

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СКАЗКА»
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ № 151
Ул.им.40-летия Победы, 29/1, г.Краснодар, 350072, тел. (861) 252-16-29

**Методическая разработка по теме:
«МАЛЫЕ ФОЛЬКЛОРНЫЕ
ФОРМЫ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Авторы опыта:
Валункова Евгения Александровна, воспитатель
Голубева Лариса Ивановна, воспитатель

г. Краснодар,
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Все мы хорошо понимаем, что основы физического здоровья, гармоничного развития личности, высокой жизненной активности и в конечном итоге успешности человека закладываются еще в детстве. По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных образовательных учреждениях не превышает 10 – 15 %. Экологическая и социальная напряженность в стране, на фоне небывалого роста «болезней цивилизации», привели к ухудшению демографических показателей и увеличению общего количества детей с нарушениями в физическом и психическом развитии. Непрерывный рост детской патологии с различными формами генеза выдвигает проблемы, связанные с их диагностикой, своевременной коррекцией и реабилитацией.

Наиболее распространены в дошкольном возрасте следующие отклонения состояния здоровья ребенка: часто болеющие дети, нарушение осанки и плоскостопие, бронхолегочная патология, хронические заболевания ЛОР-органов, неврологические заболевания, угроза миопии (близорукости) и др. Не случайно на протяжении ряда лет мы ведем планомерную оздоровительную работу. Различные аспекты этой работы пронизывают все виды педагогической деятельности ДОО. Целью работы каждого педагога, учитывая контингент детей, являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- обеспечение физического и психического благополучия каждого ребенка, его эффективного личностного развития;
- стойкая ремиссия у хронически больных детей, улучшение динамики состояния здоровья.

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья детей, проведение реабилитации и коррекции является одной из приоритетных задач, стоящих перед коллективами дошкольных учреждений. Лечебный компонент из практики исключен, поэтому многократно возросла важность и необходимость оздоровительно-профилактической работы. В организации оздоровления детей нет и не может быть мелочей. Компоненты оздоровления непременно должны интегрироваться во все виды деятельности.

Одной из основных проблем, с которыми мы сталкиваемся - это слабое физическое развитие и сниженный индекс здоровья детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Некоторые дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, вялая мимика, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена. Поэтому мы пришли к выводу, что многие дети нуждаются в особых оздоровительных технологиях, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, выявило следующую проблему, оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

В дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое развитие. Как разнообразить мероприятия оздоровительного характера, сделать их яркими, запоминающимися, позитивными, несущими, помимо всего прочего, и воспитательную нагрузку? Именно богатое культурное наследие, использование малых фольклорных форм – это эмоционально-образное средство влияния на детей, которое поддерживает их интерес к здоровому образу жизни посредством национальных традиций. Приобщение детей к устному народному творчеству не только открывает перед ними тесную связь человека с миром природы, дает возможность познакомиться с родной культурой, с образным языком. Всевозможные потешки, считалки, дразнилки, скороговорки, заклички и прочая стихотворная «шумиха», помогают детям автоматизировать поставленные звуки, способствуют укреплению органов дыхания, улучшению кровоснабжения ЛОР-органов (что весьма актуально для часто болеющих детей). С большим желанием дети выполняют пальчиковую гимнастику, самомассаж кистей, стоп и тела в целом с фольклорным содержанием. Используя устное народное творчество, нами разработаны комплексы упражнений гимнастики пробуждения, физминутки и динамические паузы, дыхательные гимнастики.

Остро стоит вопрос профилактики и коррекции состояния опорно-двигательного аппарата детей. И в этой связи предлагаются игры и упражнения, комплексы гимнастики с элементами ЛФК.

В последнее время у дошкольников наметилась тенденция снижения зрения. Решать данную проблему позволяют тренировки зрительного аппарата в виде игр и систем упражнений, направленных на активизацию зрительной координации, укрепление и улучшение кровоснабжения мышц глазного яблока и глазного дна.

И, наконец, залогом успеха оздоровительной работы является здоровый психологический климат в дошкольной организации, позитивный эмоциональный контакт педагогов, детей и родителей.

Цель данной работы: использование малых фольклорных форм в оздоровительной деятельности как один из факторов модернизации системы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- разработка и внедрение наиболее эффективных оздоровительных практик, основанных на устном народном творчестве;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, закаливания; профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата; охрана зрения.

Развивающие задачи:

- формирование речевого аппарата, расширение лексического запаса, развитие творческого воображения и физических качеств;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитание уважительного отношения к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.

Мы всегда помним, что здоровье – великое благо и достояние всего общества. И в немалой степени зависит от нас, чтобы дети росли здоровыми.

АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, физическому и психическому развитию каждого ребенка. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и эмоционального благополучия. В настоящий момент медицинское обслуживание организованных дошкольников полностью передано системе здравоохранения, из деятельности детского сада исключен компонент лечебной работы. Но вопросы профилактики и коррекции, тем не менее, остаются приоритетными направлениями деятельности дошкольных организаций. Тем более насущной задачей в этой связи является ориентация на здоровьесберегающее обучение и воспитание. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы, ее интегрированности во все сферы деятельности дошкольных организаций, взаимосвязи с воспитательными задачами, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Сочетание произведений устного народного творчества и креативных, зрелищных, несущих радость ребенку, оздоровительных упражнений, являются залогом успеха не только в плане оздоровления, но и приобщения детей к народной культуре, воспитания патриотизма и формирования позитивного

В конечном итоге, такой симбиоз оздоровления на основе народных традиций способствует формированию у ребенка с самого детства осознанного отношения к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

НАУЧНОСТЬ

Данный опыт работы соответствует основополагающим положениям дошкольной педагогики и психологии. По Ю.Ф. Змановскому оздоровительный режим включает триаду:

*Достаточная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений.
Превалирование положительных эмоций.*

Достаточная умственная нагрузка.

Около 80% всей жизненной информации ребёнок получает до 7 лет. И самая многоликая информация в фольклоре, потому он так и важен в работе с детьми. Идея опыта основана на междисциплинарном научно-практическом направлении В.Т.Кудрявцева - развивающей педагогике оздоровления.

В работах В.Г.Алямовской, М.Л.Лазарева и Г.А. Баранчукова отмечается, что становление культуры здоровья обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приёмов.

ТЕХНОЛОГИЯ

На современном этапе одним из насущных и острых вопросов является поиск новых форм и методов обучения и оздоровления детей. С повышением внимания к развитию личности ребенка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного воспитания. Наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Фольклор как сокровищница русского народа находит свое применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной, театрализованной. Фольклор позволяет разнообразить и физкультурно-оздоровительную работу путем нахождения новых форм развития двигательной-творческой инициативы детей. В воспитании дошкольников широко используется фольклор, который способствует не только формированию эмоционально положительного отношения к миру как к чуду, но и познавательному развитию.

Едва можно найти материал более близкий, затрагивающий интересы и потребности детского возраста и поэтому самый занимательный, чем тот, который связан с детским бытом, с повседневной детской жизнью, который возник, вырос и развивался из исканий высокой радости детской народной массы. Это детский фольклор. Родной язык играет уникальную роль в становлении личности человека. Использование средств устного народного творчества является одним из путей улучшения психофизического состояния детей и, соответственно, здоровья.

Оздоровительная работа с применением малых фольклорных форм позволяет и предусматривает обновление педагогических технологий. На современном этапе ребенок - активный участник педагогического процесса. Ориентация ребенка на самопознание, самоопределение и самовоспитание, использование всего общественно - исторического опыта предшествующих поколений.

Оздоровительные мероприятия с использованием фольклора предусматривают систему физических и речевых упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, способствует исключению стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений, предполагает использование разнообразных двигательных действий.

Из нашего национального устного творчества – потешек, считалок, закличек, скороговорок, сказок, если не быть ленивым и пренебрежительным, можно извлечь много пользы для воспитания здорового ребенка.

Народ использовал целый комплекс медицинских упражнений, чтобы вырастить ребёнка здоровым. Весь комплекс детского массажа: поглаживание, разведение рук, помахивание кистями, переваливание головы с руки на руку и т.д.

Вспомните «ладушки», прекрасная зарядка для рук. А «Сорока-ворона»? Здесь уже и координация движений, и даже – точечный массаж. Массаж ладошки («кашу варила»), всех пальцев («этому дала»), и одновременно – педагогическое влияние: этому кашу не дала, потому что ленив.

Или – когда переваливают головку ребёнка с рук на руку, массируя шею, а затем закидывают ручки за голову: «Валяй, валяй, баба каравай, Пришёл к бабе пономарь.

– Дай, баба, теста Шук, шук полетели– Нет в печи места На голову сели!

Народная мудрость гласит: "Когда я слушаю - узнаю, когда делаю- запоминаю". Таким образом, ребенок должен быть не просто слушателем, но и активным участником процесса познания. Поэтика народных традиций находит яркое отражение в педагогическом процессе. Народ на протяжении долгого времени копил опыт в установлении связей между объектами природы и миром людей. Этот опыт облекался им в форму примет, поговорок, пословиц, закличек, загадок, песен, сказок, легенд. Оздоровительная работа в ДОО, формирование начал здорового образа жизни у каждого ребенка соответствуют требованиям современного этапа общественного развития и новым целям дошкольного и начального школьного образования: ориентации на нравственные, эстетические и этические отношения, обращение к духовным, культурным, экологическим и другим ценностям, приобщение к природной и социальной среде, формирующей образ здорового физически и психически современного человека. Вся деятельность ребенка должна быть пронизана движением – это залог здорового развития его организма. Вкладывая оздоровительный компонент во все виды деятельности, необходимо соблюдать определенные основополагающие принципы:

- хорошо знать контингент своих воспитанников (уровень состояния здоровья и физиологических систем организма, имеющиеся диагнозы, уровень физической подготовленности и двигательной активности, тип нервной системы);
- все проводимые мероприятия должны быть научно обоснованы и апробированы на практике;
- педагоги должны тесно сотрудничать с медицинским персоналом, осуществляя принципы систематичности и последовательности оздоровительного процесса;
- все направления работы, используемые для оздоровления детей должны быть доступны, креативны, нести радость;
- важна тесная взаимосвязь с родителями для достижения конечного результата.

Особенно актуальным является в данное время вектор работы по повышению иммунного статуса ребенка, что формирует защитные силы, сопротивляемость организма (т.е. его резистентность), позволяет снижать острую заболеваемость в детских коллективах. Этому способствуют все виды закаливания, использование различных «дорожек здоровья», массаж и самомассаж, в том числе биологически активных точек, дыхательные упражнения, зрительные гимнастики, гимнастики пробуждения. Подвижные игры и игровые движения – естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка. Мы применяем народные подвижные игры и игровые подражательные движения как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре мероприятий оздоровительной направленности располагаются в определенном порядке, который

обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма человека, функциями различных органов, правилами гигиены, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни. Включение фольклора оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста. В качестве фольклорного материала можно использовать потешки и прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. С целью повышения двигательного потенциала считаем возможным повторять упражнения не более 2 - 3 раз с обязательным варьированием содержания и методов проведения упражнений в сочетании с фольклором. В дошкольных учреждениях можно проводить разные виды гимнастик с использованием фольклорного материала.

При отборе фольклорных произведений следует опираться на следующие принципы:

1. Доступность содержания детям дошкольного возраста.
2. Познавательная и нравственная значимость
3. Возможность формирования на их основе умения "чувствовать" окружающий мир.

Вслушиваясь в слова потешек, их ритм, ребенок выполняет определенные упражнения, двигается в такт произносимому тексту. Это не только забавляет, радует, но и вызывает эмоциональный отклик, чувство сопричастности к тому, что описывается в произведении, а также у ребёнка появляется желание запомнить текст. При выполнении упражнений можно предложить детям проговаривать слова знакомой потешки. Поэтому нужно подбирать несложные ритмичные потешки, в которых словами отражены определённые действия. Почти все потешки можно использовать для психокоррекции: купирования нарушений эмоционального состояния детей и создания условий для нормального функционирования их нервной системы. Дети стараются передать путём выразительных движений, мышц лица и всего тела образ определённого персонажа. И конечно при этом много положительных эмоций, что немаловажно для здоровья ребёнка. Народные песенки, колыбельные, потешки, сказки погружают ребёнка в светлый уютный и убаюкивающий мир, который оказывает врачующее влияние на детскую душу. Одна из движущих сил развития ребёнка – сила примера. С раннего возраста ребёнок откликается на потешки, приговорки, колыбельные и т. д. Роль этих малых фольклорных форм трудно переоценить. Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. Физические упражнения, используемые в качестве активного отдыха, а также эмоциональные факторы, сопровождающие выполнение упражнений, успокаивают и гармонизируют психику, пробуждают силы, способствующие оздоровлению детского организма.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Снижение уровня заболеваемости, повышение уровня физической подготовленности, развитие всех компонентов устной речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств дошкольников являются стабильными на протяжении 4-х лет.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Практическая значимость разработки заключается в возможности использования указанных оздоровительных технологий с применением малых фольклорных форм в массовой практике, как педагогами дошкольных учреждений, так и родителями: обучение

и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и техники остаются в памяти ребенка надолго. При этом ребенок не только реализует потребность в движении, оздоравливается, но происходит и своеобразная коррекция звукопроизношения. Почти все потешки, скороговорки можно использовать для психокоррекции. В детском фольклоре есть ещё и считалки, заклички, не говоря уже об играх. Все народные игры моделируют жизненные ситуации, заставляя ребёнка не просто двигаться, но и думать, искать решение. В каждом упражнении целый спектакль с ролями, с необходимостью спрашивать, отвечать, слушать, быстро реагировать, фантазировать. Помимо достаточной двигательной активности и превалирования положительных эмоций, ребёнок получает и достаточную умственную нагрузку.

Таким образом, на современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов оздоровления детей, повышения их двигательной активности. С повышением внимания к развитию личности ребенка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Наряду с поиском современных моделей воспитания, мы возрождаем лучшие образцы народной педагогики. Фольклор как сокровищница русского народа находит свое применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной, позволяет разнообразить и процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательной-творческой инициативы детей.

Приложение №1. Дыхательные упражнения на основе потешек.

Приложение №2. Физминутки на основе малых фольклорных форм

Приложение №3. Комплексы гимнастики пробуждения.

Приложение №4. Зрительные упражнения на основе потешек.

Приложение №5. Пальчиковая гимнастика на основе малых фольклорных форм

Приложение №6. Массаж на основе потешек.

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Малые фольклорные формы как средство оздоровления дошкольников» педагогов МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида «Сказка» структурное подразделение № 151
Валунковой Евгении Александровны и Голубевой Ларисы Ивановны

Данная методическая разработка педагогов детского сада представляет собой опыт работы по применению малых фольклорных форм в оздоровлении детей дошкольного возраста и предназначена для оптимизации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Общий объём работы - 30 стр.

Аргументируя актуальность своей методической разработки, Евгения Александровна и Лариса Ивановна отмечают, что вопросы профилактики заболеваний и сохранение здоровья воспитанников остаются приоритетными направлениями деятельности дошкольных организаций. В соответствии с этим, по мнению авторов, особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы, ее интегрированность во все сферы деятельности дошкольных организаций, взаимосвязь с воспитательными задачами, а также создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

В методической разработке представлено теоретическое обоснование возможности эффективного сочетания произведений устного народного творчества и креативных, зрелищных, несущих радость ребёнку, оздоровительных упражнений, что является залогом успеха не только в плане оздоровления, но и приобщения детей к народной культуре, воспитания патриотизма и формирования позитивного мироощущения.

Обосновывая практическую значимость рецензируемой методической разработки, авторы отмечают, что фольклор позволяет разнообразить физкультурно-оздоровительную работу путем нахождения новых форм развития двигательной-творческой инициативы детей, а оздоровительная работа с применением малых фольклорных форм предусматривает обновление педагогических технологий. Важно, что авторы представили многообразие возможностей использования фольклора в работе с детьми (дыхательные упражнения на основе потешек, физминутки на основе малых фольклорных форм, комплексы гимнастики пробуждения, зрительные упражнения на основе потешек, массаж на основе потешек и пр.), расположив физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре мероприятий оздоровительной направленности в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма человека, функциями различных органов, правилами гигиены, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни. Положительным аспектом рецензируемой методической разработки является то, что использование указанных оздоровительных технологий с применением малых фольклорных форм возможно как педагогами дошкольных учреждений, так и родителями.

Методическая разработка Валунковой Е. А. и Голубевой Л. И. актуальна, интересна по содержанию, полезна для педагогов дошкольных образовательных организаций и родителей, поэтому может быть рекомендована к применению в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

12.04.2021 г.

КПН, доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», г. Армавир, Краснодарский край



Голубева И.Ю.

Валункова Е.А.
Специалист по персоналу
И.И. Сиваков

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СКАЗКА»
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ № 151
Ул.им.40-летия Победы, 29/1, г.Краснодар, 350072, тел. (861) 252-16-29

**Методическая разработка по теме:
«ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Авторы опыта:
Валункова Евгения Александровна, воспитатель
Осипова Ирина Юрьевна, воспитатель

г. Краснодар,
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вырастить здоровых детей – непростая задача. Физическое воспитание детей сегодня приобретает особую актуальность. В наш век инновационных технологий и всевозможных гаджетов на смену двигательным играм пришли компьютерные. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Поэтому одной из основных задач физического развития и оздоровления детей можно считать формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

В дошкольном возрасте происходит морфо-функциональное совершенствование всех систем организма, закладываются основы здоровья и физического совершенствования. Непрерывные изменения в растущем организме ребенка оказывают существенное влияние на развитие и формирование опорно-двигательного аппарата. Осанкой принято называть привычную непринужденную позу, которая принимается без малейшего мышечного напряжения.

С каждым годом медицинские работники выявляют всё больше детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Все мы знаем, что физические упражнения развивают и укрепляют мышечный корсет, способствуют росту и правильному формированию детского организма. Поэтому педагогам так важно относиться к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Правильная осанка – это привычка. На осанке детей отражаются условия среды, перенесенные болезни, дефекты физического развития и связанное с этим плохое физическое воспитание ребенка. Все статические деформации начинаются с фазы функциональной недостаточности нервно-мышечного аппарата. Если деформация прогрессирует, изменяется мышечный аппарат – одни группы мышц (ослабленные) растягиваются, а другие укорачиваются. Изменяется эластичность связочного аппарата. Возникает закрепление

деформации. В начале в небольшой степени, а затем в значительной - это фаза фиксации деформации. Следующая фаза костно-суставных изменений, связанных с изменением скелета. Она может фиксироваться либо прогрессировать. Результата исправления опорно-двигательных нарушений можно добиться только при ежедневных упражнениях в сочетании с двигательным режимом, гигиеническими методами, соблюдением специфического режима дня.

Плоскостопие – деформация стопы. Мышцы супинаторы стопы ослабевают и атрофируются, изменяется положение костей. Плоско – вальгусная установка стопы – ослабление мышц стопы и голени, что приводит к увеличению отягощения внутреннего продольного свода стопы при стоянии и развитию плоскостопия. Деформация стопы у детей значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата, негативно влияет на общее самочувствие ребенка, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Плоскостопие - достаточно серьезное ортопедическое заболевание. Значение осанки также трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются залогом физического здоровья и психологического благополучия. Совершенно очевидна актуальность формирования правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение. Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет.

Профилактика ортопедических патологий и выработка правильной осанки – процесс достаточно длительный и составляющий одно из направлений работы в нашем детском саду. Значительно расширена сеть групп «коррекции» для проведения профилактических мероприятий среди детей с нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием, вальгустной

установкой стоп, дисплазией тазобедренных суставов. В детском саду составлены расписания занятий коррекционными упражнениями в режиме дня для каждого заболевания, проводятся физкультурные занятия, доступный детям самомассаж, закаливающие мероприятия.

Работая в группе компенсирующей направленности для детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, мы пришли к выводу о том, что традиционные упражнения (ходьба на пятках, носках, наружном крае стоп, внутреннем и т. д.) малопривлекательны для ребёнка. Поэтому разработали, усовершенствовали игры и упражнения, позволяющие в увлекательной форме повышать тонус мышц свода стопы, формировать правильную осанку у детей, а также укреплять общее физическое развитие.

Данная разработка может использоваться воспитателями, инструкторами по физической культуре, как компонент оздоровительной деятельности, в режимных моментах (перед сном, перед прогулкой, приёмом пищи, после дневного сна), в качестве индивидуальных и подгрупповых занятий.

Цель разработки: коррекция и профилактика нарушений осанки и плоскостопия путем создания игровых ситуаций.

Для достижения данной цели поставлены следующие задачи:

- поддержание оптимального двигательного режима;
- укрепление мышечного корсета в целом (спина, голень, стопа);
- развитие основных функций стоп;
- развитие и укрепление мышц голени, стопы и пальцев;
- исправление имеющейся деформации стопы (увеличение свода, устранение пронации пятки и т.д.)
- формирование и закрепление навыка правильной ходьбы;
- профилактика нарушения осанки;
- профилактика хронических заболеваний и травматизма.

Для более эффективного достижения поставленных задач важно тесное сотрудничество детского сада и родителей. Ребенок дома (под контролем

взрослого) выполняет упражнения, рекомендованные воспитателем или инструктором по физической культуре для закрепления полученных навыков.

В результате работы у детей происходит:

- укрепление мышц стопы и голени ног;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях;
- укрепление здоровья детей через профилактику нарушений ОДА.

Методическая разработка состоит из 82 игровых упражнений, доступных и востребованных в структурных подразделениях № 149, 150, 151. Данная разработка апробирована в МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад «Сказка». Материалы методической разработки были представлены на уровне города и края, имеют положительные отзывы коллег. Эффективность использования позволяет добиваться стойких реальных результатов, а именно, снятие ортопедических диагнозов на этапе выпуска из дошкольной образовательной организации в школу.

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Игры и упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

воспитателей муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида «Сказка», структурное подразделение № 151
Валунковой Евгении Александровны, Осиповой Ирины Юрьевны.

Физическое воспитание детей сегодня приобретает особую актуальность. В век инновационных технологий и всевозможных гаджетов на смену двигательным играм пришли компьютерные. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Поэтому одной из основных задач физического развития и оздоровления детей можно считать формирование навыков здорового образа жизни, а также профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Деформация стопы у детей значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата, негативно влияет на общее самочувствие ребенка, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. Значение осанки также трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются залогом не только физического здоровья, но и психологического благополучия. Очевидна важность формирования правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений опорно-двигательного аппарата и их активное устранение. Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-лет.

Данная методическая разработка представляет собой методические рекомендации, комплексы игровых упражнений, разработанные с учетом возрастных и физических возможностей детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, консультации для педагогов и родителей.

Ценность методической разработки заключается в решении основных задач, направленных на оптимизацию физкультурно-оздоровительной работы и профилактику нарушений осанки и плоскостопия детском саду.

Практическая значимость состоит в том, что использование методической разработки в процессе специально организованных игр и упражнений, позволяет в увлекательной форме укреплять мышцы стопы, повышать тонус стоп, формировать правильную осанку у детей. Количество страниц -21.

Данная методическая разработка рекомендована педагогам дошкольных образовательных организаций, родителям детей дошкольного возраста.

Начальник отдела анализа и поддержки
дошкольного образования МКУ КНМЦ
Рецензент:

главный специалист

Подписи Т.А.Трифоновой, Н.В.Кабановой удостоверяю:

Директор МКУ КНМЦ

12.01.2021

Т.А.Трифопова

Н.В.Кабанова

Ф.И.Ваховский





nsportal.ru

Образовательная
социальная сеть

СВИДЕТЕЛЬСТВО

— о публикации —
в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Валункова Евгения
Александровна**

Воспитатель
Детский сад №151

г. Краснодар

опубликовала в Образовательной
социальной сети **nsportal.ru**
презентацию для интерактивной доски

**Интерактивная игра "Найди лишнее. Фрукты
- овощи"**

<https://nsportal.ru/node/4959158>

Дата публикации: 31.03.2021

* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются в России на сервере с IP-адресом 178.132.201.190 в дата-центре «Селектел» (<http://selectel.ru>) по адресу: Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пгт Дубровка, ул. Советская, д. 1



Администратор социальной
сети nsportal.ru

Кадыков С.Ю.

Свидетельство о регистрации электронного СМИ № ФС77-43268



nsportal.ru

Образовательная
социальная сеть

СВИДЕТЕЛЬСТВО

— о публикации —
в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Валункова Евгения
Александровна**

Воспитатель
Детский сад №151

г. Краснодар

опубликовала в Образовательной
социальной сети **nsportal.ru**
план-конспект занятия

Конспект занятия: "Загадки по сказкам"
<https://nsportal.ru/node/4966806>

Дата публикации: 05.04.2021

* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются в России на сервере с IP-адресом 178.132.201.190 в дата-центре «Селектел» (<http://selectel.ru>) по адресу: Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пгт Дубровка, ул. Советская, д. 1



Администратор социальной
сети nsportal.ru

Кадыков С.Ю.

Свидетельство о регистрации электронного СМИ № ФС77-43268



nsportal.ru

Образовательная
социальная сеть

СВИДЕТЕЛЬСТВО

— о публикации —
в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

**Валункова Евгения
Александровна**

Воспитатель
Детский сад №151

г. Краснодар

опубликовала в Образовательной
социальной сети **nsportal.ru**
презентацию

**презентация на тему: "что такое хорошо -
что такое плохо"**

<https://nsportal.ru/node/4970310>

Дата публикации: 07.04.2021

* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются в России на сервере с IP-адресом 178.132.201.190 в дата-центре «Селектел» (<http://selectel.ru>) по адресу: Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пгт Дубровка, ул. Советская, д. 1



Администратор социальной
сети nsportal.ru
Кадыков С.Ю.

Свидетельство о регистрации электронного СМИ № ФС77-43268



СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации

Валункова
Евгения Александровна

Воспитатель

МАДОУ МО «Детский сад «Сказка»

г. Краснодар, Краснодарский край

Опубликовал(а)
методическую разработку
на международном образовательном портале Маам

Методическая разработка «Во саду ли, в Огороде»

<http://www.maam.ru/detskijasad/metodicheskaja-razrabotka-vo-sadu-li-v-ogorode.html>

30 августа 2021 в 09:43

Администратор
проекта maam.ru
Вовченко Е.А.

МААМ.RU

Международный образовательный портал
Свидетельство о регистрации СМИ:
ЭЛ № ФС 77 - 57008
ISSN 2587-9545



1416559-016-015

Проверить документ: www.maam.ru/pro



Свидетельство о публикации в электронном СМИ

Настоящим подтверждается, что

Валункова Евгения Александровна

Воспитатель
Детский сад №151

г. Краснодар

опубликовала в Образовательной
социальной сети nsportal.ru
методическую разработку

**Методическая разработка
«Играем, правила дорожного
движения изучаем»**

<https://nsportal.ru/node/5126872>

Дата публикации: 26.09.2021

* В соответствии с федеральным законом «О персональных данных» данные пользователей обрабатываются в России на сервере с IP-адресом 178.132.201.190 в дата-центре «Селектел» (<http://selectel.ru>) по адресу: Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пгт Дубровка, ул. Советская, д. 1

Администратор
социальной сети
nsportal.ru



Кадыков С.Ю.

ДИПЛОМ

о профессиональной переподготовке

Валункова Евгения Александровна

ООО "Центр инновационного образования и воспитания"

Образовательная программа включена в информационную базу образовательных программ ДПО для педагогических работников, реализуемую при поддержке Минобрнауки России.

Год обучения 2021.
Город Саратов.
Дата выдачи: 01 04 2021

466-1868525

Прошёл(ла) обучение по программе профессиональной переподготовки

«Цифровая грамотность педагогического работника» в объеме 285 часов для осуществления профессиональной деятельности в сфере общего образования в качестве цифрового куратора.

Генеральный директор


Абрамов С.


 **ЕДИНЫЙ УРОК**
КАЛЕНДАРЬ, МЕТОДИКИ, МАТЕРИАЛЫ

**УДОСТОВЕРЕНИЕ
о повышении квалификации**

ПК № 0676903

Лицензии на осуществление образовательной деятельности
№ 3690, выданной приказом от 13.05.2019 № 1013
Министерства образования Саратовской области

Регистрационный номер _____ 445-1868525 _____

Настоящее удостоверение выдано

Валунковой Евгении Александровне

в том, что он(а) с „22“ марта 2021 г. по „23“ марта 2021 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на) Обществе с ограниченной
ответственностью "Центр инновационного образования и воспитания"
по программе повышения квалификации "Безопасное использование
сайтов в сети «Интернет» в образовательном процессе в целях обучения и
воспитания обучающихся в образовательной организации".

в объеме 36 часов.



С.А. Абрамов

Абрамов С.А.

Город _____ Саратов _____ год _____ 2021 _____