

**Описание педагогического опыта работы
воспитателя МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»
Коряковой Татьяны Дмитриевны**

Введение

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально – волевым, нравственным и социальным развитием.

В контексте с ФГОС ДО важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. Проблема физического воспитания детей является особенно актуальной для педагогов детского сада. Перед дошкольными образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования представляет собой совокупность требований к дошкольному образованию по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Все чаще и чаще в детских садах стали встречаться дети со второй и третьей группой здоровья. Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по необходимости сохранения и укрепления своего здоровья. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны.

В связи этим актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. В результате этого возникла необходимость в разработке здоровьесберегающего проекта «Здоровые ножки». Значимость применения данного проекта определяется решением задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

Понимая, выше обозначенную проблему пришла к выводу, что работу по профилактике плоскостопия и нарушения осанки необходимо вести в постоянном режиме, что определяет **новизну** и **актуальность** моей работы.

Основная идея. Повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике и предупреждению плоскостопия и нарушения осанки.

Я окончила МГПИ им. М.Е.Евсевьева по специальности «Учитель русского языка и литературы». Прошла переподготовку в ГБОУ УД ПО С «Мордовский республиканский институт образования», квалификация воспитатель. Общий трудовой стаж: 36 лет. В МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка» работаю с 2007 года. Стаж педагогической работы по специальности: 13 лет. Имею высшую квалификационную категорию.

Теоретическая база. За основу написания проекта была взята книга Сергиенко Нины Николаевны и Кулик Галины Ивановны «Школа здорового человека. Программа для ДОУ». Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья и основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях.

Наряду с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка» стали нормативно-правовые документы общероссийского, республиканского уровней; периодические издания в области дошкольного образования, использовались методические разработки и современные технологии, а также Интернет-источники:

Федеральный уровень

- [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 21.07.2014\) «Об образовании в Российской Федерации» \(с изм. и доп., вступ. в силу с 21.10. 2014\)](#)
- [Приказ Минобрнауки от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»](#)
- [Конвенция о правах ребенка](#)

- [Постановление от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»](#)
- [Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013](#)

Периодические издания в области дошкольного образования

- [Газета «Дошкольное образование»](#)
- [Журнал «Дошкольное воспитание»](#)
- [Журнал «Ребенок в детском саду»](#)
- [Журнал «Воспитатель ДОУ»](#)

Интернет-источники:

- [http://dohcolonoc.ru/;](http://dohcolonoc.ru/)
- [http://vospitatel.resobr.ru/;](http://vospitatel.resobr.ru/)

Технология опыта

В дошкольном возрасте стопа у ребенка только формируется. Поэтому так важны регулярные физические упражнения, направленные на развитие двигательного аппарата.

Предупреждением плоскостопия надо заниматься с раннего возраста, т. к. именно в детском возрасте, первые 7 лет, формирование сводов стоп идет наиболее интенсивно. Наибольший эффект оказывают специальные корригирующие упражнения, для развития и укрепления мышц голени, стопы и пальцев, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, и после дневного сна.

Для решения проблемы мной были разработаны упражнения, направленные на укрепление мышц голени, стопы. Эти упражнения проводятся с детьми ежедневно по 10 - 15 минут. Этого времени достаточно для того, чтобы выработать у детей четкий стереотип действий, который, надеюсь, они пронесут через всю жизнь.

На начальном этапе начинала свою работу с выявления плоскостопия у детей младшего дошкольного возраста. Для этого был проведен первичный мониторинг, который обозначил проблему и противоречие. После изучения и отбора необходимого содержания из дошкольных методик был составлен перспективный план работы. В плане работы ежемесячно были распределены задачи работы, тематика занятий, пути достижения цели, а также формы и методы работы с детьми. Материал содержания расположен концентрически от одной возрастной группы к другой, постепенно усложняясь.

Важно то, что все упражнения проводятся стоя, сидя и лежа, чтобы не перегружать позвоночник и избегать чрезмерной нагрузки на стопы. В первые занятия включала 3 — 4 специальных упражнения для различных групп мышц. В дальнейшем можно увеличить их число до 6. Каждое упражнение следует повторять вначале 4 — 6 раз, затем число повторений постепенно увеличить до десяти — пятнадцати раз.

Комплекс упражнений при плоскостопии у детей включал в себя:

Попеременное сгибание и разгибание стопы сидя.

Верчение стоп.

Так называемые качели. Попеременно ребенок поднимается на пальцах и опускается на пятки.

Ходьба только на пальцах, с разведением стоп.

Положите на пол гимнастическую палку. Ходьба по ней очень полезна.

Приседание на гимнастической палке.

Поднимание разных предметов пальцами ног.

Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

В исходном положении — сидя на стуле: сгибать пальцы стоп.

Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или набивной).

Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш, губку

Пальцами ног подтягивать тонкий коврик.

В исходном положении: стоя на носках, стопы параллельно. Перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.

Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы.

Ходьба по бревну боком.

«Попробуй, удержи» - упражнение с эластичным бинтом с сопротивлениями, тот же бинт одетый на стопы развести ноги в стороны.

«Гуси-гуси» (ходьба в полуприсяди).

Помимо этих упражнений ребята ножками катали «скалки» (круглые палки, шипованные ролики), раскатывая «блин», катали шипованные мячики, лазали по канатной лестнице, шведской стенке, прыгали в высоту, играли сидя в футбол, ходили по наклонной доске, поролоновым кочкам, дорожкам с пробками и пуговицами и даже рисовали ногами и перекладывали бусины. Все эти игровые приемы с частой сменой деятельности и с использованием разнообразных цветных предметов приводили детей в восторг, а меня к своей цели – мышцы стоп детей рефлекторно работают и приводят к ее укреплению.

Занятия проводились во второй половине дня. Продолжительность занятий для детей 3 - 4 лет 10-15 минут.

Каждое занятие включало в себя:

1. Вводная часть: решение задач подготовки организма к физической работе. Упражнения направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп.

2. Основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки

3. Заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

Результативность опыта

Результаты итогового мониторинга проделанной работы позволяют нам говорить о том, что разработанная и проведенная система занятий по предупреждению плоскостопия посредством физических упражнений у детей младшего дошкольного возраста способствовала повышению интереса у детей младшего дошкольного возраста к физкультурным занятиям, к здоровому образу жизни с использованием физических упражнений для профилактики плоскостопия. Главный результат, на который очень надеюсь, заключается в том, что приобретенные упражнения в дальнейшем помогли ребенку повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия, успешно овладеть новыми знаниями.

Данный опыт работы постоянно распространялся на районных методических объединениях педагогов дошкольного образования Лямбирского муниципального района, заседаниях кафедры воспитателей младших групп Лямбирского муниципального района республиканских конференциях.

Опыт работы размещён на сайтах: МКУ ЦИМОУ Лямбирского муниципального района Республики Мордовия, Дистанционном Образовательном Портале «Продленка» Prodlenka.org, на официальном сайте МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка», Профессиональное сообщество работников дошкольного образования, Социальная сеть работников образования nportal.ru,

Итогом работы стала разработка методического пособия для воспитателей детских садов и родителей детей младшего дошкольного возраста «Профилактика плоскостопия детей младшего дошкольного возраста посредством физических упражнений».