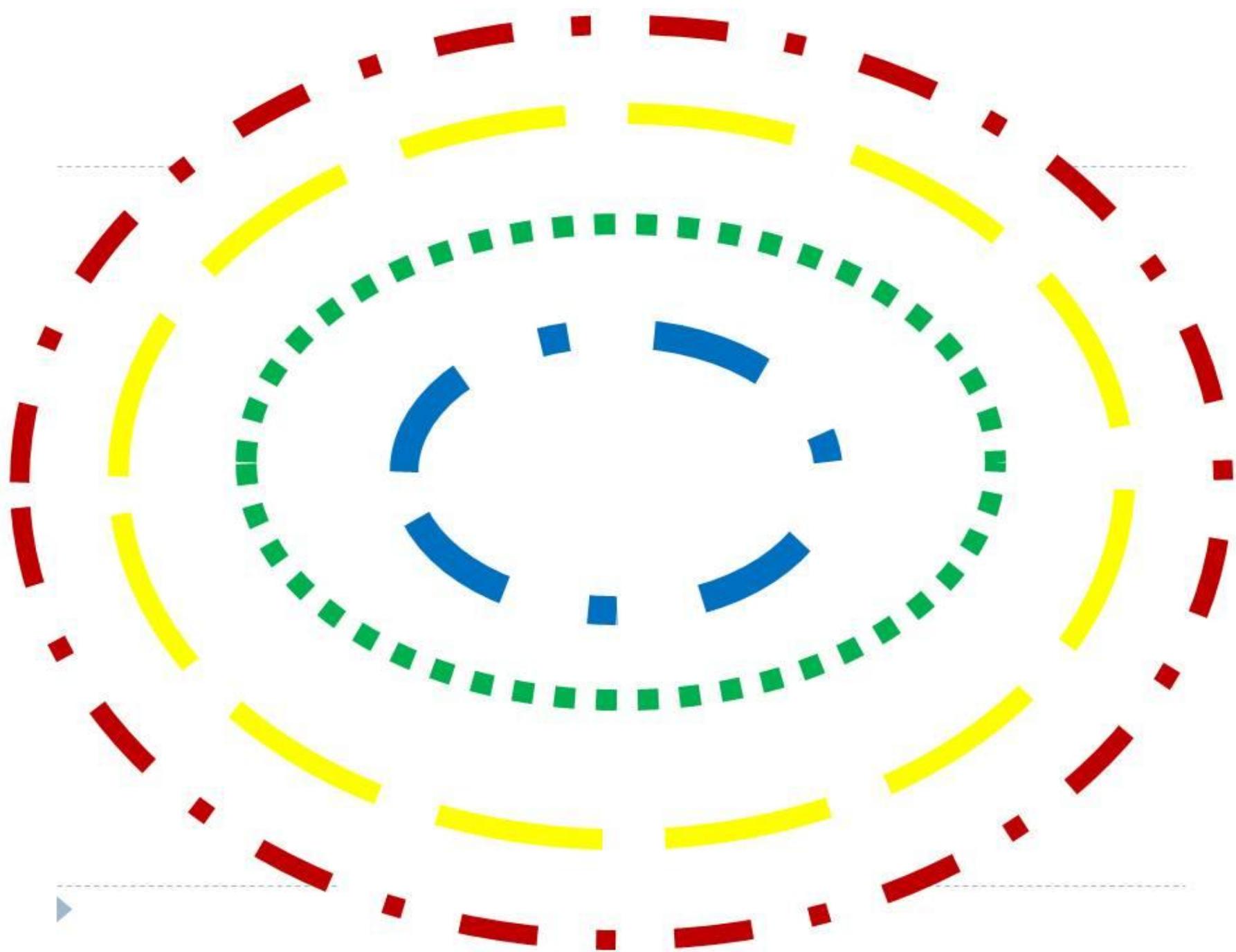
1. Учить выполнять точные, координированные движения;
2. Следить глазами за движением указки в разных направлениях как в индивидуальной работе, так и в групповой.

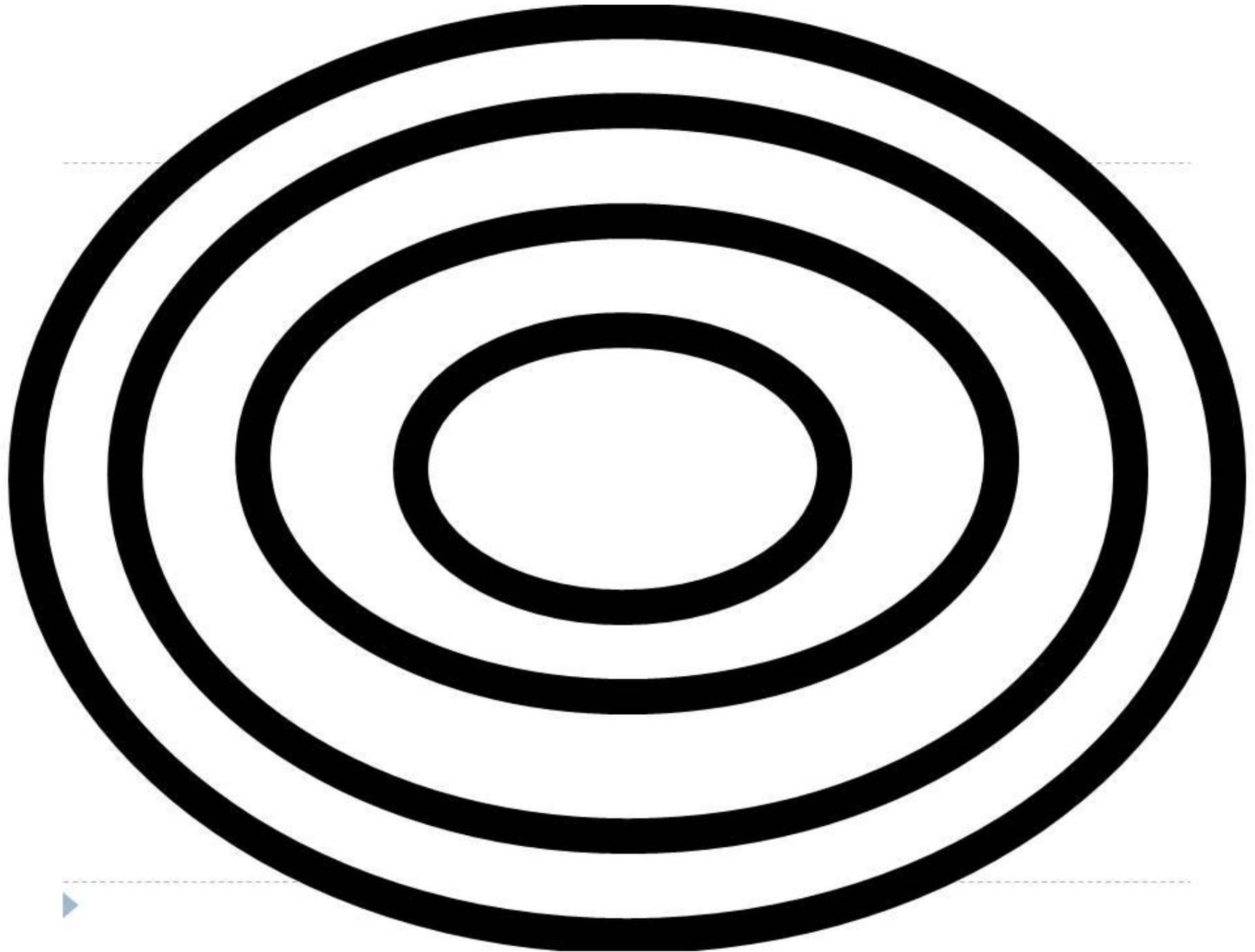
Веселый фонарик – огонек и указка карандаш помогают выполнять гимнастику для глаз и упражнения для мышц глазодвигателей











Чтобы спинку прямо держать –  
про осанку все нам нужно знать



## Тест осанки «МАШЕНЬКА»

У нас главная осанка, мы свели лопатки  
Мы ходим на носках, а потом на пятках

### Тест осанки «МАША»



#### Цель:

Формирование представлений и тактильного восприятия о правильной осанке – спина прямая, плечи распрямить, туловище ровно не сутулиться.

Закреплять навыки следить за правильным положением тела на протяжении дня во всех видах деятельности.

#### Цель:

1. Сформировать представление о правильной осанке;
2. Сформировать навыки правильного положения тела в разных видах деятельности;

#### Задачи:

1. Учить фиксировать правильное положение тела, ориентируясь на тест «Машенька»
2. Удерживать правильную позу (зафиксировав ее на «Машеньке»), как можно продолжительное время. (не сутулиться, не горбиться, держать спину правильно).

#### Задание:

1. Ребенок подходит к игрушке (пособию) «Машенька», которая зафиксирована на стене и становится спиной к ней прижавшись как можно теснее к поверхности данного пособия, выпрямив спину и распрямив плечи, приведя свое туловище в правильное положение, зажигаются светодиодные лампочки, данные огоньки подсказывают ребенку, т.е. дают тактильное ощущение о том, как необходимо держать спину прямо.
2. Предлагается в правильной позе выполнить несколько танцевальных движений, особенно любимыми девочками (представляющими себя королевой), мальчики маршируют как будущие солдаты, держа голову прямо перед собой..

#### Примечание:

- Данное пособие более усовершенствованное взамен предыдущему «Здоровячок» и «Неваляшка»

## Босик «Малыши –Силачи»



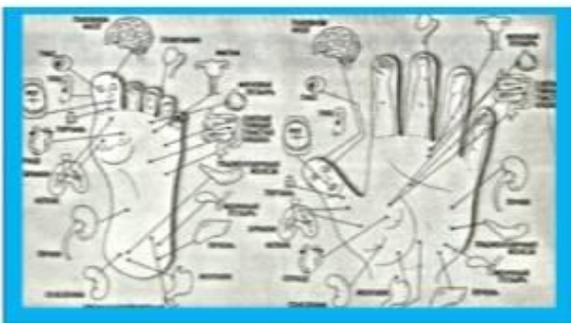
**Цель:** Развитие и укрепление мышц и суставов верхних конечностей, массажа биологически активных точек на ладони, формирование позитивного настроения на выполнение задач по формированию физических качеств: силы, выносливости, быстроты и самооценки своих достижений на основе полученных результатов

### Задание:

1. Учить выполнять пружинистые движения руками, максимально прикладывая усилия развернутой ладонью.
2. Учить понимать результаты, согласно показаниям на шкале с цифровым обозначением или со шкалой с фигурой животных (самых маленьких (хомячок) и до самых сильных – слон или другое сильное животное).
3. Учить понимать взаимосвязь полученных результатов от необходимости заниматься физическими упражнениями, оздоровлением, профилактики и коррекции

**Примечание:**  
Используются напольные весы

# Тапочки и перчатки с сюрпризом



## «Перчатки с сюрпризом»

Укрепление мышц кистей рук, развитие мелкой моторики, профилактика простудных заболеваний и укрепление иммунитета за счет активизации биологически активных точек на ладошке (рефлекторных зон)



# Информационный стенд для родителей

