

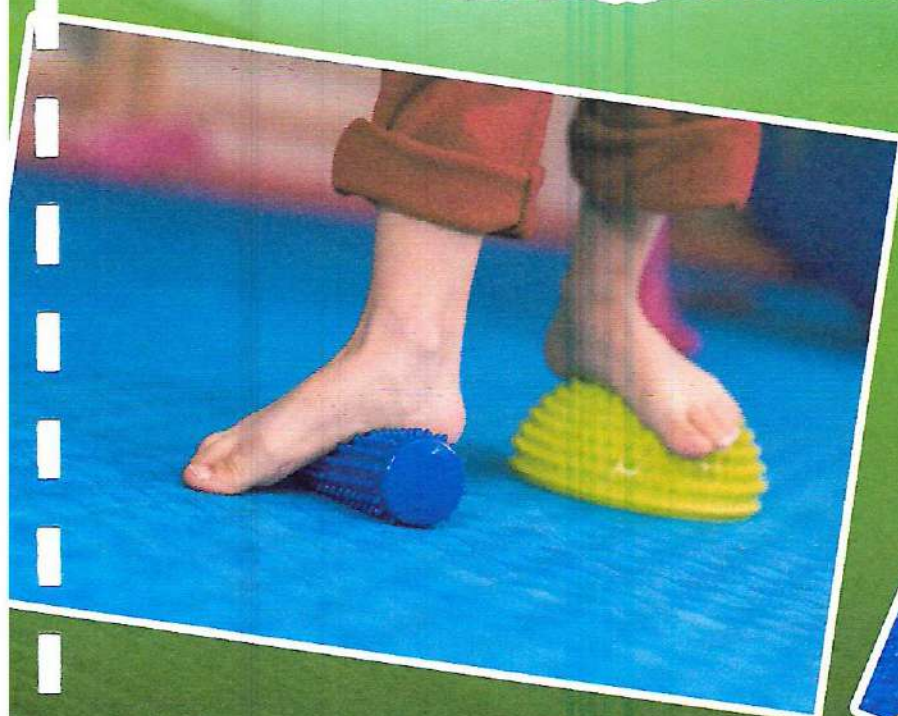
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №2 «СВЕТЛЯЧОК»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ИЗГОТОВЛЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ОРТОПЕДИЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРОВ



Геленджик  
2024



**УДК 616.7**  
**ББК 53.541.1**

**Авторы:**

**Шлома Татьяна Леонидовна,  
Севостьянова Ольга Николаевна,  
Лежнина Кристина Александровна.**

**Рецензенты:**

**Методист МКУ «Центр развития образования» С.И. Толкачева**

Проблема правильного формирования опорно-двигательного аппарата у дошкольников является значимой и актуальной. Дошкольный возраст является периодом формирования основных функциональных систем организма.

Предлагаемые методические рекомендации предназначены для инструкторов по физической культуре, воспитателей ДОУ, студентов педагогических специальностей, родителей.

**Геленджик**  
**2024 г.**

## Рецензия

на разработку методических рекомендаций  
по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей  
посредством изготовления и использования ортопедических тренажеров

Авторы: Шлома Татьяна Леонидовна, старший воспитатель, Севостьянова Ольга Николаевна, старший воспитатель, Лежнина Кристина Александровна, воспитатель МБДОУ «ЦРР-д/с № 2 «Светлячок» муниципального образования город-курорт Геленджик.

Представленные к рецензии методические рекомендации предназначены для инструкторов по физической культуре, воспитателей ДОУ, студентов педагогических специальностей, родителей.

Авторы обращают внимание на формирование правильной осанки как показателя крепкого здоровья и хорошего физического и психического развития – одна из наиболее важных педагогических задач, отражённых в «Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования», представлена в требованиях к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему: «Физическое развитие способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма».

Актуальность данных методических рекомендаций не вызывает сомнения, так как проблема правильного формирования опорно-двигательного аппарата у дошкольников является значимой и актуальной. Дошкольный возраст является периодом формирования основных функциональных систем организма, и, в первую очередь, основ правильного функционирования опорно-двигательного аппарата. Правильно сформированная осанка и отсутствие плоскостопия в дошкольном возрасте положительно сказывается на обучении в школе, поскольку физическая готовность предполагает общее здоровье, низкую утомляемость и достаточную работоспособность.


Практическая значимость заключается в том, что данные методические рекомендации могут использоваться в решении следующих задач: профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста посредством изготовления и использования ортопедических тренажеров; освоение на практике упражнений по профилактике и коррекции плоскостопия с использованием нестандартного оборудования; модернизация развивающей предметно-пространственной среды дошкольного учреждения, способствующей профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Педагоги имеют возможность использовать комплекс упражнений, представленный в методических рекомендациях в образовательной деятельности и в совместной деятельности взрослого и детей.


(подпись)

Представленные рекомендации по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста учитывают такие принципы дошкольного образования, как возрастная адекватность, учет индивидуальных возможностей детей, поддержка детской инициативы, сотрудничество детей и взрослых, сотрудничество с семьей и рекомендованы к использованию.

**Рецензент:**

Методист МКУ «Центр развития образования»  С.И.Толкачева

Подпись удостоверяю

Руководитель МКУ «Центр развития образования»  Е.А.Малышева





## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нестандартное оборудование для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.....	6
3. Применение нестандартного оборудования для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата на прогулочных участках игровой здоровьесберегающей среды.....	9
Литература.....	11
Приложение 1. Авторский комплекс игровых упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с использованием нетрадиционного оборудования .....	13
Приложение 2. Изготовление нестандартного оборудования по разработанным чертежам и эскизам совместно с родителями.....	24
Приложение 3. Консультация для родителей по изготовлению нестандартного оборудования для профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста .....	27

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. По данным опубликованным в государственном докладе «О состоянии здоровья населения РФ», 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные нарушения в состоянии здоровья, в том числе и нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения функций стопы и осанки – сложнейшая медицинская и социальная проблема. Внимание к ней не ослабевает на протяжении многих лет. Число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата продолжает расти.

Осанка является одной из характеристик физического и психического развития ребенка. Правильная осанка формируется с самого раннего детства, и как другие двигательные умения и навыки, развивается и закрепляется в процессе всей жизни под влиянием многих условий. Самый благоприятный период для формирования правильной осанки – от рождения до 10 лет.

Формирование правильной осанки как показателя крепкого здоровья и хорошего физического и психического развития – одна из наиболее важных педагогических задач, отражённых в «Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования», представлена в требованиях к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему: «Физическое развитие способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма».

Проблема правильного формирования опорно-двигательного аппарата у дошкольников является значимой и актуальной, так как дошкольный возраст является периодом формирования основных функциональных систем организма, и, в первую очередь, основ правильного функционирования опорно-двигательного аппарата. Правильно сформированная осанка и отсутствие плоскостопия в дошкольном возрасте положительно сказывается на обучении в школе, поскольку физическая готовность предполагает общее здоровье, низкую утомляемость и достаточную работоспособность.

Осанка – это привычная непринужденная манера держать свое тело, стоя, сидя, во время ходьбы. Осанка считается правильной, если голова слегка приподнята, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, голова и позвоночник, если смотреть сзади, составляют прямую вертикальную линию.

Причины нарушения осанки у дошкольников:

- сутулость при ходьбе и сидении;
- использование не соответствующей возрасту мебели;
- привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу;
- неправильная поза во время сна;
- плохо развитая мускулатура.

Плоскостопие – это деформация стопы и ее суставов в результате слабости связок и мышц, что снижает высоту свода и нарушает «рессорную»



функцию во время ходьбы, появляется «распластывание» стопы. Развитию плоскостопия у детей способствуют некоторые неблагоприятные факторы, ослабляющие в первую очередь мышцы и связки. Сюда могут быть отнесены:

- врожденная слабость связочного аппарата;
- снижение силы мышц после длительного пребывания в постели в результате болезни, вследствие перенесенных инфекций, при ожирении, диатезе, упадке питания и общем плохом физическом развитии;
- ослабление связочно-мышечного аппарата в результате перегрузки увеличенным весом тела в периоде усиленного роста, при поднятии тяжестей (например, ношение младших братьев и сестер).

Соответствующая своевременная профилактическая работа позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.

С целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста творческой группой педагогов разработан инновационный проект, который реализуется в рамках муниципальной и краевой инновационной площадок по теме «Здоровьесберегающая среда ДООУ как средство профилактики ортопедического здоровья дошкольников». Проект направлен на реализацию эффективных способов педагогического воздействия в физическом воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДООУ. Соисполнителями проекта являются сотрудники и студенты Геленджикского филиала государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Новороссийский медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края.

**Основная цель** методических рекомендаций: профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста посредством изготовления и использования ортопедических тренажеров.

#### **Задачи:**

1. Разработка авторской системы игровых упражнений с детьми по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия с использованием нетрадиционного оборудования.
2. Освоение на практике упражнений по профилактике и коррекции плоскостопия с использованием нестандартного оборудования.
3. Модернизация развивающей предметно-пространственной среды дошкольного учреждения, способствующей профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста учитывает такие принципы дошкольного образования, как возрастная адекватность, учет индивидуальных возможностей детей, поддержка детской инициативы, сотрудничество детей и взрослых, сотрудничество с семьей.

Предлагаемые методические рекомендации предназначены для инструкторов по физической культуре, воспитателей ДОУ, студентов педагогических специальностей, родителей.



## 2. НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Материально-техническое оснащение физкультурного зала соответствует санитарно-гигиеническим нормам, психолого-педагогическим и эстетическим требованиям по организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста. Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих формированию опорно-двигательного аппарата и укреплению мышц стопы.

Оборудование для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата условно разделено на группы:

1. Стационарное: шведская стенка – укрепление свода стопы, мышц туловища; гимнастическая скамейка – укрепление мышечного корсета, удержание равновесия стена осанки (сюжетно оформленная) – контроль правильной осанки; «Дорожка шагов» – правильная постановка стопы, «Змейка» – игровая сенсорная тропа (профилактика плоскостопия), набор «Бревна» – развитие равновесия, профилактика плоскостопия.

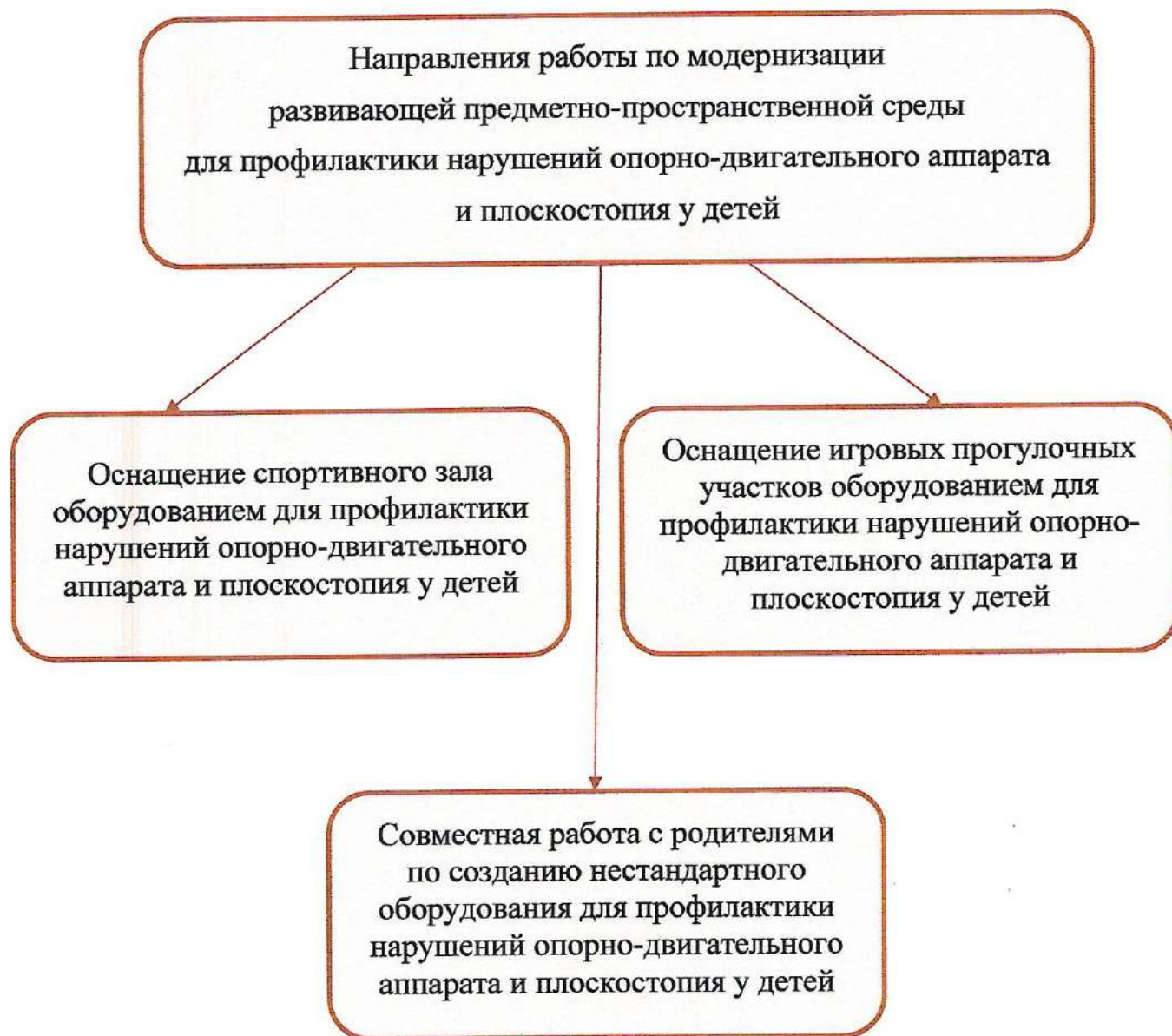
2. Переносное: массажные дорожки, роликовые массажеры – профилактика плоскостопия, массаж ног; бревнышки для перешагивания – укрепление мышц ног и стопы, тренировка равновесия; полусферы и балансиры – укрепление мышечного корсета, тренировка равновесия; ортопедические мячи – укрепление мышечного корсета, развитие силы.

3. Мелкое оборудование: обручи, гимнастические палки, косички – укрепление мышечного корсета; массажные мячики, кубики, шнуры для перешагивания и ходьбы – профилактика плоскостопия, тренировка координационной устойчивости; разнообразные самодельные массажеры – массаж туловища и конечностей; самодельные мешочки для удержания на голове – тренировка координационной устойчивости.

Новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Необходимо постоянно внедрять в занятия что-то интересное и неизведанное. Одним из таких средств является нетрадиционное оборудование, которое совершенствует координацию движений, укрепляет связочно-суставный аппарат, в результате чего улучшается суставная гибкость, совершенствуется осанка, повышается устойчивость вестибулярного аппарата, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается кровообращение, укрепляются сосуды, снимается напряжение в уплощенном своде стопы ног ребёнка, оказывается воздействие на биологически активные центры, находящиеся на стопе.

Для организации и создания ортопедического режима были определены направления работы по модернизации развивающей предметно-пространственной среды для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся в ДОУ.





Нестандартное оборудование в полной мере соответствует задачам интеграции образовательных областей ФГОС ДО, имеет различные уровни сложности и вариативность в использовании. Детей привлекают необычные формы и красочность нестандартного оборудования, что способствует более высокому эмоциональному тону во время занятий и интересу обучающихся к различным видам двигательной деятельности, развитию самостоятельности, формированию потребности в движении.

При создании и использовании нестандартного оборудования нужно учитывать его соответствие педагогическим и гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть:

- безопасным;
- максимально эффективным;
- удобным в применении;
- компактным;



- универсальным;
- технологичным и простым в изготовлении и применении;
- мобильным (легко и быстро разворачиваться и убираться);
- многофункциональным;
- прочным (обеспечивать большую пропускную способность);
- эстетичным.

Очень важно разместить нестандартное оборудование таким образом, чтобы дети имели возможность подходить к нему с разных сторон, не мешая друг другу, уметь и иметь возможность самостоятельно пользоваться этим оборудованием.

Один из приемов повышения эффективности использования нестандартного физкультурного оборудования – его вариативность, комбинаторность. Эффект новизны может создаваться за счет смены переносного оборудования, размещения на стационарном оборудовании дополнительных элементов (навесных, приставных), объединения разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, дорожки, заборчики, домики), перестановки пособий, украшения и изменения дизайна.

В изготовлении нестандартного оборудования могут принимать участие не только педагоги и обучающиеся ДОУ, но и родители обучающихся. Материал для изготовления нестандартного оборудования разнообразен (куски линолеума, фанеры, старая клеенка, пластиковые бутылки, пуговицы, ткань и др.)

Многообразие нестандартного оборудования даёт возможность продуктивно применять его в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Например, массажные дорожки, гусеницу можно применять в вводной части занятия, мягкие кольца, султанчики, капсулы от шоколадных яиц и многое другое использовать, выполняя общеразвивающие упражнения, а для основных видов движений – всевозможные дуги, воротца, тоннели, модули. Во время подвижной игры дети демонстрируют совершенные навыки, поэтому важно в этой части занятия использовать хорошо знакомое оснащение.



### **3. ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ПРОГУЛОЧНЫХ УЧАСТКАХ ИГРОВОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

В соответствии с инновационным проектом на прогулочных участках детского сада создается здоровьесберегающая среда, которая выполняет познавательную, развивающую, эстетическую и оздоровительную функцию. Она позволяет более продуктивно использовать обычные прогулки с детьми одновременно для оздоровления детей на свежем воздухе.

Для формирования мотивации и повышения интереса к профилактическим упражнениям изготовлено нетрадиционное оборудование, способствующее общему укреплению организма, поддержанию психомоторного развития на возрастном уровне; укреплению мышц, формирующих свод стопы, профилактике нарушения осанки. Оно используется для упражнений на развитие чувства равновесия, способствует развитию тактильных ощущений, укреплению нервной системы ребенка.

Спортивная площадка «Я – чемпион» используется для проведения утренней гимнастики, спортивных развлечений, праздников, эстафет, подвижных игр. Во время проведения занятий на свежем воздухе дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботиться о своём здоровье, принимают солнечные и воздушные ванны, что благотворно воздействует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Удачное расположение спортивной площадки позволяет использовать природно-оздоровительные факторы – хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп.

На «Аллее доктора Пиллолькина» расположился своеобразный «зеленый островок» с различными растениями. Большой оздоровительный эффект имеет ароматерапия – процесс вдыхания ароматов. Это благоприятно воздействует на нервную систему, запахи очищают органы дыхания, повышают тонус, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обладают бактерицидным действием.

На экологической грядке «Лесная аптека» проводятся с дошкольниками как наблюдения, так и физкультминутки, эмоциональные этюды.

«Переулок Мойдодыра» – это игровое пространство для детей раннего возраста. Закаливание воздухом сочетается с физическими упражнениями, летом – солнечными лучами, обливанием водой, обтиранием.

Физическое развитие в 2–3 года позволяет малышам достаточно хорошо владеть своим телом, хотя движения рук и ног еще не согласованы. Движения трехлетних детей уже отличаются целенаправленностью, а ходьба – уверенностью и ритмичностью движений. Поэтому дети в игровой форме с использованием тренажеров и оборудования на основе разработанной



дополнительной образовательной программы осваивают культурно-гигиенические нормы и развивают навыки самообслуживания.

Для детей 3-7 лет оборудован «Летний пруд», представляющий собой несколько надувных бассейнов. Это позволит ознакомить детей с условиями и правилами поведения в бассейне; учат входить в воду без боязни, играть в воде. Ряд упражнений в воде также способствует профилактике ортопедического здоровья и формированию основ ЗОЖ у дошкольников.

Занятия в «Мастерской Самоделкина» посвящены элементарным навыкам изготовления нестандартного оборудования, которое стимулирует интерес детей, желание двигаться, вызывает радость и положительные эмоции. Материалы для изготовления такого оборудования разнообразны и просты. В мастерской расположен разнообразный бросовый материал для творчества: пробки, проволока, крышки, контейнеры из-под киндер-сюрпризов, фломастеры, пластмассовые бутылки, ткань и многое другое; природный материал: веточки, листья, шишки, скорлупа, засушенные цветы, а также бумага и ткань разного качества, цвета, формы, размера, ножницы, клей. Весь материал и инструменты расположены в доступном для детей месте.

В ходе работы над проектом и модернизации развивающей среды планируется создание совершенно новой, специально оборудованной оздоровительной игровой гиперплощадки. Строительство и оборудование этой площадки предполагает как свободную деятельность детей на этой территории, так и целенаправленную по дополнительной образовательной программе. Гиперплощадка будет оборудована современными игровыми комплексами для оздоровления детей и их физического развития, в том числе и для сбережения и профилактики ортопедического здоровья и формирования основ ЗОЖ у дошкольников.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аканеева Е. А., Беженцева Л. М., Лим М. С., Сосуновский В. С. Применение нестандартного спортивного оборудования на занятиях по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста // ТипФК. 2022. №10. С. 83-84.
2. Анисимова Т. Г., Ульянова С. А. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия. ФГОС. – М.: Учитель, 2020. – 135 с.
3. Богданова Г. Н., Шевлякова П. Ф., Богданова Р. Ф. Формирование правильной осанки физическими упражнениями у детей дошкольного возраста // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. №1. С. 24-29.
4. Галкин Ю. П., Комачева О. А. Коррекция сводов стоп у детей 5-7 лет средствами физической культуры с использованием игрового метода // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №2 (84). С. 30-34.
5. Использование нестандартного оборудования в физическом развитии детей дошкольного возраста. – СПб.: ГБДОУ детский сад 62 Приморского района СПб, 2020. – 134 с.
6. Капустин А. Г., Никифорова А. В. Профилактика и коррекция статического плоскостопия у детей 5–7 лет // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. 2023. №1. С. 241-243.
7. Капустин А. Г., Медведева Е. С. Проблемы и профилактика нарушения осанки у детей 7–8 лет // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. 2023. №1. С. 244-247.
8. Коновалова Н. Г. Профилактика нарушения осанки у детей: занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности. – М.: Учитель, 2016. – 89 с.
9. Мустафина Т. В. Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2020. – 112 с.
10. Настенко Г. Я., Квитко Т. М. Использование нестандартного оборудования по профилактике опорно-двигательного аппарата в группе компенсирующей направленности (из опыта работы) // Вопросы дошкольной педагогики. 2020. № 4 (31). С. 78-81.
11. Пекина К. А., Брыкина В. А. Лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2020. №4 (40). С. 56-60.
12. Соловцова А. С., Шарикова Д. В. Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста // Молодой ученый. 2016. № 21 (125). С. 928-930.
13. Хачикян Е.В., Петрова А.И., Туркина Н.В. Профилактика сколиоза у детей дошкольного и школьного возраста // Медицинская сестра. 2011. №5.
14. Чечётин Д. А. Лечебная физическая культура при сколиозе у детей: практическое пособие для врачей. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2015. – 93 с.
15. Эйдельман Л. Н., Потапчук А. А. Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата детей в процессе занятий



креативно-оздоровительной направленности // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №3 (121). С. 197-201.

16. Яценко А. М., Брусенская Н. Н. Балансировочная доска для мозжечковой стимуляции Бильгоу с использованием балансировочного комплекса в работе специалистов детского сада // Молодой ученый. 2022. №33 (428). С. 137-140.

## **Авторский комплекс игровых упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с использованием нетрадиционного оборудования**

Для формирования мотивации и повышения интереса к двигательной активности, профилактическим упражнениям изготовлено авторское нестандартное оборудование, которое способствует общему укреплению организма, поддержанию психомоторного развития на возрастном уровне, профилактике нарушения осанки, исправлению имеющейся деформации стопы, укреплению мышц, формирующих свод стопы, формированию и закреплению навыка правильной ходьбы.

1. Оборудование простое в изготовлении, его может сделать любой педагог, родитель в домашних условиях.
2. Объединяет родителей и детей, семью с детским садом, в процессе чего происходит трудовое воспитание.
3. Воспитывает бережное отношение к оборудованию, так как ребёнок знает, что самостоятельно его изготовил или совместно с членами семьи, воспитателем.
4. Не требует больших затрат, в основном используется разнообразный бросовый и бюджетный строительный материал.
5. Вызывает интерес заниматься физической культурой, развивает фантазию, так как оборудование яркое, прочное, удобное в уходе (не боится влажной уборки).

### **1. Мини-тренажер «Балансир»**

Цель: развитие координации движений, чувства равновесия, ловкости, улучшение пространственного восприятия, общей физической формы.

Выполнение упражнений на балансировочной доске является одним из наиболее эффективных методов развития мозжечка. Этот отдел головного мозга помогает удерживать равновесие, задает скорость и точность движениям всего тела, а также участвует в интеллектуальном, речевом и эмоциональном развитии ребенка.

С помощью балансировочной доски можно стимулировать мозжечок посредством выполнения комплекса упражнений на координацию движений и равновесие. Во время сеанса ребенок должен, балансируя на доске, удерживать положение своего тела и выполнять определенные задания.

Особенностью этой доски является то, что все занятия ребенком воспринимаются как развлечение. Необходимо только выполнять некоторые правила: ноги не должны скользить по поверхности балансира, спина должна быть прямой, голову вниз не опускать и смотреть перед собой, можно помогать руками и исключить резкие движения.



Балансировочная доска без усилий и незаметно приносит пользу для здоровья.

Польза от занятий на балансире:

- развивается координация;
- укрепляются все мышцы тела;
- улучшается мозговая деятельность;
- вырабатывается чувство равновесия.

Для изготовления балансира своими руками можно приобрести готовую деревянную разделочную доску размером примерно 40 на 30 см и толщиной 2-3 см и кусок поливинилхлоридной трубы или из АБС-пластика большого диаметра (от 10 до 20 см) с толстыми стенками. Труба должна быть достаточно широкой для того, чтобы на ней поместилась доска, и достаточно крепкой, чтобы не гнуться под тяжестью тела ребенка. Труба прикручивается посередине доски с помощью крепежных металлических скоб и саморезов (Рис. 1).



*Рисунок 1. Мини-тренажер «Балансир»*





*Рисунок 2. Мини-тренажер «Балансир» в действии*

## **2. Многофункциональное средство дорожка «Паровоз «Здоровячок»**

Цель: развитие координации движений, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, развитие внимания, закрепление сенсорных эталонов.

Паровоз «Здоровячок»

Мчится к детям в «Светлячок»

Научить на удивленье

Координации движений.

Прокатился он по свету –

Превратился он в ракету.

За осанкой мы следим,

Космонавтом стать хотим.

В невесомость погрузились

И на землю возвратились.

Вместе с нами поиграй,

На цветы не наступай.

Ароматы их вдыхай

И природу берегай!!!

Дорожка «Паровоз «Здоровячок» – это набор с различными поверхностями для развития тактильных ощущений стоп: массажные дорожки с шипами различной колкости и высоты, мягкие силиконовые пиццащие игрушки, круглые текстильные мешочки с различным наполнением. Дорожка может использоваться как полностью, так и



отдельными частями, вагончики скрепляются между собой застежкой – «липучкой» (Рис. 3).



*Рисунок 3. Дорожка «Паровоз «Здоровячок»*

Дорожка способствует профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх, вызывает радость и положительные эмоции.

Оборудование изготовлено из поролона и яркого материала, который можно обрабатывать моющим средством. Окошки украшены разными элементами: катушками, пуговицами, колечками, деталями конструктора и веревкой, сложенной в виде улитки. Ромашки выполнены из фоамирана, облака – из ткани, синтепона и веревки-косички. Колеса, их можно назвать еще кочками, выполнены из ткани, внутри используется разный наполнитель по желанию: крупа, нут, фасоль, гречка, рис, пуговицы и бусины (рис. 3).

Проходя по различным поверхностям дорожки, дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на поверхности стопы и связанные с иммунной системой. Это способствует укреплению мышц стопы и голени и оказывает положительное влияние на формирование сводов стопы. При ходьбе по различным поверхностям стопа сначала несколько уплощается, затем (по мере ее прохождения) с помощью активного сокращения мышц возвращается в исходное положение.

Дорожку можно использовать индивидуально, подгрупповым и групповым способом на протяжении всего пребывания ребенка в ДОУ.

Мобильность и доступность данного пособия позволяет использовать его во время утренней разминки, корригирующей гимнастики после сна, закаливающих процедур, физкультурных праздников и досугов,



физкультминуток, в вводной и заключительной части физкультурных занятий, игровой самостоятельной деятельности на прогулке.

Оборудование мобильное, т.к. легкое, состоит из отдельных частей, поэтому легко переносится. Можно использовать в другом варианте или менять местами кочки, ромашки и облака по желанию детей (рис. 4). По желанию дети могут превратить паровоз в ракету или дом (рис. 5).



*Рисунок 4. Варианты использования дорожки «Паровоз «Здоровячок»*



*Рисунок 5. Дорожка «Паровоз «Здоровячок» может трансформироваться в дом или в ракету*



Применение многофункционального нестандартного игрового оборудования «Паровоз «Здоровячок» в соответствии с реализацией ФОП ДО позволяет решать задачи по основным направлениям развития детей дошкольного возраста.

1. Способствует формированию физических качеств и двигательных навыков детей, повышает интерес к выполнению основных движений (рис. 6).

2. Уточняет представления о форме предметов, положения их частей, о цвете и форме предметов (рис. 7).

3. Способствует усвоению детьми правил поведения в природе, воспитывает желание защитить и сохранить живую природу (рис. 8).

4. Развивает у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память (рис. 9).

5. Создает условия для коллективного выполнения детьми трудовых поручений с целью получения единого трудового результата (рис. 10).



*Рисунок 6. Выполнение упражнений на дорожке способствует формированию физических качеств и двигательных навыков детей*





*Рисунок 7. Игры на дорожке способствуют развитию сенсорных эталонов у детей*



*Рисунок 8. Игры на дорожке помогают детям усваивать правила поведения в природе*





*Рисунок 9. Ходьба по дорожке «Паровоз «Здоровячок» развивает у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память*



*Рисунок 10. Использование дорожки позволяет создать условия для коллективного выполнения детьми трудовых поручений*

## Описание игр «Паровоз «Здоровячок»

### 1. Пройди змейкой

Цель: обогащение двигательного опыта, развитие координации движений, ориентировки в пространстве.

Детям предлагается пройти змейкой вокруг колес, стараясь не задеть их, наступить на пищащие игрушки и вернуться на исходную позицию, наступая на коврики – окна (рис. 11).



Рисунок 11. Игра «Пройди змейкой»

### 2. Пройди, не оступись

Цель: развитие координацию движений, ловкости, укрепление мышц ног.

Дети строятся в одну шеренгу, начиная с головы или хвоста паровоза, двигаются по колесам, затем поворачиваются на последнем вагоне и идут к старту, в конце наступают двумя ногами на пищащие игрушки (рис. 12).





*Рисунок 12. Игра «Пройди, не оступись»*

### **3. Обойди весь поезд**

Цель: развитие равновесия, координации движений.

Детям предлагается пройти по периметру всего поезда приставным шагом.

### **4. Перешагни – не упали**

Цель: развитие равновесия, координации движений, ловкости.

Предварительно убрать по одному колесу с каждого вагончика и предложить детям пройти по колесам, перешагивая отсутствующие, не наступая на пол.

### **5. Перепрыгни – не упали**

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах, развитие силы и ловкости.

Предварительно убрать по одному колесу каждого вагончика и предложить детям перепрыгивать, не наступая на колеса и цветы (рис. 13).



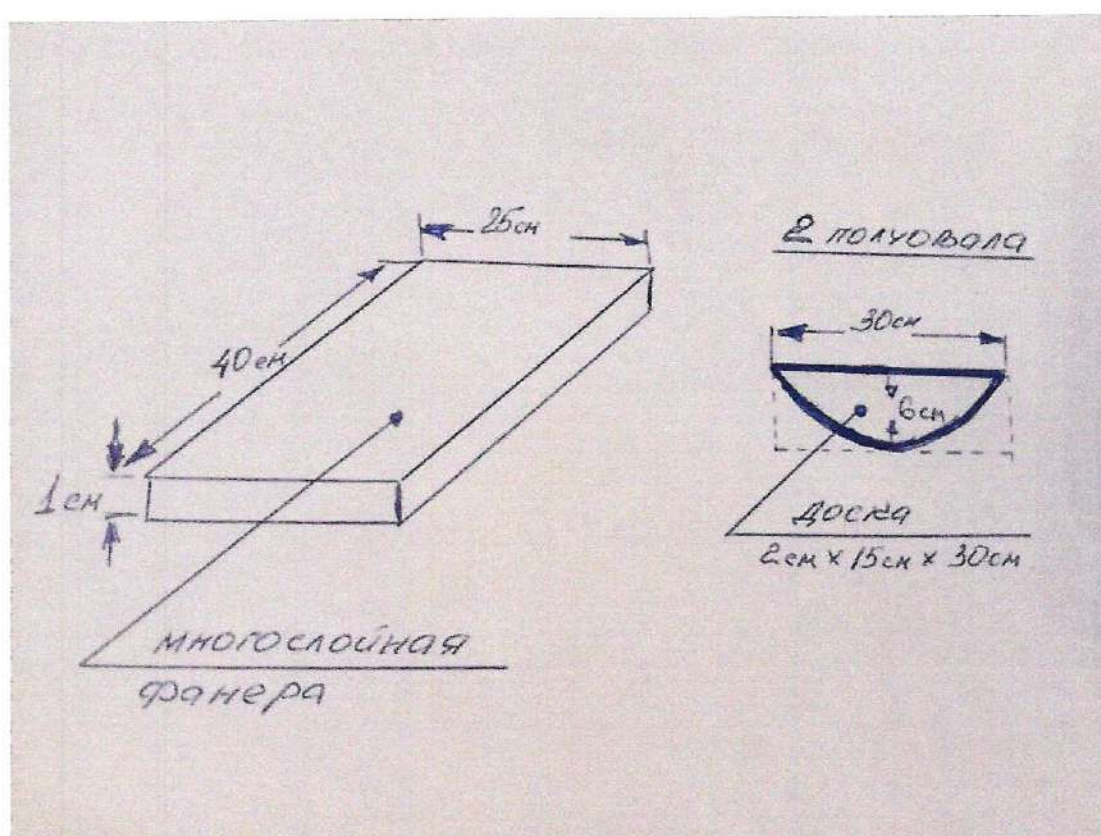
*Рисунок 13. Игра «Перепрыгни – не упади»*



**Изготовление нестандартного оборудования по разработанным чертежам и эскизам совместно с родителями**

**Балансир от дедушки**

Для изготовления балансира используется многослойная фанера, гладкая и безопасная, а также деревянная доска (рис. 14). Из фанеры вырезается прямоугольник размером 40 на 25 см, края закругляются, кромка обрабатывается. Из доски вырезаются 2 полуовала, которые прикручиваются к фанере с одной стороны. Готовое изделие окрашивается специальной краской, рекомендуемой для покраски детской мебели.



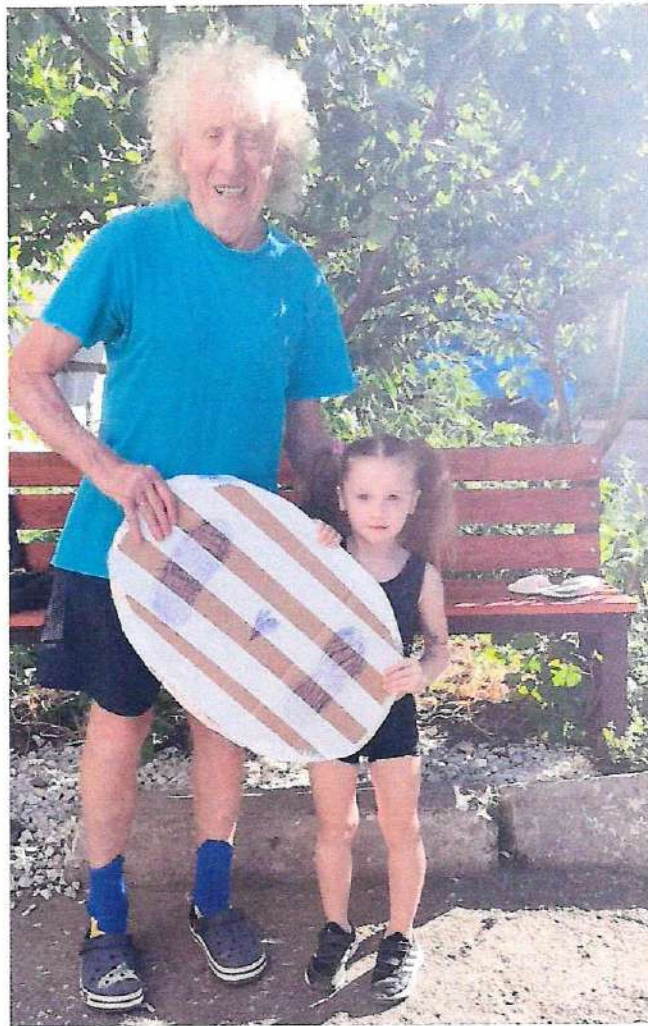
*Рисунок 14. Схема изготовления балансира из фанеры*

Изготовить такое изделие достаточно несложно. Главное – проявить смекалку и приложить усилия. Это даст возможность создать уникальный и полезный подарок от дедушки, который не просто развлекает ребёнка, но и укрепляет здоровье и помогает в развитии.



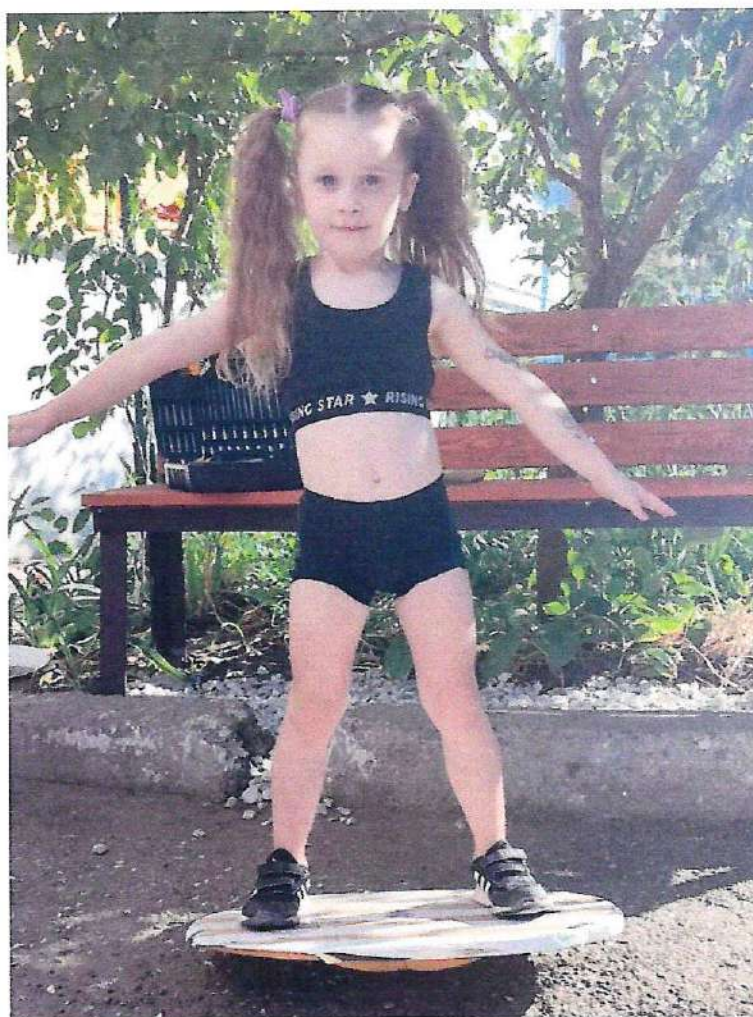


*Рисунок 15. Изготовление балансира*



*Рисунок 16. Балансир от дедушки готов к использованию*





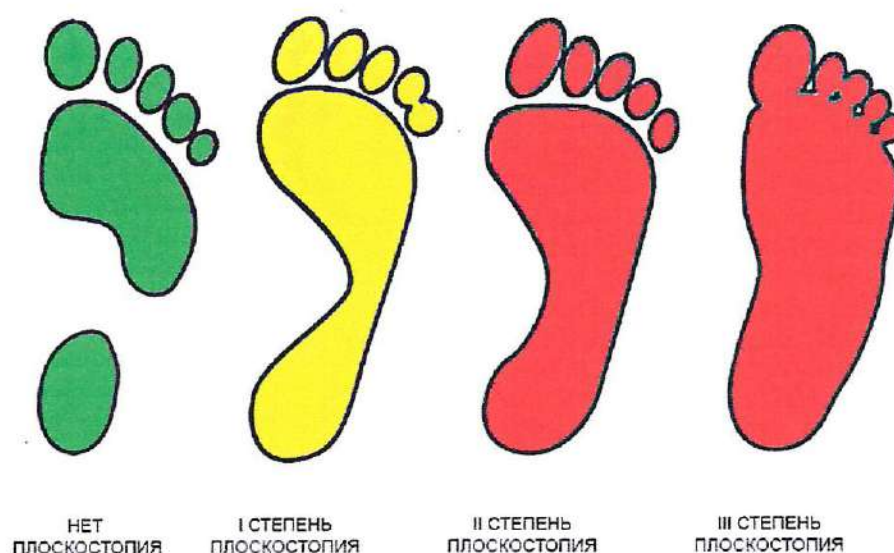
*Рисунок 17. Балансир от дедушки в действии*

**Консультация для родителей по изготовлению нестандартного оборудования для профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста**

Что такое плоскостопие?

Это довольно неприятный недуг, при котором происходит деформация стопы, с уплощением ее сводов (рис. 16). Формируясь в раннем детстве, плоскостопие способно негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, а это, в свою очередь, приводит к серьезным заболеваниям – сколиозу, артриту, остеохондрозу.

Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, жалуются не только на боли в ногах и спине, но и на головные боли. У таких детей наблюдается задержка развития двигательных умений и навыков, снижающих уровень физического развития и соматического здоровья ребенка.



*Рисунок 18. Степени продольного плоскостопия*

Можно ли помочь малышу избежать плоскостопия? Как известно, легче предотвратить заболевание, чем его лечить.

В дошкольном периоде развития детский организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы. Работа по профилактической и коррекционной направленности у детей дошкольного



возраста важна не только в детском саду, который посещает ребенок, но и дома.

Чтобы изготовить нестандартное оборудование дома, понадобится следующее:

- куски линолеума и крышки или пуговицы;
- губки для мытья посуды;
- мочалки и бельевые веревки;
- деревянные палочки и бобины;
- поролоновые жгуты и различная крупа.

В общем, всё, что можно найти под рукой, нам подойдет. Ну и плюс, немного фантазии (рис. 17).



*Рисунок 19. Для изготовления нестандартного оборудования можно использовать различные подручные материалы*

### **Нестандартное оборудование**

**Массажные дорожки** – самый простой и эффективный вариант (рис. 18).

Материалы:

- основа дорожки – деревянный брус;
- крышки, камешки, старые карандаши, поролоновые губки, бельевая веревка, бусины (крупные и мелкие), пуговицы, различные шершавые материалы, бигуди, пробки;
- клей.



Можно все материалы приклеить на один коврик или разделить на несколько ковриков (рис. 19).



Рисунок 20. Массажные дорожки

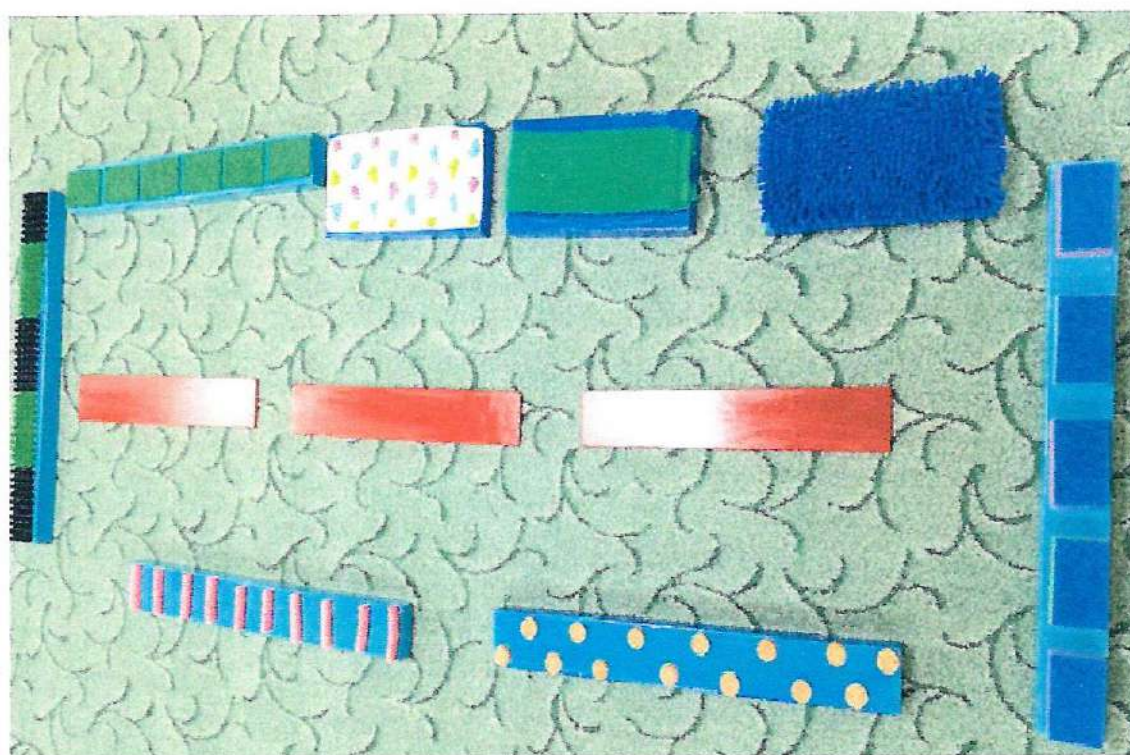


Рисунок 21. Вариант размещения массажных дорожек



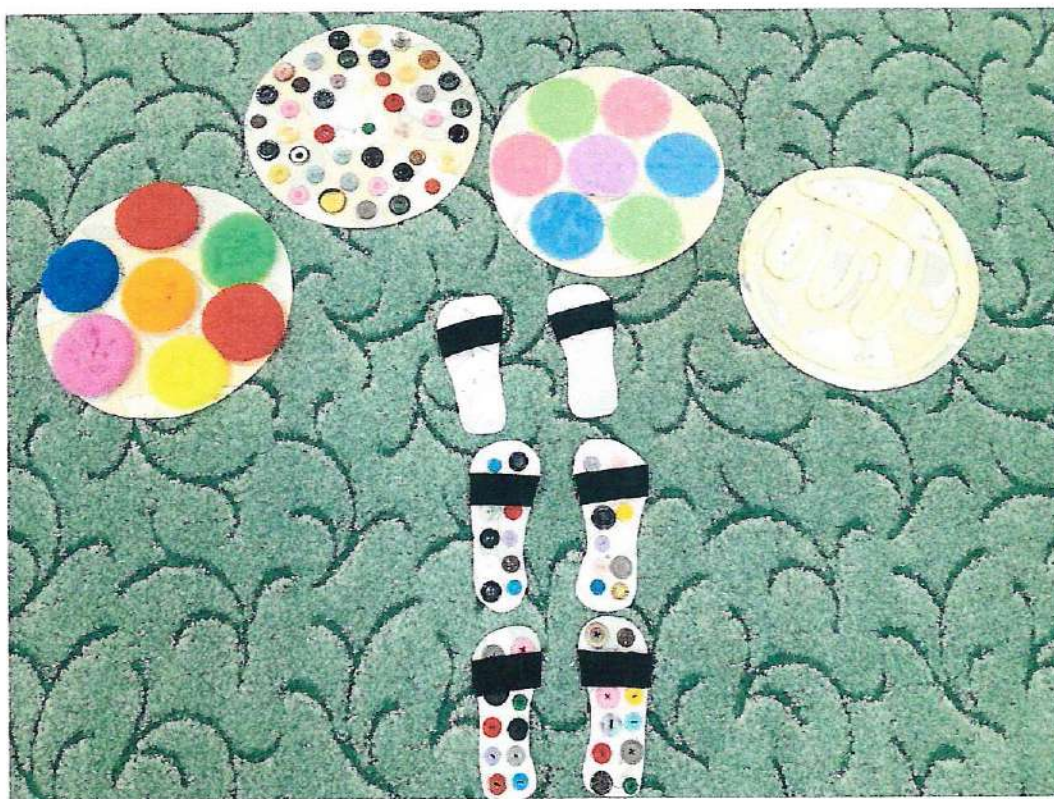
### **Коврики «Кочки», «Волшебные яблочки», «Змейка»**

Материалы:

- бельевая веревка;
- коврики для ванной или линолеум;
- шерстяные нитки для вязания;
- камушки «марблс», пуговицы.

Для начала следует определиться с видом массажного коврика: он может быть круглым, прямоугольным, квадратным или любой другой формы, с мягкой или твердой основой, с нашитыми или наклеенными элементами, или же, как вариант, из нескольких мешочков с наполнителями различной фактуры (рис. 20).

Те, кто владеет искусством вязания, могут связать сначала основу коврика, а затем поместить на нее различные объемные аппликации.



*Рисунок 22. Массажные коврики*

### **«Волшебные катушки» из пластмассовой трубки**

Материалы:

- остатки пластиковой трубы или бумажная туба;
- самоклеящаяся плёнка;
- мозаика разного размера;
- шило.

Части труб оклеиваются самоклеящейся бумагой. Шилом проделываются небольшие отверстия, в которые вставляются детали мозаики.



*Рисунок 23. «Волшебные катушки»*

Использование нестандартного оборудования оказывает позитивное влияние на рост и развитие детского организма, укрепляет мышцы спины рук, ног, развивает ловкость, внимание, снимает усталость, улучшает циркуляцию крови в организме, успокаивает нервную систему дошкольников.

Желаем Вам и вашим детям крепкого здоровья и хорошего настроения!