

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №2 «СВЕТЛЯЧОК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ
СРЕДА КАК УСЛОВИЕ
РЕАЛИЗАЦИИ
ОРТОПЕДИЧЕСКОГО
РЕЖИМА ДОШКОЛЬНИКОВ»**

ПРОГРАММА ПО РАБОТЕ С ПЕДАГОГАМИ



Геленджик
2024 г.

УДК 617
ББК 13038

Авторы:

**Сокуренок Анна Александровна,
Лагода Елена Владимировна.**

Рецензенты:

Методист МКУ «Центр развития образования» Н.В. Климович

Программа реализуется в рамках краевой инновационной площадки по теме: «Здоровьесберегающая среда ДОУ как средство сбережения и профилактики ортопедического здоровья дошкольников». Актуальность программы обусловлена тем, что одной из приоритетных задач системы образования становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирования у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, сохраняющих здоровье детей, поэтому современному педагогу необходимо владеть навыками здоровьесбережения обучающихся и организации здоровьесберегающего пространства.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Принципы реализации программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	5
2. Содержательный раздел.....	6
2.1. Особенности реализации программы.....	6
2.2. Календарно-тематическое планирование работы с педагогами	6
2.3. Содержание программы.....	8
3. Организационный раздел.....	17
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	17
3.2. Оценка эффективности реализации программы.....	17
Список использованной литературы.....	1
Приложения.....	20
Методики диагностического модуля.....	20
Опросник «Валеологическая компетентность педагога».....	21
Анкета «Здоровьесберегающие технологии».....	23
Анкета «Ортопедическое здоровье детей».....	25
Круглый стол «Использование нестандартного оборудования по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата в группах детского сада».....	27
Мастер-класс «Ортопедическая гимнастика в детском саду, метод Пилатеса»	30
Семинар-практикум «Обогащение предметно-развивающей среды с целью сохранения здоровья дошкольников».....	39
Обучающий семинар «Здоровьесберегающие технологии в профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата у дошкольников».....	41

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность.

Первостепенные задачи образовательного учреждения – укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма. Дошкольное образование должно гарантировать психологическую и физическую безопасность воспитанников, а для этого сам воспитатель, специалист, работающий с детьми, должен быть компетентен в вопросах здоровьесбережения. В ФГОС ДО указывается на реализацию задач формирования общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни. Профессиональный стандарт педагога прописывает трудовую функцию в воспитательской деятельности – формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Как видно из приведенных документов, современному педагогу необходимо владеть навыками здоровьесбережения обучающихся и организации здоровьесберегающего пространства.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В последние годы широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Сберегать, значит сохранять, не утратить. Это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательных отношений.

Здоровьесберегающая среда дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) – это гибкая, развивающаяся система, основу которой составляет эмоционально-комфортная и оздоравливающая среда пребывания дошкольников в учреждении.

Работа по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи.

ДОО несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья обучающихся и сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, поскольку образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые педагогом во взаимодействии с воспитанниками, усваиваются, присваиваются и могут проявляться в поведении ребенка.

Организация работы по обучению педагогов основам здорового образа жизни дошкольников и повышению компетентности в области здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, в том числе в

области ортопедического здоровья дошкольников, является одной из важнейших проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Основная направленность программы – формирование у педагогов умения грамотно применять здоровьесберегающие технологии в процессе воспитания, обучения и развития дошкольников.

Участники программы: педагогический коллектив ДОО.

Реализация содержания программы осуществляется через следующие **формы работы с педагогами:** семинары-практикумы, обучающие семинары, мастер-классы, круглые столы.

Сроки реализации: программа рассчитана на один учебный год. Мероприятия проводятся 2-3 раза в месяц, всего 46 академических часов.

Отличительные особенности программы. Программа написана в рамках реализации краевой инновационной площадки по теме: «Здоровьесберегающая среда ДОО как средство сбережения и профилактики ортопедического здоровья дошкольников».

Условия реализации программы:

Заинтересованность участников образовательного процесса вопросами здоровьесбережения.

Систематичность работы в данном направлении.

Программа «Здоровьесберегающая среда как условие реализации ортопедического режима дошкольников» может быть реализована педагогами ДОО, старшим воспитателем, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом ДОО.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для повышения компетентности педагогов в вопросах организации здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО, овладения здоровьесберегающими образовательными технологиями, в том числе в области ортопедического здоровья дошкольников.

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач:**

сформировать и расширить представления педагогов о составляющих здоровьесберегающей образовательной среды в детском саду, факторах ортопедического здоровья дошкольников;

повысить профессиональную культуру и мастерство педагогов в вопросах здоровьесбережения, сохранения ортопедического здоровья, современных педагогических технологий оздоровления дошкольников;

формировать у педагогов мотивацию к валеологизации образовательного процесса, освоению и применению инновационных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий;

формировать у педагогов ответственность в деле сохранения здоровья воспитанников.

1.3. Принципы реализации программы

В основе проектирования образовательной здоровьесберегающей среды ДОО положены следующие принципы:

Научность: подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип социальной обусловленности и легитимизации: развитие понимания всеми субъектами образования (воспитателями, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом, другими специалистами и детьми) общественной и личной значимости здоровьесберегающего образования.

Комплексность: интеграция медико-психолого-педагогического знания о различных качествах, свойствах и состояниях ребенка и различных социальных и образовательных систем, в которых он осуществляет свою жизнедеятельность; направленность на выявление готовности специалистов к проектированию образовательной здоровьесберегающей среды.

Активность: участие педагогов и специалистов в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников.

Гуманизация: приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

1.4. Планируемые результаты

В результате реализации данной программы планируется:

Повышение уровня знаний педагогов по вопросам здоровья детей дошкольного возраста (в том числе ортопедического) и условий его сохранения.

Повышение мотивации педагогов к валеологизации образовательного процесса, освоению инновационных здоровьесберегающих технологий.

Совершенствование у педагогов практических навыков применения в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, технологий сохранения ортопедического здоровья.

Повышение качества образовательного процесса.

Таким образом, по завершении реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровьесбережения, но и качественное улучшение организации процесса здоровьесбережения дошкольников, совершенствование в ДОО здоровьесберегающей среды.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности реализации программы

Программа предусматривает 2 модуля работы: диагностический и информационно-познавательный.

Диагностический модуль включает исследование представлений педагогов о ценности здоровья, здорового образа жизни, компетентности педагогов в области ортопедического здоровья дошкольников и создания здоровьесберегающей среды в учреждении на основе мониторингового исследования. В рамках данного модуля педагогам предлагается заполнить анкеты:

Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья [9].

Модификация шкал опросника «Валеологическая компетентность педагога» (Малярчук Н.Н.) [5].

Анкета «Здоровьесберегающие технологии».

Анкета «Ортопедическое здоровье дошкольников».

Содержание информационно-познавательного модуля включает в себя формирование у педагогов валеологической компетентности, информирование педагогов о принципах и особенностях создания и поддержания здоровьесберегающей среды в учреждении, современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологиях в работе с детьми дошкольного возраста, в том числе технологиях сохранения ортопедического здоровья, формирование умений и навыков применять эти технологии в образовательном процессе.

2.2. Календарно-тематическое планирование работы с педагогами

№ п/п	Тема	Месяц	Кол-во часов
1	Стартовая диагностика валеологической компетентности педагогов, представлений об ортопедическом здоровье дошкольников	сентябрь	1
2	Обучающий семинар «Здоровьесберегающая среда в детском саду: понятие, особенности, составляющие»		2
3	Семинар-практикум «Виды здоровьесберегающих технологий и их применение в педагогическом процессе ДОО»		2
4	Семинар-практикум «Организация двигательного режима в разных возрастных группах»	октябрь	2

5	Обучающий семинар «Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного «Обучение в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения»		2
6	Обучающий семинар «Здоровьесберегающие технологии в профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата у дошкольников»		2
7	Семинар-практикум «Здоровьесберегающие образовательные технологии охраны зрения у детей»		2
8	Семинар-практикум «Самомассаж как здоровьесберегающая технология»	ноябрь	2
9	Мастер-класс «Ортопедическая гимнастика в детском саду»		2
10	Семинар-практикум «Игровой стретчинг как инновационная здоровьесберегающая технология»	декабрь	2
11	Семинар-практикум «Обогащение предметно-развивающей среды с целью сохранения здоровья дошкольников»		2
12	Обучающий семинар «Психогимнастика как метод сохранения и укрепления здоровья детей»	январь	2
13	Мастер-класс «Арт-терапия как технология обеспечения эмоционального здоровья ребенка»		2
14	Обучающий семинар «Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология»		2
15	Семинар-практикум «Игра как здоровьесберегающий компонент в обучении дошкольников»	февраль	2
16	Мастер-класс «Подвижные игры в детском саду, направленные на сохранение здоровья дошкольников»		2
17	Семинар-практикум «Технология воздействия цветом»	март	2
18	Круглый стол «Использование нестандартного оборудования по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата в группах детского сада»		2
19	Обучающий семинар «Традиционные и нетрадиционные виды закаливания в детском саду»	апрель	2
20	Семинар-практикум «Здоровьесберегающие технологии музыкального воздействия»		2

21	Мастер-класс «Ортопедические коврики как многофункциональное пособие для оздоровления детей»		2
22	Обучающий семинар «Технологии валеологического просвещения родителей»	май	2
23	Круглый стол «Оптимизация здоровьесберегающей деятельности ДОО»		2
24	Итоговая диагностика валеологической компетентности педагогов, представлений об ортопедическом здоровье дошкольников		1
Всего часов			46

2.3. Содержание программы

Тема 1. Стартовая диагностика валеологической компетентности педагогов, представлений об ортопедическом здоровье дошкольников

Цель: определение текущего уровня валеологической компетентности педагогов, представлений об ортопедическом здоровье дошкольников, спектре используемых здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Методики:

Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья.

Опросник «Валеологическая компетентность педагога».

Анкета «Здоровьесберегающие технологии».

Анкета «Ортопедическое здоровье дошкольников».

Тема 2. Обучающий семинар «Здоровьесберегающая среда в детском саду: понятие, особенности, составляющие»

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах организации здоровьесберегающей среды в ДОО.

План мероприятия:

1. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: соматическое, физическое, психическое.

2. Понятие здорового образа жизни, здоровьесберегающей среды в ДОО.

3. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.

4. Характеристики предметно-развивающей среды в групповом помещении, организованной по принципу обеспечения здорового образа жизни.

5. Педагогическая эстафета: педагоги делятся на две команды и предлагают оздоровительные упражнения.

6. Подведение итогов.

Тема 3. Семинар-практикум «Виды здоровьесберегающих технологий и их применение в педагогическом процессе ДОО»

Цель: расширение представлений педагогов о здоровьесберегающих технологиях в ДОО и возможностях их применения в образовательном процессе.

План мероприятия:

1. Понятие здоровьесберегающих технологий, цель и задачи их использования в образовательном процессе.

2. Виды здоровьесберегающих технологий:

медико-профилактические;

физкультурно-оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;

технологии валеологического просвещения родителей.

3. Функции здоровьесберегающей технологии: формирующая, информативно-коммуникативная, диагностическая, адаптивная, рефлексивная, интегративная.

4. Подведение итогов.

Тема 4. Семинар-практикум «Организация двигательного режима в разных возрастных группах»

Цель: расширить знания педагогов об организации двигательного режима в разных возрастных группах в течение дня.

План мероприятия:

1. Организация двигательной активности детей как важнейшее условие оздоровления.

2. Утренняя гимнастика.

3. Динамические паузы, двигательные разминки, физкультминутки.

4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

5. Гимнастика после дневного сна.

6. Пальчиковая гимнастика.

7. Возрастные особенности двигательной активности, характер двигательного режима.

8. Подведение итогов.

Тема 5. Обучающий семинар «Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного «Обучение в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения»

Цель: расширение представлений педагогов о применении в образовательном процессе здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного.

План мероприятия:

1. Цель и принципы технологии В.Ф. Базарного.

2. Режим смены динамических поз.

3. Построение занятий в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов (бумажные тренажёры В.Ф. Базарного с использованием сигнальных меток).

4. Применение массажных и корригирующих дорожек.

5. Упражнения на зрительную координацию по методу В.Ф. Базарного: «Сенсорные кресты», «Буратино» и др.

6. Подведение итогов.

Тема 6. Обучающий семинар «Здоровьесберегающие технологии в профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата у дошкольников»

Цель: расширение представлений педагогов о видах здоровьесберегающих технологий для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников.

План мероприятия:

1. Цели, задачи и принципы правильного развития опорно-двигательного аппарата у дошкольников.

2. Упражнения на формирование правильной осанки.

3. Упражнения на равновесие.

4. Дыхательная гимнастика.

5. Упражнения для профилактики плоскостопия: массаж стоп и корригирующая ходьба.

6. Упражнения на релаксацию.

7. Подведение итогов.

Тема 7. Семинар-практикум «Здоровьесберегающие образовательные технологии охраны зрения у детей»

Цель: создание условий для комментированного показа методов, приемов по использованию здоровьесберегающих технологий по укреплению и сохранению зрения детей дошкольного возраста.

План мероприятия:

1. Проблематика нарушения зрения у детей дошкольного возраста и влияние технологических процессов на зрение детей.

2. Демонстрация методики выполнения основных упражнений зрительной гимнастики: «повороты глаз», «моргание», «прищепочки», «рисование носом» и др.

3. Упражнение «Маршруты для глаз», тренажер «Видеоазимут» для снятия зрительного утомления, «пальминг», цветотерапия.

4. Физминутки для глаз.

5. Просмотр стереограмм.

6. Подведение итогов.

Тема 8. Семинар-практикум «Самомассаж как здоровьесберегающая технология»

Цель: расширение представлений педагогов по применению технологии игрового массажа в работе с детьми дошкольного возраста.

План мероприятия:

1. Виды самомассажа: массаж кистей рук, массаж лица, массаж ушных раковин.
2. Основные приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы и пассивные движения.
3. Методика проведения сеанса самомассажа.
4. Гигиенические требования к проведению самомассажа.
5. Использование самомассажа в различных режимных моментах: утренняя гимнастика, динамические паузы, самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми и т.д.
6. Демонстрация упражнений для самомассажа.
7. Подведение итогов.

Тема 9. Мастер-класс «Ортопедическая гимнастика в детском саду, метод Пилатеса»

Цель: освоение на практике комплекса упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Знакомство с методом Пилатеса

План мероприятия:

1. Признаки правильной осанки у людей.
2. Цель и задачи ортопедической гимнастики, метод Пилатеса.
3. Разминка.
4. Упражнения с гимнастическими палками.
5. Упражнения с мешочком на голове.
6. Упражнения у стены.
7. Фитболгимнастика.
8. Подведение итогов.

Тема 10. Семинар-практикум «Игровой стретчинг как инновационная здоровьесберегающая технология»

Цель: расширение представлений педагогов об игровом стретчинге как инновационной здоровьесберегающей технологии.

План мероприятия:

1. Понятие стретчинга. Цели и задачи применения.
2. Структура занятия: вводная часть (подготовка, разогрев мышц), основная часть (выполнение упражнений), заключительная часть (восстановление организма).
3. Основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга: наглядность, доступность, систематичность, закрепление навыков, индивидуально-дифференцированный подход, сознательность.
4. Демонстрация комплекса упражнений игрового стретчинга.
5. Подведение итогов.

Тема 11. Семинар-практикум «Обогащение предметно-развивающей среды с целью сохранения здоровья дошкольников»

Цель: выявление и обобщение знаний педагогов об организации развивающей предметно-пространственной среды с целью сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

План мероприятия:

1. Понятие развивающей предметно-пространственной среды. Нормативные требования к ее организации.

2. Мозговой штурм «Что необходимо учитывать при организации РППС? Какой она должна быть?».

3. Упражнение «Дополни недостающие слова». Педагоги делятся на 3 команды (младший, средний, старший дошкольный возраст), каждая команда получает лист с заданием, в котором требуется вставить недостающие слова по организации предметно-пространственной среды в группе детей определенного возраста. Организуется обсуждение.

4. Размещение оборудования по секторам, центрам активности детей.

5. Упражнение «Чемодан». Задача – собрать чемодан в дальнюю дорогу, сложить в него то, что уже сделано по оснащению, обогащению, пополнению РППС с целью сохранения здоровья детей (педагоги зачитывают свои записи). На обратной стороне чемодана записать то, что надо еще сделать, собрать, изменить в группе.

6. Подведение итогов.

Тема 12. Обучающий семинар «Психогимнастика как метод сохранения и укрепления здоровья детей»

Цель: расширение представлений педагогов о возможностях применения метода психогимнастики для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

План мероприятия:

1. Понятие психогимнастики, цели и область применения.

2. Развитие у детей навыков контроля двигательной и эмоциональной сфер.

3. Структура психогимнастического занятия: разминка, коммуникативная часть – вербальное и невербальное общение (пантомима), заключительная часть, направленная на закрепление положительного эффекта.

4. Комплекс упражнений с использованием психогимнастики.

5. Подведение итогов.

Тема 13. Мастер-класс «Арт-терапия как технология обеспечения эмоционального здоровья ребенка»

Цель: знакомство с арт-терапевтическими средствами здоровьесберегающей деятельности в рамках образовательного процесса.

План мероприятия:

1. Понятие арт-терапии и ее влияние на психическое здоровье.
2. Упражнение «Рисунок по кругу».
3. Виды арт-терапии: изо-терапия, песочная терапия, сказкотерапия.
4. Упражнение «Мандала».
5. Советы по организации детской сказкотерапии.
6. Сочинение и разыгрывание сказки.
7. Подведение итогов.

Тема 14. Обучающий семинар «Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология»

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах проведения дыхательной гимнастики с детьми.

План мероприятия:

1. Значение дыхательной гимнастики как средства профилактики заболеваний.
2. Особенности проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.
3. Обучение педагогов приёмам проведения дыхательных упражнений.
4. Демонстрация дидактических пособий-тренажеров для дыхательной гимнастики.
5. Нетрадиционное оборудование для проведения дыхательной гимнастики.
6. Подведение итогов.

Тема 15. Семинар-практикум «Игра как здоровьесберегающий компонент в обучении дошкольников»

Цель: формирование познавательных и профессиональных мотивов и интересов педагогов об играх детей дошкольного возраста как средстве сохранения и укрепления здоровья.

План мероприятия:

1. Игра – ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.
2. Сюжетно-ролевые игры по теме «Здоровье».
3. Настольные игры.
4. Дидактические игры и игровые пособия.
5. Игры-драматизации.
6. Игровые паузы и подвижные игры.
7. Подведение итогов.

Тема 16. Мастер-класс «Подвижные игры в детском саду, направленные на сохранение здоровья дошкольников»

Цель: повысить профессиональную компетентность педагогов в вопросах проведения подвижных игр, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

План мероприятия:

1. Нормы двигательной активности детей дошкольного возраста.

2. Влияние подвижных игр на физическое и психоэмоциональное состояние дошкольников.

3. Методика обучения подвижным играм: подготовка к игре, сбор на игру, объяснение игры, распределение ролей, ход игры, окончание и обсуждение игры.

4. Игры, направленные на развитие ловкости и координации движений, скорости реакции, умение выполнять действия по сигналу, коррекцию агрессивного поведения, коррекцию страхов и тревожности.

5. Подведение итогов.

Тема 17. Семинар-практикум «Технология воздействия цветом»

Цель: повышение профессионального мастерства педагогов в процессе активного педагогического общения по освоению технологии цветотерапии.

План мероприятия:

1. Влияние цвета на эмоциональное состояние.

2. Психофизиологическая характеристика цвета.

3. Цветовая специфика интерьера в детском саду, оформления группового помещения.

4. Методика «Цветной дождь» (сухой душ из лент, расположенных в градации от теплых оттенков к холодным).

5. Упражнение «Покрывала феи» (используются цветные полотна из полупрозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов). Рассматриваем сквозь них окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию.

6. Упражнение «Радужная страна». Требуется расселить игрушки по разным странам и обосновать свой выбор, почему герой должен жить в стране именно этого цвета.

7. Рекомендации, по использованию цветотерапии.

8. Подведение итогов.

Тема 18. Круглый стол «Использование нестандартного оборудования по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата в группах детского сада»

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов посредством обучения игровым приёмам и упражнениям по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата у дошкольников с использованием нестандартного оборудования, способствовать повышению интереса педагогов к изготовлению и использованию нестандартного оборудования.

План мероприятия:

1. Рекомендации по использованию нестандартного ортопедического оборудования для организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

2. Требования, предъявляемые к нестандартному оборудованию для профилактики заболеваний ОДА.
3. Массажные ортоковрики.
4. Игровое пособие «Солнышко».
5. Бильбоке.
6. Другое нестандартное оборудование.
7. Подведение итогов.

Тема 19. Обучающий семинар «Традиционные и нетрадиционные виды закаливания в детском саду»

Цель: расширение представлений педагогов о методах закаливания в детском саду.

План мероприятия:

1. Понятие закаливания организма. Требования к проведению закаливающих процедур с детьми.
2. Традиционные методы закаливания: воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания.
3. Методика закаливающего дыхания (игровые упражнения с носом).
4. Нетрадиционные методы закаливания: методика контрастного воздушного закаливания, хождение босиком, полоскание горла прохладной водой.
5. Принципы закаливания.
6. Подведение итогов.

Тема 20. Семинар-практикум «Здоровьесберегающие технологии музыкального воздействия»

Цель: систематизировать представления педагогов в области музыкотерапии, продемонстрировать конкретные способы использования музыкотерапии в работе с детьми дошкольного возраста.

План мероприятия:

1. Сущность музыкотерапии и ее функции.
2. Классификация музыкотерапии: пассивная, активная, фоновая, интегративная, тематическая.
3. Методы музыкотерапии и их влияние на здоровье детей (музыкорисование, вокалотерапия, хоровое пение, игра на музыкальных инструментах, танцевально-двигательная терапия и др.).
4. Рекомендации по проведению музыкотерапии с детьми.
5. Упражнения музыкотерапии для детей дошкольного возраста.
6. Подведение итогов.

Тема 21. Мастер-класс «Ортопедические коврики как многофункциональное пособие для оздоровления детей»

Цель: расширить поле профессионального зрения о применении ортопедических ковриков, освоить новые инструменты для работы с детьми, положительно влияющих на процесс оздоровления дошкольников.

План мероприятия:

1. Варианты применения ортопедических ковриков в работе с детьми дошкольного возраста.
2. Принципы и правила использования ортопедических ковриков и дорожек.
3. Игры на развитие общей моторики, чувства ритма, равновесия и координации движений.
4. Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия и деформации стопы.
5. Подведение итогов.

Тема 22. Обучающий семинар «Технологии валеологического просвещения родителей»

Цель: повышение компетентности педагогов в вопросах валеологического просвещения родителей детей дошкольного возраста.

План мероприятия:

1. Понятие и задачи валеологического просвещения родителей.
2. Формы взаимодействия с родителями: консультации, беседы, круглые столы, тренинги, мастер-классы, семинары, дни открытых дверей, открытые занятия, совместные физкультурные досуги и праздники и др.
3. Принципы совместной работы с семьей: единство, систематичность и последовательность, индивидуальный подход, взаимное доверие и взаимопомощь.
4. Индивидуальная программа (план) оздоровления ребенка.
5. Наглядные средства валеологического просвещения родителей: газеты, буклеты, памятки, стендовая информация.
6. Подведение итогов.

Тема 23. Круглый стол «Оптимизация здоровьесберегающей деятельности ДОО»

Цель: проведение анализа здоровьесберегающей деятельности ДОО и определение путей совершенствования работы в данном направлении.

План мероприятия:

1. Система оздоровительно-закаливающих мероприятий в ДОО.
2. Организация центров здоровья и физического развития в условиях реализации ФГОС ДО.
3. Организация прогулки в разных возрастных группах.
4. Игра «Зарядка для ума» (викторина с вопросами по организации здоровьесберегающей среды в ДОО).
5. Подведение итогов.

Тема 24. Итоговая диагностика представлений педагогов о ценности ЗОЖ

Цель: определение динамики уровня валеологической компетентности педагогов, расширения представлений об ортопедическом здоровье

дошкольников, о спектре используемых здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Методики:

Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья.

Опросник «Валеологическая компетентность педагога».

Анкета «Здоровьесберегающие технологии».

Анкета «Ортопедическое здоровье дошкольников».

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия для реализации программы:

просторное помещение для проведения семинаров, мастер-классов, тренингов, спортивных мероприятий для педагогов (физкультурный или музыкальный зал);

столы и стулья из расчета на группу;

мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, аудиозаписи);

презентационный материал;

бумага, ручки, карандаши, фломастеры, маркеры;

планшеты (доска с зажимом) для удобства письменной работы;

магнитно-маркерная доска.

3.2. Оценка эффективности реализации программы

Критерием оценки эффективности программы выступают результаты итоговой диагностики, демонстрирующие повышение уровня компетентности педагогов в области здоровьесбережения детей дошкольного возраста, расширение представлений об ортопедическом здоровье, спектре используемых здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Список использованной литературы

1. Абдуллина Н. В. Формирование здоровьесберегающей среды в ДОУ // Проблемы и перспективы развития педагогики и психологии: материалы междунар. заоч. науч.-практич. конф. (03 апреля 2013 г.). – Новосибирск: Изд-во «СибАК», 2013. – С. 8–15.
2. Вашлаева Л. П. Формирование здоровьесберегающей стратегии педагога: монография. – Кемерово: Изд-во ГОУ «КРИПО», 2004. – 154 с.
3. Ветрова В. В. «Уроки психологического здоровья». Методическое пособие по развитию дошкольника. М.: ТЦ «Сфера», 2010. – 128 с.
4. Малярчук Н. Н. Культура здоровья педагога: монография. – Тюмень: Тюм. гос. ун-т, 2008. – 192 с.
5. Мартынюк В.С. Проектирование здоровьесберегающей среды дошкольного учреждения // Преподаватель XXI век. 2010. №1.
6. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: Типография ОФТ, 2017.
7. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. – СПб.: КАРО, 2006.
8. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2009. – 183 с.
9. Романова Е.В., Пронина Н.А. Формирование компетентности педагогов в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни // Концепт. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kompetentnosti-pedagogov-v-oblasti-priobscheniya-doshkolnikov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni> (дата обращения: 18.05.2023).
10. Цыповская С.А. Здоровьесберегающие технологии в современной системе дошкольного образования // Образование в современном мире: новое время – новые решения: Осовские педагогические чтения. 2014. № 1. С. 429–436.
11. Информационный интернет-портал <https://infourok.ru/>
12. Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методики диагностического модуля

Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья

1. Можете ли Вы служить примером для своих воспитанников в соблюдении норм здорового образа жизни? (да / нет)
2. Имеете ли Вы как воспитатель четкое представление о состоянии здоровья каждого своих воспитанников? (да / нет)
3. Созданы ли в Вашем ДОУ адекватные условия для реализации воспитанниками гигиенических правил и умений? (да / нет)
4. Учитываете ли Вы при проведении образовательной деятельности состояние здоровья детей? (да / нет)
5. Уверены ли Вы, что Ваши знания соответствуют современным требованиям достижений медицинской науки и ее профилактического профиля? (да / нет)
6. Используете ли Вы в учебном процессе, образовательных мероприятиях возможность пополнить знания воспитанников о состоянии здоровья? (да / нет)
7. Обсуждаете ли Вы в индивидуальной работе с родителями вопросы охраны здоровья воспитанников? (да / нет)
8. Ведется ли действенная совместная работа с медсестрой ДОУ по контролю за дифференцированным режимом для воспитанников?
9. Принимаете ли Вы участие в системном мониторинге здоровья и организации отдыха учащихся? (да / нет)
10. Есть ли у Вас вредные привычки, от которых Вам хотелось бы избавиться? (да / нет)

Приложение 2

Опросник «Валеологическая компетентность педагога»

Инструкция: Перед Вами пары противоположных утверждений. Прочитайте сначала суждения слева, а потом справа. Ваша задача – выбрать утверждение, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и вписать в бланк ответов одну из цифр: 5 – да; 4 – скорее всего да; 3 – ни да, ни нет; 2 – скорее всего нет; 1 – нет.

№ п/п	Утверждения	Шкала оценок					Утверждения
		5	4	3	2	1	
1	Часто прихожу к мысли, что мне еще не хватает знаний, умений и навыков по сохранению и созиданию здоровья воспитанников						Я опытный человек, у меня достаточно знаний, умений и навыков по сохранению и созиданию здоровья воспитанников
2	Использую разнообразные методы здоровьесбережения здоровьесозидания, впервые апробирую их на собственных занятиях						Использую новые методы здоровьесбережения на занятиях только тогда, когда сам(а) видел(а) их положительные результаты
3	Психоэмоциональное и физическое здоровье воспитанников – одна из главных ценностей для меня						Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с детьми я не принимаю близко к сердцу
4	С воспитанниками у меня полное взаимопонимание						В последнее время я плохо нахожу общий язык с воспитанниками
5	Слово педагога должно не только учить уму-разуму, но и лечить душу ребенка						Педагог дает знания о мире, умение и навыки познания этого мира
6	Современные дети независимы и талантливы						Современные дети неуправляемы
7	Занимаясь здоровьесбережением детей, стал(а) больше внимания уделять своему						Работа с детьми явно подрывает моё здоровье

	здоровью						
8	Болезнь – это следствие неправильного нерационального образа жизни человека						Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь
9	Деятельность по здоровьесбережению приобрела для меня жизненный смысл						Я не вижу смысла в здоровьесберегающей деятельности
10	Правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства						Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней
11	Каждую тему занятия связываю со здоровьем						Времени на занятия для информации о здоровье нет
12	Когда мы с детьми уходим на улицу, в музыкальный или физкультурный зал, я всегда проветриваю групповое помещение						Соблюдением СанПинов должны заниматься медицинские работники
13	Я люблю свою работу и не представляю себя в другой профессиональной роли						Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство
14	Физкультминутки и офтальмотренаж – обязательный элемент моего занятия						Воспитанникам хватает естественной двигательной активности на занятии
15	Испытываю потребность в воспитании у детей культуры здоровья, что-то исследуя						У меня нет желания что-либо исследовать, воспитывая культуру здоровья у дошкольников

Анкета «Здоровьесберегающие технологии»

1. Знакомы ли вы с анамнезом развития своих воспитанников при поступлении в ДОУ?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю, что это такое.

2. Какие условия Вы создаёте в группе для развития двигательной активности детей?

3. Дайте научную формулировку понятия здоровье согласно Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье – это _____

4. Какие виды здоровьесберегающих технологий вы используете в ДОУ? (выберите 1 или несколько ответов)

- а) медико-профилактические;
- б) физкультурно-оздоровительные;
- в) технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- г) технологии валеологического просвещения родителей;
- д) здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

5. Какие элементы медико-профилактической технологии вы используете в своей работе? *(выберите 1 или несколько ответов)*

- а) организация мониторинга здоровья дошкольников;
- б) разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- в) организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- г) физическое развитие дошкольников;
- д) закаливание;
- е) организация профилактических мероприятий в детском саду;
- ж) организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- з) организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

6. Какие элементы физкультурно-оздоровительных технологий вы используете в своей работе? *(выберите 1 или несколько ответов)*

- а) развитие физических качеств, двигательной активности;
- б) становление физической культуры дошкольников;
- в) дыхательная гимнастика;
- г) массаж и самомассаж;
- д) профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- е) воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Анкета «Ортопедическое здоровье детей»

1. Обращаете ли Вы внимание на положение своего тела в процессе ходьбы, сидения?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

2. Следите ли Вы за положением тела детей (позой) во время занятий статическими видами деятельности (чтение, рисование, прием пищи и т.п.)?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

3. Беседуете ли вы с детьми о правильной осанке?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

4. Перечислите характерные черты нормальной осанки дошкольника

5. Как вы думаете, что такое плоскостопие?

6. Перечислите специальные упражнения, которые способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки

7. Перечислите специальные упражнения, которые направлены на снижение уровня развития плоскостопия

8. Выберите причины развития неправильной осанки у детей

- а) низкая двигательная активность
- б) чрезмерная двигательная активность
- в) низкий мышечный тонус

- г) отсутствие постоянного образца правильной осанки
- д) неудобная одежда, обувь
- е) другое _____

9. Как вы считаете, опасно ли плоскостопие и какие последствия могут быть от этого заболевания?

Круглый стол

«Использование нестандартного оборудования по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата в группах детского сада»

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.

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.

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.

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



**Мастер-класс
«Ортопедическая гимнастика в детском саду,
метод Пилатеса»**

Цель: познакомить педагогов с гимнастикой Пилатес, комплексно влияющей на здоровье и физическое развитие детей.

ЗАДАЧИ:

- познакомить педагогов с методом Пилатеса;
- освоить комплекс детского Пилатеса, формирующий правильные изгибы позвоночника и свода стопы, укрепляющий суставы и связки;
- способствовать в процессе изучения технологии осознанным движениям и созданию благоприятного эмоционально-психологического климата.

1) Теоретическая часть

Оздоровительная гимнастика для детей – один из самых оптимальных вариантов физической нагрузки, способной разрешить не только проблемы, касающиеся опорно-двигательного аппарата, но и предупредить их возникновение.

На мастер-классе вам предстоит ознакомиться с методом Пилатеса, разработанной Джозефом Пилатесом, который построил свою гимнастику на строго научной основе: на базе великолепного знания функциональной анатомии мышц, биомеханики и физиологии. Ключ его системы кроется в огромном багаже знаний и опыта.

Метод Пилатеса (или просто Пилатес) — один из самых безопасных видов тренировок. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно прекрасно тренируя его.

Пилатес воздействует на опорно-двигательный аппарат, в частности, на все мышечные и связочные сегменты позвоночника, а также на область кора:

прямая и поперечная мышцы живота, косые внутренние и наружные, диафрагма, квадратная мышца поясницы, многораздельная мышца спины, мелкая мускулатура спины и ног и т.д.

Воздействие системы Пилатес на детский организм очень велико.

Во-первых, на опорно-двигательный аппарат (в особенности, на позвоночный отдел).

Записи о проблемах с позвоночником встречаются далеко не в одной детской медицинской карте. Дети проводят уйму времени, сидя у компьютера или глядя в экран телевизора. Во время длительного пребывания в сидячем положении мышцы их спины испытывают наибольшую нагрузку,

деформируются. Поэтому совсем не редки в наше время такие физические нарушения, как плоская, круглая или кифозно-лордозная спина, сколиоз, сутулость, изменения формы стопы. Неблагоприятно на развитие костной системы влияет и воздействие окружающей среды. Все это отрицательно сказывается на прочности костей.

Пилатес же помогает избежать нарушений осанки в раннем возрасте, формирует правильные изгибы позвоночника и своды стопы, укрепляет суставы и связки. Любые движения в этой технике выполняются плавно, медленно, без излишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Постепенно формируется крепкий «каркас» из гибких и упругих мышц. Упражнения повышают гибкость и подвижность суставов, основная работа идет в направлении безопасного увеличения длины и растяжения мышц, а также повышения диапазона движений в суставах.

Во-вторых, на дыхательную систему, которая, в свою очередь, оказывает влияние на кровеносную, лимфатическую и нервную систему. Правильное дыхание с нормализованным кровообращением будут постоянно насыщать организм кислородом.

Метод Пилатеса использует «реберное» дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в легкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части легких. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.

Глубокое дыхание, которое лежит в основе Пилатеса, помогает снять беспокойство. Через глубокое дыхание также увеличивается объем легких и кровообращение.

Развивая дыхательные мышцы, пилатес учит и здоровому дыханию, а это, в свою очередь, позволит ребенку управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, успокаиваться и восстанавливать душевные силы. Сочетание движения с правильным дыханием - ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

Фактически, используя Пилатес, педагог может мягко регулировать как физическое, так и психическое состояние воспитанников, что особенно важно в условиях растущих проблем гиперактивности и ожирения у детей.

Первые минуты тренировки следует посвящать разогреву мышц, проводимому в обычной форме утренней гимнастики.

Сам же комплекс упражнений состоит из постоянного чередования растяжек и мягких нагрузок на мышцы. При этом в тренировках уделяется

внимание всем системам организма. Завершают тренировки обязательные комплексы растяжки.

Упражнения выполняются на полу в различных исходных положениях на гимнастическом коврике. При выполнении таких упражнений уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. Эффективность воздействия упражнений на формирование мышечного корсета зависит от техники выполнения, каждое движение должно выполняться сознательно, обдуманно.

При выполнении упражнений желательно использовать зрительный контроль, музыкальное сопровождение, что будет способствовать развитию координации движений, формированию чувства ритма и повышению эмоционального тонуса дошкольников.

Специалисты утверждают, что наиболее эффективным для знакомства детей с системой «Пилатес» считается возраст семи лет. Но первые шаги уже можно начинать в три года. В зависимости от возраста ребенка специалисты выделяют особые системы «Пилатес» для детей. Упражнения варьируют в возрастных группах 3-6 лет и от 7 лет. Так, вторая группа упражнений складывается из «взрослого комплекса».

Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения.

1) Практическая часть

1. «Чебурашка»

И.п. – сидя на полу, ноги разведены врозь по ширине, руки за головой, 1-2 – наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (5-6 раз).



Упражнение укрепляет квадратную мышцу поясницы, улучшает подвижность позвоночника.

2. «Смотрим на птичек и на букашек»

И.п. – упор на коленях. 1-2 – прогнуться, голову поднять до предела наза,; 3-4 – спину округлить, голову опустить (5-6 раз).



Упражнение тренирует продольные мышцы спины и шеи.

3. «Ласточка»

И.п. – упор на коленях. 1 – мах правой ногой назад, левая рука вверх; 2 – и.п.; 3 – мах левой ногой назад, правая рука вверх; 4 – и.п. (5-6 раз).



Упрощенный вариант: без поднимания рук вверх.

Упражнение укрепляет трапециевидную, широчайшую мышцы, мышцу, выпрямляющую позвоночник, ягодичные мышцы.

4. «Веселые превращения» (Змейка, Черепашка, Котенок)

Упражнение укрепляет спину, живот, руки и плечи, способствует увеличению объема легких, растягивает грудную клетку, брюшные мышцы.



Змейка



Черепашка



Котенок

И.п. – лежа на животе. 1-2 – отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника; 3-4 – зафиксировать это положение (змейка); 5-6 – расслабиться, сесть на пятки, округлить спину (черепашка); 7-8 – опустить область таза к полу, не касаясь его и одновременно скользить верхней частью туловища вперед и вверх, спина прогнута, опора на кисти и стопы (котенок) (5-6 раз).

5. «Коробочка»

И.п. – стойка на коленях. 1-2 – прогнуться, голову назад; 3-4 – и.п. (5-6 раз).



Усложненный вариант: 1-2 – прогнуться, поставить кисти рук на ступни ног; 3-4 – зафиксировать положение; 5-6 – поняться в и.п.; 7-8 – расслабиться в позе «черепашки». Упражнение выполнять со страховкой педагога с учетом индивидуальных особенностей ребенка (5-6 раз).



Упражнение укрепляет продольные мышцы спины, шеи, прямые мышцы живота. Исправляет сутулые плечи и спинной горб.

6. «Самолетик»

И.п. – сидя, вытянуть ноги, руки держать вдоль тела. 1-2 – поднять ноги, руки в стороны; 3-4 – зафиксировать положение; 5-8 – прийти в и.п. (5-6 раз).



Упражнение укрепляет мышцы пресса, растягивает и укрепляет мышцы тазобедренного сустава и поясницы.

7. «Корзиночка»

И.п. – лежа на животе, руками взяться за стопы разведенных и согнутых ног. 1-4 – попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; 5-8 – вернуться в и.п. (5-6 раз).



Упражнение улучшает гибкость позвоночника, укрепляет мышцу, выпрямляющую позвоночник, ягодичные мышцы, растягивает прямые мышцы живота, мышцы бедер.

8. «Книжка»

И.п. – лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. 1-4 – поднимая таз и ноги, опустить ноги на пол за головой; 5-8 – вернуться в и.п. (5-6 раз).



Упражнение улучшает гибкость позвоночника, растягивает мышцу, выпрямляющую позвоночник, улучшает функцию органов таза, предотвращает раннее развитие остеохондроза.

Заключительная часть:

1. «Крылышки»

И.п. – сидя, ноги вытянуты вперед, колени и стопы соединены. 1-4 – руки согнуть в «крылышки», вытянуть себя вверх, напрягая мышцы брюшного пресса, зафиксировать положение; 5-8 – вернуться в и.п. (5-6 раз).

Примечание: Необходимо поднять грудную клетку, растягивая мышцы спины в стороны от позвоночника. Подбородок слегка поднят. Затылок, шея и спина должны составлять прямую линию. Когда руки в «крылышках» – лопатки соединены, пальцы кистей напряжены.



Упражнение укрепляет мышечный корсет, растягивает мышцы ног, позвоночник, плечи и руки, ягодицы.

2. «Жучок»

И.п. – лежа на спине, ноги вверх (90). Стопы на себя. Вытяжение рук к стопам (по возможности с прямыми коленями).

3. Расслабление в свободном положении, лежа на спине. Восстановление дыхания.

4. Подъем в вертикальное положение, медленно и постепенно.

5. Восстановление дыхания.

IV. Рефлексия.

Задание: принять позу, которая понравилась, или придумать свою.

Для возрастной группы от 3 лет до 6 лет существует свой набор упражнений Пилатеса.

1. «Белочка» или «Веселый гимнаст».

Для него следует встать ровно, расставив ноги на ширине плеч. Далее, мягко и плавно наклонять голову к одному плечу на счет 1-4 и на вдохе. Вернуть голову в исходное положение на выдохе на счете 5-8. Количество повторений не менее 4 раз.

2. «Качели».

Стоя ноги на ширине плеч. На вдохе - руки поднять вперед и вверх, потянуться за руками всем телом, на выдохе – опустить вниз и отвести их назад, одновременно согнуть ноги в коленях и опуститься в полуприсед (повторить 5 раз).

3. «Кошечка».

Стоя на коленях и ладонях на вдохе прогнуть спинку, голова вверх. На выдохе округлить спинку, голова вниз. (5-6 раз).

4. «Солдатик».

Ребенок в позе на коленях и ладошках поочередно выпрямляет правую руку и левую ногу отводит назад, и наоборот (левую руку и правую ногу). (по 5 раз для каждой стороны)

5. Упражнение «Велосипед».

Для него ребенку нужно лечь на бок, выпрямившись. Опираясь на руку, согнутую в локте, ногой, расположенной сверху, выполняют круговые движения, совершая полный круг на счет 1-8 (по 4 раза для каждой ноги).

6. «Добрый ужик».

Для него ребенок должен перевернуться на живот, согнув руки около груди. Напрягая мышцы живота, он вытягивает руки вперед на счет 1-4, вдыхая. После чего плавно подтягивают руки к груди, выдыхая на счет 5-8. (5-6 раз)

7. «Черепашка».

Для его исполнения ребенок ложится на спину, вытягивая руки и ноги в стороны. На счет 1-2, вдыхая, малыш плавно «скручивается», охватывая руками ножки. На счет 3-4, выдыхая, раскручивается. (5-6 раз)

3) Выводы:

Упражнения Пилатеса для детей мягко воздействуют на мышечный каркас, укрепляя его, что положительно влияет на формирование и поддержание осанки.

Пилатесом могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки. Возможность травм здесь сведена к минимуму.

Однако существуют и определенные противопоказания, касающиеся здоровья детей, при которых занятия пилатесом не рекомендованы:

- это воспалительные процессы любого характера;
- психические заболевания;
- тяжелое состояние ребенка.

Пилатес для детей – великолепное решение для физической нагрузки, способной разрешить не только проблемы, касающиеся опорно-двигательного аппарата, но и предупредить их возникновение.

Педагогам и родителям стоит помнить о том, что такого рода тренировки могут проводиться не чаще трех раз в неделю. Такая периодичность обусловлена высокими адаптивными характеристиками детского организма - что позволяет в достаточно короткий срок достичь положительных изменений и динамики за счет средств тренировки.

**Семинар-практикум
«Обогащение предметно-развивающей среды с целью
сохранения здоровья дошкольников»**

Цель: выявление и обобщение знаний педагогов об организации развивающей предметно-пространственной среды с целью сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

План мероприятия:

1. Понятие развивающей предметно-пространственной среды. Нормативные требования к ее организации.

2. Мозговой штурм «Что необходимо учитывать при организации РППС? Какой она должна быть?».



3. Упражнение «Дополни недостающие слова». Педагоги делятся на 3 команды (младший, средний, старший дошкольный возраст), каждая команда получает лист с заданием, в котором требуется вставить недостающие слова по организации предметно-пространственной среды в группе детей определенного возраста. Организуется обсуждение.

4. Размещение оборудования по секторам, центрам активности детей.



5. Упражнение «Чемодан». Задача – собрать чемодан в дальнюю дорогу, сложить в него то, что уже сделано по оснащению, обогащению, пополнению РППС с целью сохранения здоровья детей (педагоги зачитывают свои записи). На обратной стороне чемодана записать то, что надо еще сделать, собрать, изменить в группе.

6. Подведение итогов.

Обучающий семинар
«Здоровьесберегающие технологии в профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата у дошкольников»

Цель: расширение представлений педагогов о видах здоровьесберегающих технологий для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников.

План мероприятия:

1. Цели, задачи и принципы правильного развития опорно-двигательного аппарата у дошкольников.

2. Упражнения на формирование правильной осанки.

Для того чтобы предотвратить нарушение осанки Вашего ребёнка необходима профилактика.

Полезны любые упражнения на укрепление мышц спины и живота. Не забывайте, что в удержании спины участвуют и мышцы пресса. Кроме того, ребенку полезны занятия плаванием, танцы, бег, любые подвижные игры, все это содействует развитию силы и выносливости, а также помогает сформировать правильную осанку.

Определение круга мероприятий, направленных на исправление осанки, поможет избежать многих проблем со здоровьем. Поэтому родители и родственники, сотрудники дошкольных и школьных учреждений должны постоянно следить за осанкой у детей и подростков, строго контролировать их позы при сидении за столом, при стоянии и ходьбе.

Навык хорошей осанки имеет не только эстетическое значение, но и способствует нормальной функции внутренних органов. Кроме того, это может оказывать существенное влияние на профилактику сколиоза. Для сохранения хорошей осанки необходимы достаточный сон, равномерное чередование работы и отдыха. Хорошая осанка содействует укреплению нервной системы, поддержанию чувства бодрости и уверенности. Психологи отмечают факт тесной взаимосвязи самооценки и осанки человека.

Лечебная гимнастика и массаж – наиболее эффективные способы исправления деформаций скелета, не имеющие побочного эффекта.

Путем тренировок, физических упражнений и правильного воспитания все нарушения могут быть устранены!



3. Упражнения на равновесие



4. Дыхательная гимнастика.

5. Упражнения для профилактики плоскостопия: массаж стоп и корригирующая ходьба.



Деформация стопы – это патологические изменения, которые затрагивают кости, суставы, сухожилия, нервы, мышцы. Отклонение встречается примерно у 30 % детей.

При легкой степени нарушения слабовыражены и не причиняют ребенку особых неудобств. Но, если вовремя не начать коррекцию положения стопы, есть риск, что состояние усугубится. В тяжелых случаях возможно нарушение походки, иннервации, кровообращения, ограничение подвижности в стопе, боли при ходьбе. В зависимости от типа деформации внешне это выглядит как изменение высоты сводов, длины, ширины, угла разворота стопы.

Внимание! Обязательно проконсультируйтесь с детским ортопедом, если заметили у ребенка:

- в возрасте до трех лет - отклонение пятки наружу;
- у ребенка старше трех лет – не выражены продольные своды стопы;
- стопа ставятся не прямо вперед, а поворачивается во внутрь или наружу;
- характерный износ обуви ребенка - износ каблука по внутреннему краю;
- частые и/или повторяющиеся жалобы на усталость, боли в стопах и голени после игры или прогулки.

Дошкольный возраст является важным этапом в жизни ребенка, когда он самостоятельно сидит, ползает, ходит. В это время врач проверяет правильность естественных изгибов позвоночника, объем движений в суставах, правильность развития стоп.

1. **«Каток»** Катаем вперед и назад мяч, палку или бутылку (3-4 раза)
2. **«Разбойник»** Ребёнок сидит на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу. Движение пальцев ноги, ребёнок старается подтащить под пятку
3. **«Маляр»** Ребёнок сидит на полу с вытянутыми ногами, большим пальцем одной ноги проводит по подъёму другой ноги, по направлению от большого пальца к колену (3-4 раза)
4. **«Сборщик»** Ребёнок сидит или стоит, сжимая пальцы вовнутрь, стопы переносят мелкие предметы: веревочки, шарики, палочки и т.д. (3-4 раза)
5. **«Художник»** Сидя на стуле, ребёнок вкладывает карандаш между пальцами ног и рисует на бумаге
6. **«Гусеница»** Перемещение стопы вперед за счет подтягивание по полу пальцами ног. Особенно эффективно в стоячем положении.
7. **«Кораблик»** Ребёнок сидя на полу соединяет стопы ног (3-4 раза)
8. **«Мельница»** Ребёнок, сидя вытягивает прямую ногу вперед и делает круговые движения стопой вправо и влево
9. **«Серп»** Ребёнок сидя, раздвигает носки стороны, пятки на месте.
10. **«Барабан»** Похлопывание стопой по полу
11. **«Окно»** Сидя прижать стопы вместе, развернуть стопы, на внешний край, подняв внутренний свод стопы.
12. Постучать внутренними сторонами пяток друг об друга. Можно делать вдоль пола, можно, чуть приподняв пятки.(3-4 раза)



6. Упражнения на релаксацию.

7. Подведение итогов.



Геленджик
2024 г.