

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Сказка»

**ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
МАДОУ «Сказка»  
протокол № 04 от «30» мая 2023 г.

**УТВЕРЖДЕН**

приказом заведующего  
МАДОУ «Сказка»  
от «30» мая 2023 г. № 124

*Проект*

**«ЗДОРОВАЯ ОСАНКА»**

**по индивидуализации процесса оздоровления и физического  
развития детей старшего дошкольного возраста, проживающих в  
условиях Крайнего Севера**

Когалым, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>1</b>
1.1.	Обоснование значимости для развития системы образования	1
1.2.	Цель, задачи проекта.	4
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>5</b>
2.1.	Исходные теоретические положения проекта	5
2.2.	Принципы проекта	7
2.3.	Основные направления реализации проекта	8
2.4.	Этапы и механизмы реализации проекта	9
2.5.	Содержание проекта	12
2.6.	Условия, обеспечивающие реализацию проекта	15
2.7.	Средства контроля и обеспечения достоверности результатов реализации проекта	16
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>17</b>
3.1.	Диагностика на определение индивидуальных особенностей опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста	17
3.2.	Календарный план мероприятий	23
3.3.	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений ОДА	31
3.4.	Результаты диагностики ОДА у детей старшего дошкольного возраста за период сентябрь 2023- май 2024	49
3.5.	Результативность проекта	51
	Литература	54
	Приложение 1. Глоссарий	56

## **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Обоснование значимости для развития системы образования**

Образовательная деятельность, построенная на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, является основным принципом ФГОС ДО и эффективным средством повышения качества образования. Укрепление и сохранение здоровья в образовательном процессе является целостным, системным и целенаправленным процессом, если учитывается уникальность каждого ребенка, его индивидуальные потребности и интересы. Своевременное определение физического развития, выявление состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) и предрасположенность к заболеваниям детей сделает оздоровительный процесс более эффективным. Применение оздоровительных комплексов упражнений, с учетом выявленных отклонений, способствует своевременной коррекции и предупреждению нарушений ОДА, что актуально для детей, проживающих в неблагоприятных климатических условиях.

Проект «Здоровая осанка» по индивидуализации процесса оздоровления и физического развития детей, проживающих в условиях Крайнего Севера, направлен на детей 5-7 лет: первый год - возраст 5-6 лет, второй год - 6-7 лет (дети групп №13, №28 МАДОУ «Сказка» в количестве 54 ребенка).

Данный проект разработан и реализуется в соответствии с нормативно - правовыми актами Российской Федерации в области развития образования, физической культуры и спорта:

- ❖ Конвенция о правах ребенка;
- ❖ Конституция Российской Федерации;
- ❖ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ Санитарно-эпидемиологические требования СанПиН от 30.07.2013г. 2.4.1.3049-13
- ❖ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155);
- ❖ Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р);
- ❖ О Государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие физической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018-2025 годы и на период до 2030 года» (постановление от 9 октября 2013 года №422-п);

- ❖ Постановление Администрации города Когалыма от 11.10.2013 №2920 «Развитие физической культуры и спорта в городе Когалыме».

Опираясь на требования законодательства, проект определяет свою миссию в удовлетворении потребностей общества, семьи и ребенка в качественных оздоровительных услугах, предоставляемых дошкольнику в условиях здоровьесберегающей среды. Материально - техническое обеспечение и созданная макро и микросреда дошкольного учреждения отвечает всем современным требованиям для полноценного развития личности ребенка; коллектив нацелен на проблему оздоровления и укрепления ОДА детей дошкольного возраста, на активизацию взаимодействия с родителями по данному направлению.

В рамках реализации проекта родители дошкольников приобретут знания профилактики и коррекции нарушений ОДА через проведенные практические мероприятия: мастер-классы, семинары-практикумы, открытые занятия и т.д. Весь проект имеет свойство цикличности – разработанные оздоровительные комплексы упражнений укрепляют мышцы, отвечающие за состояние позвоночного столба, способствуют развитию гибкости и подвижности суставов.

При реализации основной образовательной программы в соответствии с п. 3.2.3 ФГОС ДО в ДОУ проводится оценка индивидуального развития детей. Программа «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой предполагает определение уровня плавательных навыков и умений. Диагностика ОДА, проводимая в рамках реализации проекта «Здоровая осанка», будет способствовать углубленному изучению нарушений в состоянии ОДА и своевременной его коррекции, тем самым повышению качества плавательных навыков, т.к. специалисты выделяют прямое влияние состояния позвоночного столба и ОДА на формирование плавательных умений и навыков. Диагностика является средством наблюдения за состоянием ОДА дошкольников и индивидуализации образовательного процесса в применении специально подобранных и разработанных комплексов для каждого ребенка. В ходе положительной динамики в физическом развитии детей, данный проект будет внедрен в образовательную среду, как постоянная система.

Значимость данного проекта заключается в подборе комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья детей, проживающих в неблагоприятных климатических условиях. Официальные данные указывают, что проживание детей в условиях Крайнего Севера неблагоприятно сказывается на растущем организме. Это связано со значительными перепадами температуры, сухим климатом и магнитной активностью. Неблагоприятные климатические условия не позволяют детям

проводить на улице достаточно времени, что приводит к гиподинамии и гипоксии. Короткий световой день провоцирует дефицит солнечного света - это влияет на иммунную систему, обмен веществ и плохую усвояемость кальция в организме детей. Ученые утверждают, что у жителей Крайнего Севера кости, суставы и связки более слабые, чем у жителей Южной полосы.

Возраст 6-7 лет – это период, когда дети из дошкольного учреждения переходят в основную школу, где игровая деятельность сменяется учебной. Дети начинают проводить в положении сидя еще больше времени, что требует достаточно сильных мышц, способных удерживать позвоночный столб в правильном вертикальном положении. Недостаточно сильные мышцы могут привести к различным деформациям и заболеваниям ОДА.

**Новизна проекта** по индивидуализации процесса оздоровления и физического развития детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера «Здоровая осанка» - это внедрение методики. Методика содержит 64 занятия оздоровительного плавания по 30-35 минут и 160 утренних гимнастик по 8-12 минут. Особенностью данной методики является простота и доступность для реализации. При выполнении упражнений не требуется специализированное оборудование, не выдвигаются дополнительные требования к помещению. Все упражнения в рамках методики выполняются в среднем или медленном темпе. Одно из условий успешности методики - обращать внимание ребенка на положение и движение частей тела. Плавание является основным средством коррекции нарушений ОДА, но у дошкольников часто наблюдаются ошибки в выполнении плавательных движений, тем самым снижая качество оздоровительного процесса. Утренняя гимнастика включает в себя элементы «Сухого плавания», которые способствуют овладению техникой плавательных движений, элементы «Пилатеса» и «Йога», которые способствуют развитию координации, силы и выносливости. Данные комплексы можно использовать в бассейне, на утренней гимнастике, в группах, в домашних условиях, а также воспитанниками других образовательных учреждений города, округа, в том числе, не посещающих дошкольную образовательную организацию. Для удобства предусмотрена online площадка, где каждый желающий может заниматься по данной методике. Если нет плавательного бассейна, то можно применять только комплексы утренней гимнастики.

## **1.2. Цель, задачи проекта.**

**Цель проекта:** Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, с учетом индивидуальных особенностей.

### **Основные задачи проекта:**

1. Анализ научно-методической литературы оздоровительной направленности для профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста;
2. Провести в дошкольном образовательном учреждении среди всех участников образовательных отношений работу, направленную на профилактику и коррекцию нарушений ОДА на основе индивидуально-личностного подхода;
3. Провести ряд исследований на определение состояния ОДА у детей старшего дошкольного возраста с помощью диагностических материалов.
4. Профилактика и коррекция нарушений ОДА с использованием современного оборудования и учетом выявленных индивидуальных особенностей.
5. Организовать системное взаимодействие с родителями (законными представителями) в режиме online и offline мероприятий, повысить их уровень компетентности в вопросах профилактики и коррекции нарушений ОДА.
6. Способствовать повышению уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Исходные теоретические положения проекта

Ю.И. Савченков пишет, что на современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей: все ниже опускается порог жизненной устойчивости, выносливости и защитных механизмов человеческой жизни. Стремительно увеличивается число функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последнее 10 лет вдвое увеличилось число случаев патологии пищеварения у детей младшего школьного возраста, в четыре раза больше стало проблем с развитием ОДА. По официальным данным, только 10% российских школьников можно считать относительно здоровыми - к такому выводу пришли медики, проанализировав данные о состоянии здоровья юных россиян за последние 10 лет.

Характерной особенностью периода дошкольного и младшего школьного возраста является интенсивное и непрерывное развитие и совершенствование функций ОДА. По словам Л.И. Пензулаевой, дошкольный возраст 6 - 7 лет называют периодом «полуростового скачка», когда за один год ребёнок может «вытянуться» на 7-10 см, в то время как мышечная структура не всегда успевает развиваться в соответствии с ростом ребенка. Н.В. Сократов (2005) утверждает, что ухудшение состояния здоровья происходит уже в дошкольном возрасте, а в период обучения в школе ситуация обостряется.

У детей старшего дошкольного возраста мышечная структура развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задняя поверхность бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей и плечевого пояса. В дошкольном возрасте сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем мышцы рук. Из-за быстрой утомляемости мышц и относительно слабого ОДА, дети не способны к длительному мышечному напряжению. В данном возрасте заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза. В старшем дошкольном возрасте мышцы спины, особенно глубокие, обеспечивающие вертикальное положение тела, начинают интенсивно расти. Анатомические изменения мышц тесно связаны с их функциями. Различия в темпах роста и сроках окончательного формирования мышечной структуры отдельных частей тела соответствуют различиям в функциональной активности мышечных групп. О нарушениях позвоночного столба известно врачам давно, на протяжении многих столетий они были всесторонне изучены, однако и в настоящее время вопрос о профилактике нарушений ОДА остается актуальным. Известно, что состояние позвоночного столба зависит от состояния ОДА, которое способно

меняться на протяжении всей жизни человека с учетом воздействующих на него факторов.

По мнению многих авторов, одна из ведущих задач дошкольных учреждений - правильное физическое воспитание. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Для детей дошкольного возраста ряд специалистов (А.Г. Асмолов, Е.А. Козин, Ю.О. Лобанова, С.П. Ловушкин) рекомендуют использовать индивидуальный подход, как основной способ повышения качества образования, физического развития и оздоровления дошкольников.

Отмечено, что плавание положительно влияет на развитие ОДА. Е.К. Воронова рекомендует применять оздоровительное плавание в комплексе с сухим плаванием, помогая тем самым дошкольникам лучше усвоить технику плавательных движений. М.М. Безруких (2007) определяет прямую взаимосвязь между состоянием ОДА и техникой плавания. Поэтому, когда у детей нарушена техника передвижения в воде, профилактика нарушений ОДА, проводимых в воде, становится малоэффективной.

Ряд специалистов утверждает (Л.И. Пензулаева, Л.Д. Глазырина, М.М. Безруких и т.д.), что утренняя гимнастика является одной из основных форм обеспечения двигательного режима детей в дошкольном учреждении. Утренняя гимнастика – это особый режимный момент, в котором сосредоточен целый комплекс упражнений, оказывающих воздействие на развитие детей (движение, ритм, эстетика, общение, игра). Ежедневные занятия воспитывают у детей привычку организованно начинать день, способствуют установлению режима дня, учат согласованно действовать в коллективе, формируют волевые качества, а также вызывают положительные эмоции. Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным воздействиям окружающей среды. Введение в занятия упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стоп и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм. Специалисты Т.И. Осокина, Л.И. Пензулаева, Ж.К. Холодов рекомендуют проводить утреннюю гимнастику на открытом воздухе. Исходя из того, что районы Крайнего Севера отличаются суровым климатом, количество занятий на открытом воздухе значительно уменьшается. С целью компенсации негативных факторов, влияющих на физическое развитие детей дошкольного возраста, необходимо разработать эффективные формы работы, учитывающие климатические особенности данного региона. Для детей дошкольного возраста специалисты рекомендуют одно из направлений йоги - Хатха-йогу. Большая

часть упражнений в ней - это позы животных и птиц, что помогает детям легче воспринимать и усваивать движения. Минус в занятии йогой - это сложность асан (поз), которые трудно выполнить детям дошкольного возраста из-за недостаточно развитого ОДА. Пилатес является одним из немногих методик, который, подобно йоге, делает упор на взаимодействие ума и тела. Данная методика появилась в начале XX века, основателем ее является Джозеф (Йозеф) Пилатес (1934). Автор назвал свою систему контрологией, определив её как полную координацию между телом, умом и духом. Стретчинг – это система упражнений на развитие подвижности суставов и эластичности мышечной структуры. С целью оздоровления детей дошкольного возраста и внедрения стретчинга в жизнь ребенка необходимо учитывать пол, возраст, индивидуальную предрасположенность и психологическую подготовку, что в совокупности делает методику стретчинг универсальным средством оздоровления ОДА детей. С целью коррекции и профилактики нарушений ОДА, охраны жизни и здоровья детей, специалисты советской школы (П.И. Степанова, К.А. Святкина, В.П. Праздников) разработали методику лечебной физической культуры (ЛФК). Лечебная физическая культура для детей дошкольного возраста, как составная часть системы физического воспитания и физической культуры, направлена на восстановление нарушений здоровья.

Таким образом, анализ научно-методической литературы подтверждает необходимость и эффективность применения оздоровительного плавания, «сухого плавания», йоги, пилатеса и стретчинга для профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста.

## **2.2. Принципы проекта**

Настоящий проект основывается на таких принципах, как:

- ❖ Принцип комплексности, т.е. обеспечения комплексного, сбалансированного развития всех ее структурных компонентов;
- ❖ Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ❖ Принцип научной обоснованности, т.е. соответствие содержания основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- ❖ Принцип практической применимости, т.е. возможности реализации в массовой практике дошкольного образования;
- ❖ Принцип целенаправленности, т.е. ориентации всей совокупности элементов и их составляющих на достижение конкретных целей;

- ❖ Принцип систематичности и последовательности, т.е. обладания всеми признаками системы: последовательной линейной логикой процесса, взаимосвязью всех его конструкторов;
- ❖ Принцип преемственности, т.е. возможности применения, воспроизведения проекта в работе с детьми младшего и старшего дошкольного возраста.

### **2.3. Основные направления реализации проекта**

Учитывая тот факт, что в свете ФГОС ДО участником образовательных отношений являются дети и взрослые (родители, педагоги, специалисты учреждений–партнеров), а также актуальность вопросов физического здоровья, содержание проекта будет рассматриваться в трех направлениях:

- ❖ Работа с воспитанниками
- ❖ Работа с семьями воспитанников
- ❖ Работа с педагогическим коллективом

Взаимодействие с учреждениями – партнерами будет осуществляться в рамках работы с детьми (Дворец спорта, Ледовый дворец, лыжная база «Снежинка, МАОУ СОШ №8).

*Работа с воспитанниками будет осуществляться через:*

- ❖ Проведение диагностики состояния ОДА с целью выявления особенностей у детей старшего дошкольного возраста;
- ❖ Занятия по профилактике и коррекции нарушений ОДА у детей 5-7 лет, учитывая индивидуальные особенности детей и проживание в неблагоприятных климатических условиях.

*Работа с семьями воспитанников будет осуществляться через:*

- ❖ Выявление уровня педагогической просвещенности родителей, их социального запроса, в том числе, в физическом развитии дошкольников;
- ❖ Повышение педагогической просвещенности родителей (законных представителей) по вопросам профилактики и коррекции нарушений ОДА у дошкольников;
- ❖ Привлечение родителей (законных представителей) в качестве активных участников совместных спортивных мероприятий (спартакиад, праздников, досугов, развлечений, мастер-классов) в рамках реализации проекта;
- ❖ Повышение педагогической просвещенности родителей через дистанционные формы работы: ZOOM, Ютуб - канал, социальные сети.

*Работа с педагогическим коллективом будет осуществляться через:*

- ❖ Изучение нормативно-правовых документов;
- ❖ Самостоятельное изучение материалов о применении инновационных современных технологий для физического развития детей дошкольного возраста;
- ❖ Методические мероприятия (консультации, семинары-практикумы, открытые мероприятия, мастер-классы, творческие отчеты);
- ❖ Курсы повышения квалификации оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей дошкольников;
- ❖ Участие в разработке перспективно-календарного планирования;
- ❖ Участие педагогов, детей и родителей (законных представителей) в конкурсах различного уровня.

#### **2.4. Этапы и механизмы реализации проекта**

По продолжительности проект: долгосрочный, реализуется в течение 2019-2021гг.(2 учебных года).

По составу участников: в реализации проекта участвуют:

- ❖ Дети, посещающие дошкольное образовательное учреждение групп №13 и №28 МАДОУ «Сказка» в количестве 54 ребенка. Дети данных групп на протяжении двух лет будут заниматься по методике, направленной на профилактику и коррекцию нарушений ОДА;
- ❖ Родители (законные представители);
- ❖ Педагоги ДОУ.

По направленности деятельности участников проекта: практико-ориентированный, спортивно-оздоровительный.

#### **I. Организационный: август 2019 г. - сентябрь 2019 г.**

- ❖ Анализ научно-методической литературы по теме проекта;
- ❖ Подготовка диагностических материалов для выявления нарушений в состоянии ОДА;
- ❖ Диагностика состояния ОДА у детей 5-6 лет (сентябрь 2019г.);
- ❖ Анализ первичных результатов диагностики состояния ОДА у детей 5-6 лет (сентябрь 2019г.);
- ❖ Анализ предметно-пространственной среды дошкольного учреждения по физическому развитию;
- ❖ Создание нормативно-правовой базы для внедрения и функционирования проектной деятельности на базе ДОУ для детей дошкольного возраста;

- ❖ Разработка перспективного плана занятий, конспектов, воспитательных мероприятий, мастер - классов, консультации для родителей и воспитателей;
- ❖ Анкетирование и анализ анкет родителей «Выявление педагогических установок в отношении здорового образа жизни в семьях»;
- ❖ Разработка перспективного плана с учетом изученной научно-методической литературы, в рамках общеобразовательной системы с применением современного оборудования для формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия;

### **Прогнозируемый результат по первому этапу реализации проекта:**

- ❖ Изучена научно-методическая литература;
- ❖ Разработана необходимая нормативно-правовая база деятельности МАДОУ «Сказка» (приказы, положения);
- ❖ Подготовлен диагностический материал. Проведена диагностика состояния с целью выявления отклонений и нарушений ОДА детей дошкольного возраста (сентябрь 2019г.);
- ❖ Проведен анализ результатов диагностики состояния ОДА у каждого ребенка (сентябрь 2019г.);
- ❖ Проведено анкетирование родителей;
- ❖ Подбран и разработан комплекс упражнений, направленный на коррекцию нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста с учетом индивидуальных особенностей детей и созданной средой в ДОУ.

### **II. Основной (внедренческий): октябрь 2019 г. - май 2021 г.**

- ❖ Проведение родительского собрания (законных представителей).
- ❖ Реализация перспективного плана мероприятий, направленного на решение задач проекта;
- ❖ Повторная диагностика ОДА у детей 5-6 лет совместно с родителями (сравнительный анализ) (на платформе ZOOM) с целью определения эффективности применения упражнений, направленных на коррекцию нарушений ОДА (апрель 2020г.);
- ❖ Анализ результатов диагностики состояния ОДА у детей 5-6 лет (апрель 2020г.);
- ❖ Установление сотрудничества с родителями воспитанников путем привлечения к активным формам взаимодействия (досуги, развлечения, совместные игры, спартакиады, соревнования, мастер-классы, встречи)

- ❖ Организация и проведение online мероприятий для родителей (законных представителей) воспитанников (Ютуб-канал, ZOOM, Вконтакте, ps-portal);
- ❖ Публикация и освещение инновационного опыта работы в городе, округе и на федеральном уровне при достижении эффективных результатов проекта для педагогической общественности и СМИ;
- ❖ Анкетирование и анализ анкет родителей «Выявление педагогических установок в отношении здорового образа жизни в семьях»;
- ❖ Привлечение к реализации проекта специалистов учреждений-партнеров;
- ❖ Повторная диагностика ОДА у детей 6-7 лет с целью определения состояния ОДА (сентябрь 2020г.);
- ❖ Анализ результатов диагностики состояния ОДА у детей 6-7 лет (сентябрь 2020г.);
- ❖ Итоговая диагностика состояния ОДА у детей 6-7 лет с целью определения эффективности применения упражнений, направленных на коррекцию нарушений ОДА (апрель 2021г.);
- ❖ Анализ результатов итоговой диагностики состояния ОДА у детей 6-7 лет (апрель 2021г.).

#### **Прогнозируемый результат по второму этапу реализации проекта:**

- ❖ Реализован перспективный план мероприятий, направленный на решение задач проекта;
- ❖ Проведены родительские собрания и различные мероприятия в режиме online (законных представителей);
- ❖ Проведено анкетирование и анализ анкет родителей «Выявление педагогических установок в отношении здорового образа жизни в семьях»;
- ❖ Проведена диагностика состояния ОДА у детей 5-6 и 6-7 лет с целью определения эффективности применения упражнений, направленных на коррекцию нарушений ОДА (апрель 2020 - апрель 2021г.);
- ❖ Проанализированы результаты диагностики состояния ОДА у детей 5-6 и 6-7 лет (апрель 2020 - апрель 2021г.);
- ❖ Установлено сотрудничество с родителями воспитанников путем привлечения к активным формам взаимодействия и организована online площадка;
- ❖ Опубликованы статьи и научные работы по теме проекта;
- ❖ Создана эффективно функционирующая дошкольная система по профилактики и коррекции нарушений ОДА детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера;

- ❖ Привлечены к реализации проекта специалисты учреждений-партнеров.

### **III. Заключительный (обобщающий):** май 2021 г. - август 2021 г.

- ❖ Анализ первичных и итоговых результатов диагностики ОДА у детей старшего дошкольного возраста с целью определения эффективности упражнений корригирующего характера с учетом индивидуальных особенностей дошкольников;
- ❖ Обобщение педагогического опыта на различных уровнях (с рекомендациями, комплексами упражнений для воспитанников, родителей воспитанников (законных представителей) и коллег);
- ❖ Трансляция опыта работы инструкторам по физической культуре, учителям по физической культуре начальной школы с целью внедрения оздоровительной методики в другие образовательные организации.

### **Прогнозируемый результат по третьему этапу реализации проекта:**

- ❖ Представлен накопленный опыт образовательного учреждения в рамках созданной системы оздоровительной направленности коррекции нарушений ОДА у детей 5-7 лет на всех уровнях: муниципальном, региональном, всероссийском и международном;
- ❖ Реализован план мероприятий с воспитанниками, педагогами и родителями с целью коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.
- ❖ Транслирован опыт работы инструкторам по физической культуре в рамках городского методического объединения.
- ❖ Оформлены и выпущены памятки, рекомендации, брошюры по теме проекта.

## **2.5. Содержание проекта**

Проект «Здоровая осанка» по индивидуализации процесса оздоровления и физического развития детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, основан на положениях фундаментальных исследований научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях физического развития детей дошкольного возраста и направлен на оздоровление и развитие физических качеств детей.

В рамках проекта разработана методика (таблица 1), направленная на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, которая включает в себя оздоровительное плавание и утреннюю гимнастику.

ТАБЛИЦА 1. Занятия, оздоровительной методики направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА 10-12 МИНУТ	
	Детская йога
	Детский пилатес
	Сухое плавание
	Детский стретчинг
НОД (НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ) 30-35 МИНУТ	
1.	Оздоровительное плавание

Особенностью данной методики является простота и доступность для реализации. При выполнении упражнений не требуется специализированное оборудование, не выдвигается дополнительных требований к помещению. Все упражнения в рамках методики выполняются в среднем или медленном темпе. Одно из условий успешности методики - обращать внимание ребенка на положение и движение частей тела. Например, принимая исходное положение, ребенку нужно вытянуть макушку вверх, лопатки свести вместе и опустить вниз. В некоторых упражнениях необходимо вытягивать макушку по направлению позвоночного столба, что способствует включению тех групп мышц, которые отвечают за состояние позвоночного столба. Специалисты отмечают, что дети старшего дошкольного возраста при обучении плаванию запрокидывают голову назад, тем самым нарушая физиологический изгиб шейного отдела. Данная особенность негативно сказывается на развитии позвоночного столба и ОДА в целом. С целью предотвращения данной ошибки в процессе обучения плаванию мы используем валик, который прижимается подбородком к груди, тем самым помогая ребенку выполнять упражнение правильно.

В ходе выполнения упражнений педагог постоянно отслеживает цикл дыхания воспитанников, уделяя внимание правильному выдоху при выполнении усилия. Сформированный в результате занятий навык правильного дыхания положительно влияет на освоение техники плавания под водой.

Известна прямая взаимосвязь правильной техники дыхания и профилактики нарушений дыхательной системы. Особенно это актуально для детей, проживающих в условиях Крайнего Севера, так как случаи гипоксии у жителей Сибири встречаются часто.

**Первый этап методики рассчитан на четыре месяца и включает в себя оздоровительное плавание, детскую йогу, детский пилатес.**

На первом этапе оздоровительного плавания у детей формируются необходимые при плавании навыки: лежать на поверхности воды, скользить по поверхности воды, погружаться в воду с задержкой дыхания, дышать под водой, выполнять элементы плавания способом кроль. С целью совершенствования скольжения в сочетании с выдохом, данный этап методики мы дополнили упражнениями с эспандером. Упражнение выполняется как на спине, так и на груди, зафиксировав эспандер руками; необходимо выполнить отталкивание двумя ногами от стенки бассейна с выдохом в воду через нос и вернуться в исходное положение.

Первый этап методики включает в себя упражнения, направленные на укрепление и развитие эластичности мышц. С целью профилактики и коррекции нарушений позвоночного столба и ОДА необходимо, чтобы вся мышечная структура была взаимосвязана и включена в движение. Упражнения способствуют симметричному развитию гибкости, подвижности суставов и укреплению мышечной структуры ОДА. Комплексы утренней гимнастики и оздоровительное плавание способствуют активному укреплению ОДА, мышц, отвечающих за состояние позвоночного столба, эластичности мышц, подвижности суставов и связок, циркуляции крови и кислорода мышцам, тем самым помогая развитию мышечной структуры детей.

**Второй этап методики рассчитан на четыре месяца и включает в себя: оздоровительное плавание, «сухое плавание» и стретчинг.**

На данном этапе оздоровительного плавания у детей формируются навыки: выполнять отдельные элементы плавания способом кроль на груди и спине, дышать согласованно с движениями способом кроль на груди и спине, совершенствовать плавание способом кроль. С целью развития всех миофасциальных линий, занятия по плаванию мы дополнили упражнениями с эспандером. Эспандер натягивают поперек бассейна, и дошкольники в воде выполняют плавательные упражнения в сопротивлении.

Утренняя гимнастика проводится в игровой форме и способствует развитию основных видов движений, необходимых при плавании и устранению ошибок в их выполнении. Стретчинг в сочетании с плаванием и «сухим плаванием» в комплексе способствует развитию подвижности суставов и гибкости ОДА.

## **2.6. Условия, обеспечивающие реализацию проекта**

Эффективная реализация мероприятий по реализации проекта предполагает комплексное использование системы средств, включающих основные компоненты, такие как – нормативно-правовые, кадровые, материально-технические, организационные и научно-методические условия. В образовательном учреждении есть все условия для профилактики и коррекции нарушений ОДА:

### **Кадровые ресурсы:**

Укомплектованность педагогическими кадрами в МАДОУ «Сказка» составляет 97%. Средний возраст педагогов – 40 лет. 60 % педагогического коллектива имеют высшее педагогическое образование, 40 % - имеют высшую и первую квалификационную категорию, один из педагогов является аспирантом 4 года обучения Башкирского института физической культуры, кафедры «Циклических видов спорта», по специальности «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

### **Материально-технические ресурсы:**

Надлежащая материально - техническая база, позволяющая обеспечить проведения комплекса оздоровительных мероприятий в образовательном учреждении (бассейн, спортивный зал, мультимедийное оборудование, кабинеты узких специалистов (инструкторов по физической культуре), рабочие места, имеющие выход в интернет. Материально – техническая база пополнена новым оборудованием: ласты, нудлы, колобашки, ленты- эспандеры, медболлы, фитболлы, коррекционные коврики, коврики-массажеры, роллы для МФР.

### **Нормативно-правовые ресурсы:**

- ❖ Наличие пакета нормативно-правовых документов, регулирующих процесс целенаправленной реализации проекта в образовательном учреждении;
- ❖ Наличие пакета нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

### **Учебно-методические ресурсы:**

- ❖ Библиотечный фонд методического кабинета укомплектован печатными и электронными изданиями, методическими изданиями по оздоровительной направленности.

## **Информационные ресурсы:**

Необходимым условием реализации программы является создание информационной образовательной среды с использованием современных информационно - коммуникационных технологий. Планируется размещать на сайте дошкольного учреждения информацию о реализации проекта, выпустить методический сборник, проводить вебинары, мастер-классы, в том числе и с применением дистанционных технологий, организовать форум для родителей на сайте учреждения. Всем участникам проекта предоставить доступ к информационным ресурсам (Ютуб- канал, социальные сети: Вконтакте, ps-portal), методическим и иным разработкам по теме проекта.

## **2.7. Средства контроля и обеспечения достоверности результатов реализации проекта.**

Критерии оценки реализуемого проекта:

- ❖ Полнота и качество разработанных нормативных материалов;
- ❖ Воспроизводимость опыта дошкольного учреждения другими образовательными организациями;
- ❖ Уровень профессиональных компетенций педагогов соответствует уровню, необходимому для оздоровления детей и укреплению ОДА;
- ❖ Оценка результативности деятельности инструкторов по физической культуре (анализ показателей мониторинга развития воспитанников, анализ собственной деятельности, анализ посмотренных мероприятий, самоанализа планов учебно-воспитательной работы), позволяющая своевременно корректировать педагогический процесс и контролировать его качество;
- ❖ Оценка уровня компетентности родителей в вопросах формирования здоровой осанки и коррекции плоскостопия;
- ❖ Положительные отзывы от участников проекта, социальных партнеров, востребованность материалов среди дошкольных образовательных организаций;
- ❖ Уровень физического развития, а также показатели здоровья дошкольников;
- ❖ Количество родителей воспитанников, принимающих активное участие в совместных с детьми мероприятиях.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗРЕЛ

#### 3.1. Диагностика на определение индивидуальных особенностей опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста

##### ТЕСТЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ МЫШЦ ОДА

###### **Определение выносливости мышц спины (Е.Б. Лейтан, 2014)**

В исходном положении лёжа на животе, ребёнок разгибает и удерживает верхнюю часть туловища. Тест проводится лёжа на кушетке на уровне гребней подвздошных костей. Туловище находится на весу, ноги фиксируются, руки на поясе.

Время удержания туловища определяется по секундомеру и равно: для детей 5-10 лет 40 сек.- 1,2 мин.



###### **Определение выносливости мышц брюшного пресса (динамический тест) (Е.Б. Лейтан, 2014)**

Исходное положение лёжа на спине, ноги фиксированы, руки на поясе, определяется количество переходов из положения лёжа на спине в положение сидя. Норма для детей 5-10 лет 12-18 раз, за 30 сек.



###### **Определение выносливости мышц брюшного пресса (статический тест) (Е.Б. Лейтан, 2014)**

Из исходного положения сидя на полу с полусогнутыми в тазобедренных и коленных суставах ногами, с опорой стопами о пол, ребёнок отклоняет туловище под углом 60 градусов, руки на



затылке в локтевых суставах. Определяют время удержания туловища в этом положении до появления покачивания или самостоятельного прекращения теста. Норматив для детей 5-10 лет 40-1,2 мин.

### ***Определение подвижности суставов позвоночника. (Е.Б. Лейтан, 2014)***

Оценивается в положении стоя. При наклоне вперед измеряется расстояние от конца среднего пальца до пола. Данный тест оценивается по 3-х бальной шкале, в зависимости от гибкости позвоночника. Если ребёнок не может достать кончиками пальцев до пола, записывается: минус  $x$  сантиметров; если может положить ладонь на пол, записывается: плюс  $x$  сантиметров.



### ***Определение подвижности плечевых суставов (Ж.К. Холодов, 2004, А.В. Чоговадзе, 1988г.)***

Взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого.



## ДИАГНОСТИКА НА ВЫЯВЛЕНИЕ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ОДА (СМЕЩЕНИЙ, НАКЛОНОВ, СГИБАНИЙ, ВРАЩЕНИЙ)

### **Метод вычисления ромба Мошкова**

**(М. Е. Снигур, 2014)**

На задней поверхности туловища дермографическим карандашом обозначьте следующие точки:

остистый отросток 7 шейного позвонка,

нижние углы лопатки,

остистый отросток 5 поясничного позвонка.

Сантиметровой лентой справа и слева измерьте расстояние между вершинами остистых отростков и углами лопаток (отрезки L1, L2, M1, M2).

Рассчитайте разницу между отрезками L1 и L2, а также M1 и M2.

Оцените состояние позвоночника по результатам измерения ромба Машкова.

Внесите результаты в таблицу итогового протокола занятия.

Оценка результатов:

При разнице 0,5 см и более определяется асимметрия осанки.

### **Визуальная диагностика состояния ОДА (Т.В. Myers, 2010)**

Для проведения диагностики ребенок становится у плаката, где расчерчена сетка, на расстоянии 150 см. и делается фотография во фронтальной плоскости (вид сзади и спереди), сагиттальной плоскости (вид сбоку) и сверху. В ходе диагностики ОДА у детей старшего дошкольного возраста во фронтальной плоскости, вид спереди мы определяли состояние:

- ❖ Нижних границ шейного региона и верхних границ грудного региона (линия, проходящая через грудино-ключичные суставы и соединяющая акромиальные отростки) относительно друг друга;
- ❖ Грудного отдела позвоночного столба;
- ❖ Подвздошных гребней тазовой кости относительно друг друга.



*Во фронтальной плоскости, вид сзади, мы определяли состояние:*

- ❖ Верхних границ плечевого региона (линия, проходящая через большие бугры плечевых костей) относительно друг друга;
- ❖ Нижних границ тазового региона (линия, проходящая через нижние концы седалищных бугров) относительно друг друга.

*В сагиттальной плоскости мы определяли состояние:*

- ❖ Нижних границ шейного региона и верхних границ грудного региона (горизонтальная линия, проходящая через акромиально-ключичные суставы) относительно грудной клетки;
- ❖ Нижних границ поясничного региона и верхних границ тазового пояса (линия, соединяющая впадину, расположенную ниже передней верхней подвздошной ости, и заднюю верхнюю подвздошную ость) относительно стоп;
- ❖ Нижних границ бедренного региона (линия, соединяющая верхний край надколенника и задний край латерального мыщелка бедренной кости) относительно стоп.

*Изучая ОДА сверху, мы определяли состояние*

- ❖ Нижних границ шейного региона и верхних границ грудного региона (линия, соединяющая акромиально-ключевые суставы) относительно таза.

Все фотографии необходимо выполнять на одном расстоянии, под одним углом применяя штатив для фиксации камеры в одном положении.

### ***Определение плоскостопия ( В.А. Штритера, 1996г.)***

На чистом листе бумаги, делаем отпечаток стоп. Стопы, предварительно смазывают краской или кремом. намажьте ступни каким-нибудь жирным кремом и встаньте на этот лист. При выполнении отпечатка, необходимо чтобы Туловище было прямое, ноги вместе, для того чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток стоп, который нужно будет обвести карандашом.

На отпечатке стопы линией АВ соединяли внутренний край носка и пятки по касательной. Обозначали буквой А точку касания линии выпуклого края носка, а буквой В - точку касания линией выпуклого края пятки. Линией СД соединяли основание второго пальца и середину пятки.

Находили середину линии АВ (точка с), из нее проводили перпендикуляр к линии СД, пересекающий боковые края стопы (наружный край и верхний край) в точках, а и в. Измеряли расстояние ас и ав в см [17].

Оценку отпечатка стопы проводили по процентному отношению ас к ав, для этого величину ас разделите на ав и умножали на 100:

## Показатели

полая стопа — 0–0,25;

нормальная — 0,26–0,45;

уплощенная (I ст.) — 0,46–0,49;

уплощенная (II ст.) — 0,5–0,75;

плоская — 0,76–1

Норма для детей с учетом возраста:

7 лет - 0,44-0,54;

8 лет - 0,41- 0,53;

Далее выполняем фотографию, и сопоставляем с отпечатками стоп.

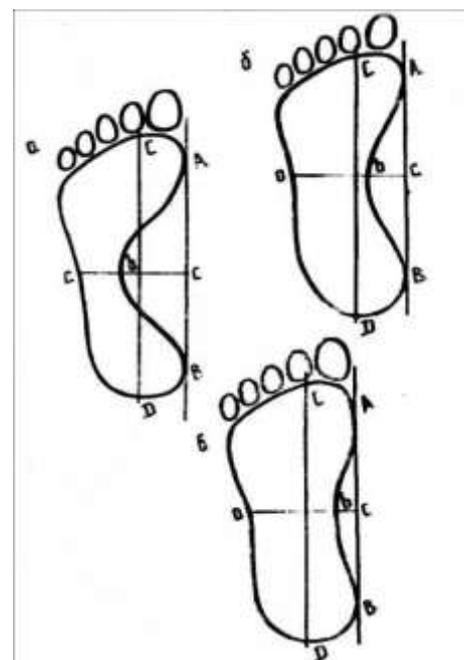


ТАБЛИЦА 2. Первичные результаты диагностики на определение состояния ОДА у детей старшего дошкольного возраста. Сентябрь 2019

Название диагностики		Наличие отклонений от нормы в состоянии ОДА у детей старшего дошкольного возраста в %
		Сентябрь 2019
<b>Диагностика на определение состояния мышц ОДА</b>		
Тест, на определение выносливости мышц спины (статическое усилие)		45%
Тест, на определение выносливости мышц живота (динамическое усилие)		55%
Тест, на определение выносливости мышц живота (статическое усилие)		56%
Тест на определение подвижности позвоночного столба (см)		52%
Тест на определение подвижности в плечевом суставе при выполнении выкрута прямых рук (см)		49%
<b>Диагностика на выявление отклонений (смещений, наклонов, сгибаний, вращений) в состоянии ОДА</b>		
Ромб Машкова		54%
Вид спереди	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона	53%
	Грудной отдел	54%
	Подвздошные гребни тазовой кости см.	48%
Вид сзади	Верхние границы плечевого региона см.	53%
	Нижние границы тазового региона	47%
Сагиттальная плоскость	Нижние границы поясничного региона и верхние границы тазового пояса см.	46%
	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона	54%
	Нижние границы бедренного региона (линия, соединяющая Верхний край надколенника и задний край латерального мыщелка бедренной кости)	46%
Вид сверху	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона (линия, соединяющая акромиально-ключевые суставы) относительно таза.	54%
Диагностика на определение плоскостопия		57%

В таблице 3 представлены результаты диагностики на определение состояния ОДА у дошкольников 5-6 лет в сентябре 2019г. В ходе анализа первичных результатов диагностики было выявлено, что в среднем у 45% детей по всем показателям ниже нормы. Определено, что у детей 5-6 лет не достаточно выносливые мышцы спины и живота, не достаточно подвижные суставы и наблюдается асимметрия в состоянии ОДА в большей степени в грудном отделе, в меньшей степени в поясничном отделе позвоночного столба.

С учетом индивидуальных особенностей состояния ОДА и с целью профилактики и коррекции данных нарушений, разработан календарный план мероприятий на 2019-2021 учебные года.

### 3.2. Календарный план мероприятий

ТАБЛИЦА 3.

№ п/п	Этап проекта	Мероприятия	Срок или период (в мес.)
август 2019 - сентябрь 2019			
<b>СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ</b>			
1.	Организационный. август 2019г.- сентябрь 2019г.	Анализ научно-методической литературы по теме проектной деятельности	Август
		Анализ предметно-пространственной среды бассейна, спортивного зала и спортивной площадки дошкольного учреждения	
		Создание нормативно-правовой базы для внедрения и функционирования проектной деятельности на базе ДОУ для детей дошкольного возраста	
		Участие в отборочном этапе на присвоение статуса Региональной инновационной площадки	
		Диагностика ОДА с целью определения его состояния и своевременной коррекции у каждого ребенка 5-6 лет	
		Экскурсия в СК «Юбилейный»; Лыжная база с целью популяризации здорового образа жизни	
		Подготовка и разработка анкет для родителей с целью определения индивидуального маршрута профилактики и коррекции нарушений ОДА воспитанников	
		Анализ результатов диагностики ОДА у детей 5-6 лет и определение его состояния	
		Разработка перспективного плана в рамках общеобразовательной системы ДОУ, направленной на профилактику и коррекцию нарушений ОДА с учетом индивидуальных	

		особенностей детей	
		Разработка перспективного плана занятий, конспектов, воспитательных мероприятий, мастер - классов, консультаций для родителей и педагогов	
		Создание нормативно-правовой базы для внедрения и функционирования проектной деятельности на базе ДОУ для детей дошкольного возраста	
		Анкетирование родителей «Как часто болеют в Вашей семье»	
октябрь 2019- август 2020			
2.	Основной (внедренческий). октябрь 2019- август 2020	Родительское собрание «Плавание – универсальное средство формирования здорового ОДА»	Октябрь
		Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№ 3,5,7,4,10,11)	
		Мастер-класс для родителей «Здоровая осанка»	Ноябрь
		Информационный стенд для педагогов «Средства и методы профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей дошкольного возраста»	
		Участие в научно-практической конференции. Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики. Тема публикации: «Исследование факторов, влияющих на формирование осанки дошкольников 6-7 лет»	
		Участие в XXIII международной научно-практической конференции «Россия и Европа: связь культуры и экономики». Тема публикации: «Исследование состояния мышечного корсета и их отклонений у детей старшего дошкольного возраста»	
		Участие в XIV научно-практической конференции. Тема публикации: «Сравнительный	

	анализ исследования показателей мышечного корсета у детей дошкольного возраста»	
	Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№13,17,18,22,24,28)	
	Семинар-практикум для педагогов «Использование современного оборудования для профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста»	Декабрь
	Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№1,4,7,19,23,27,31)	
	Анкетирование родителей Анкетирование и анализ анкет родителей «Выявление педагогических установок в отношении здорового образа жизни в семьях»;	
	Публикация в научно-теоретическом журнале ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта №9 (187). Тема публикации: «Исследование состояния опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста»	
	Участие в III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тема публикации: «Особенности методики развития мышечного корсета дошкольников 6-7 лет»	
	III место в III Всероссийском профессиональном конкурсе Фундамент успеха с конкурсной работой «Миофасциальный релиз как метод коррекции осанки у детей дошкольного возраста»	
	Очное участие во II Международной научно-практической конференции «Выбор профессии: проблемы и перспективы молодых специалистов. Самоопределение, конкуренция, успех. Компетенции молодых специалистов» Тема выступления: «Особенности профилактики нарушений ОДА у детей старшего дошкольного	

	возраста»	
	Мастер-класс для педагогов «Массаж стоп-универсальное средство профилактики плоскостопия» (показательное занятие с использованием современного оборудования)	Январь
	Публикация «Когалымский Вестник». Публикация «Плавание- залог красивой осанки»	
	Участие в XVII Международной научно-практической конференции. Тема публикации: «Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера»	
	Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№2,7,36,44,46,47,48)	
	Мастер-класс для родителей «Сухое плавание, как вспомогательное средство обучения плаванию»	Февраль
	Информационный стенд для родителей и педагогов «Особенности физического развития и состояние ОДА у дошкольников, проживающих в условиях Крайнего Севера»	
	Публикация в научно-теоретическом журнале ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта №11 (189). Тема публикации: «Особенность коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, средствами физической культуры»	
	Участие в IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тема публикации: «Особенности профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в условиях детского образовательного учреждения»	
	Оздоровительное плавание и комплекс	

	упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№ 19,27,29,31,33,38,39)	
	Консультация для родителей «Формирование здоровой осанки в домашних условиях» (на платформе ZOOM)	Март
	Очное участие в III Всероссийской научно-практической конференции г. Сургут «Сравнительный анализ исследования показателей мышечного корсета у детей дошкольного возраста»	
	Мастер-класс для родителей «Определение состояния мышечного корсета дошкольников современными методами диагностики» (на платформе ZOOM)	
	Мастер-класс «Определение состояния мышечного корсета дошкольников современными методами диагностики» в рамках ГМО воспитателей средних групп дошкольных образовательных организаций города.	
	Запись видео-уроков для воспитанников, родителей воспитанников и коллег в студии фитнеса «EGO» для создания online площадки (Ютуб канал, Вконтакте)	
	Комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№55,57,59,60,61,62,63) (на платформе ZOOM)	
	«Здоровая осанка» (предоставление доступа к комплексам упражнений в социальной сети в «ВКОНТАКТЕ»)	Апрель
	Консультация для родителей «Малоподвижный образ жизни и его последствия» (на платформе ZOOM)	
	Комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№6,11,14,15,17,21,24,36) (на платформе ZOOM)	
	Повторная диагностика ОДА у детей 5-6 лет совместно с родителями (сравнительный анализ) (на платформе ZOOM)	

		Семинар-практикум для педагогов «Влияние техники выполнения упражнений на формирование ОДА» (на платформе ZOOM)	Май
		Комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (17,22,28,29,33,36,37,39) (на платформе ZOOM)	
		Семинар-практикум для родителей «Формирование навыка выполнения базовых упражнений в различных вариациях» (на платформе ZOOM)	
		Анализ результатов диагностики ОДА у детей 5-6 лет	
		Презентация проекта «Здоровая осанка» и результаты его реализации родителям и коллегам	
		«Профилактика и коррекция нарушений ОДА» (предоставление доступа к комплексам упражнений Ютуб на канал)	Июнь-август
<b>СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ</b>			
<b>Сентябрь 2020- май 2021</b>			
Сентябрь 2020-май 2021		Диагностика ОДА у детей 6-7 лет (сравнительный анализ)	Сентябрь
		Анализ результатов диагностики ОДА у детей 6-7 лет и определение его состояние	
		Анкетирование родителей «Состояние осанки в Вашей семье»	
		Семинар-практикум для педагогов «Современные образовательные технологии как часть непрерывного образовательного и оздоровительного процесса»	
		Проведение мастер-класса по теме «Средства и методы оздоровления ОДА у дошкольников» на базе БУ «Когалымский политехнический колледж»	
		Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№ 4,7,9,11,15,18,19,23,34,45)	
	Родительское собрание «Плавание –	Октябрь	

	неотъемлемая часть оздоровительного процесса для детей, проживающих в условиях Крайнего Севера» (на платформе ZOOM)	
	Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (11,17,19,34,38,42,45,47)	
	Мастер-класс для родителей «Делай как Я» (на платформе ZOOM)	Ноябрь
	Информационный стенд для педагогов «Средства и методы профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей дошкольного возраста»	
	Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№46,48,49,50,53,55,57,61)	
	Мастер-класс для родителей «Массаж стоп-универсальное средство профилактики плоскостопия» (на платформе ZOOM)	Декабрь
	Открытый показ НОД для родителей «Малые олимпийские игры» (плавание спортивными способами, как средство профилактики и коррекции нарушений ОДА у дошкольников) (на платформе ZOOM)	
	Очное участие в III Международной научно-практической конференции «Выбор профессии: проблемы и перспективы молодых специалистов. Самоопределение, конкуренция, успех. Компетенции молодых специалистов» на базе БУ «Когалымский политехнический колледж». Темы выступления: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».	
	Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (34,37,38,39,42,44,47,56)	
	Информационный стенд для родителей и педагогов «Коррекция нарушения ОДА на ранних этапах»	Январь

	Оздоровительное плавание и упражнения из комплекса направленные на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (19,44,47,49,55,56,58,61,62)	
	Открытое занятие для педагогов «Использование современного оборудования с целью оздоровления ОДА» (с применением ленточного эспандера и валика ролл)	
	Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№34, 38,39,43,47,48,54,57,58)	
	Семинар-практикум для педагогов «Влияние состояния свода стоп на формирование ОДА»	Март
	Консультация для родителей «Малоподвижный образ жизни и его последствия» (на платформе ZOOM)	
	Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№52,54,56,57,58,60,62,63)	
	Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№2,6,8,14,18,22,26,43,48,54)	Апрель
	Диагностика ОДА у детей 6-7 лет (сравнительный анализ)	
	Анализ результатов диагностики ОДА у детей 6-7 лет	Май
	Презентация проекта «Здоровая осанка» и результаты его реализации родителям и коллегам	
	Мониторинг эффективности проекта	
	Информационно-аналитическая деятельность	
	Оздоровительное плавание и комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию нарушений ОДА (№18,45,47,48,49,54,55,57,63)	
Июнь 2021- август 2021		

3.	Заклучительный (аналитическо-обобщающий)	Обобщение и распространение опыта внедрения проекта, подготовка рекомендаций для распространения опыта функционирования проекта в массовую практику	Июнь - август
		Выпуск сборника методических разработок по теме проектной деятельности	
	Июнь 2021-август 2021	Публикация и освещение результатов проекта для педагогической общественности и СМИ	
	Анализ продукции по результатам проектной деятельности		

Для реализации представленного календарного плана, разработаны упражнения, которые используются на утренней гимнастике и на занятиях по плаванию. Комплексные занятия на утренней гимнастике и оздоровительное плавание позволяет решить ряд задач с учетом выявленных индивидуальных особенностей состояния ОДА и своевременной коррекции нарушений.

### 3.3. Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений ОДА

ТАБЛИЦА 4.

№ упр.	Название упражнения	Исходное положение упражнений	Методические рекомендации	Изображение
1	«Тяга корпуса в сторону»	И.п. стоя правым боком к борту бассейна, ноги на ширине плеч, руки опущены, обхват ленточного эспандера двумя руками, 1-наклон в сторону 2- И.п. То же самое левым боком	Лента крепится к борту бассейна Корпус держать прямой, руки с лентой в натяжении	
2	«Сведение рук»	И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки разведены в стороны с захватом	Лента крепится к борту бассейна Корпус прямой, руки в локтях не сгибать, ленту держать в натяжении,	

		ленточного эспандера. 1-Сведение рук 2-И.п.	Сведение рук выполнять, на выдохе	
3	«Тяга руками вверх»	И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки вверх с захватом ленточного эспандера. 1-Руки вниз 2-Руки вверх	Лента крепится к борту бассейна. Корпус прямой, руки не сгибать в локтях, ленту держать в натяжении. На усилии выполнять ВЫДОХ	
4	«На старте» (на груди)	И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногами о стенку бассейна. Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на груди.	Лента крепится к борту бассейна. Корпус при отталкиваниях, держать прямой, ленту держать в натяжении.	
5	«На старте» (на спине)	И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногой о стенку бассейна. -Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на спине.	Лента крепится к борту бассейна. Корпус при отталкиваниях, держать прямой, ленту держать в натяжении.	
6	«Торпеда с усложнением»	Группа делится на две колонны и выполняет скольжение техникой торпеда, когда пловец достигает точку закрепления эспандера, он продолжает движение и оттягивает	Ленточный эспандер крепится за поручни бассейна внутри чаши и представляет собой натянутую ленту.	

		ленточный эспандер вперёд. Что в свою очередь формирует скорость и выносливость.		
7	«Торпеда на глубине»	И.п. О.С. руки с гантелью над головой по типу «стрела». Правая нога в упоре о стенку. Выполнение толчка ногой и скольжение по дну бассейна по типу «торпеда»	Рекомендация, первые разы помогать ребёнку, придерживать его в воде продолжая путь совместно направляя его рукой. Следить за тем, чтобы ребёнок не входил в воду слишком резко.	
8	«Торпеда на глубине, одной рукой»	И.п. О.С. правая (левая) рука с гантелью над головой, левая (правая), вдоль корпуса. Правая нога в упоре о стенку. Выполнение толчка ногой и скольжение по дну бассейна по типу «торпеда»	Следить за тем, чтобы ребёнок не входил в воду слишком резко. Систематически напоминать о правильном дыхании, и правильной работе ног.	
9	«Торпеда на глубине, двумя руками»	И.п. О.С. в руках гантели, руки над головой. Правая нога в упоре о стенку. Выполнение толчка ногой и скольжение по дну бассейна по типу «торпеда»	Следить за тем, чтобы ребёнок не входил в воду слишком резко. Систематически напоминать о правильном дыхании, и правильной работе ног.	

10	«Прыжок с бортика в упоре сед»	И.п. сидя на бортике, руки над головой по типу «стрела». Выполнение толчка ногами и вхождение в воду.	Следить за правильным входом в воду ребенка.	
11	«Отведение рук в стороны»	И.п. О.С. руки вдоль корпуса с гантелями 1-отведение рук в сторону 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях, корпус слегка наклонить вперед. Следить за правильным положением спины	
12	«Наклоны вперед с отведением рук в стороны»	И.п. О.С. руки вдоль корпуса с гантелями 1- наклон вперед с отведением рук в стороны 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребенок не сутулился.	
13	«Наклон вперед с прямыми руками»	И.п. О.С. руки с подняты вверх 1- наклон вперед с поднятыми руками вверх 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в	

			<p>поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сугулился. При наклоне руки должны быть продолжением спины.</p>	
14	«Пружинка а руками в наклоне»	<p>И.п. наклон корпуса вперёд, руки подняты вверх (продолжение корпуса) 1-10 Выполнение пружинящих движение руками вверх.</p>	<p>При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сугулился. Необходимо уделить особое внимание тому, чтобы ребенок выполнял пружинящие движения руками, а не корпусом.</p>	
15	«Приседания для осанки»	<p>И.п. О.С. руки с гантелями подняты вверх 1- Присед (руки остаются вверху) 2.И.п.</p>	<p>При выполнении упражнения, руки находятся в одном положении, над головой. Следить за тем, чтобы при возвращении в исходное положение, ребёнок не выпрямлял до конца ноги в коленях. Для того что бы обучить ребёнка правильному приседу, нужно предварительно апробировать выполнение упражнения возле стены. Это необходимо для того что бы, прочувствовать правильность выполнения</p>	 

16	«Лодочка»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, в руках гимнастическая палка, поднята вверх. 1-Подъём рук и ног, выполняется прогиб в спине 2-И.п.	упражнения. Упражнение выполняется в статическом и динамическом напряжении. Выдох выполняется на усилие, в тот момент, когда выполняют подъём корпуса и ног.	
17	«Лодочка с движением ног по типу Кроль»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, в руках гимнастическая палка, поднята вверх. 1-10- попеременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе на весу	При выполнении следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях. Упражнение можно выполнять с разной скоростью.	
18	«Лодочка с разведением ног»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, в руках гимнастическая палка, которая поднята вверх. 1-10- выполнение сведение и разведение ног на весу	При выполнении следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях. Упражнение можно выполнять с разной скоростью.	
19	«Перекаты»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, руки прямые и плотно прижаты к туловищу. Голова и корпус поднят вверх. 1-Наклон к правой ноге 2-И.п. 3-Наклон к левой ноге 4-И.п.	При выполнении упражнения, ноги не отрываются от пола, выдох выполняется на усилие.	

20	«Попеременное выпрямление рук и ног»	И.п. упор на четвереньках. 1-4- вытянули вперед правую руку и левую ногу, выполняя пружинящие движения. 5-И.п. 6-8- вытянули вперед левую руку и правую ногу, выполняя пружинящие движения. 9-Ип.	При выполнении упражнения, обращать внимание на равновесие. Руки и ноги необходимо держать прямыми.	
21	«Приведение согнутой руки к груди»	И.п. О.С. Удерживая шею и голову прямо. Заводим согнутую руку в локте за голову.	Следить за тем, чтобы корпус был неподвижен. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не нужно наклонять голову вперед. Для более глубокой растяжки наклонить туловище влево.	
22	«Замок сзади»	И.п. О.С. Кисти рук сцеплены в замок за спиной. На выдохе, повернуть сцепленные кисти к ягодицам и продолжить их проворачивать по направлению к полу.	Если плечевые суставы недостаточно подвижны у ребёнка, можно использовать в помощь ленточный эспандер.	
23	«Отведение ленты за спину»	И.п. широкая стойка, в руках ленточный эспандер, держим ленту за края. Концы ленты свободны. Поднимаем руки	Если плечевой пояс малоподвижен, то расстояние между хватом рук увеличиваем. Следим за тем, чтобы ребёнок не сгибал руки в	

		вперёд, верх и уводим их за спину, выполняя ротацию плечевого сустава.	локтевом суставе.	
24	«Прогиб у стены»	И.п. Широкая стойка, стоя лицом к стене, упор рук вверху о стену. Выполняем наклон корпуса вниз и скольжение рук по стене.	На выдохе выполняем прогиб в поясничном отделе.	
25	Миофасциальный релиз средней, малой и большой ягодичной мышц	Исходное положение седягодицами на ролл, согнуть левую ногу в колене и положить на правую. Рукой выполнить упор в пол, далее выполняются перекаты вперед-назад, с задержкой в верхней точке со сменой ног.	Данное упражнение выполняется прокаткой от средней ягодичной мышцы, далее переходит к малой и завершает большой ягодичной. Движения рола, не должны заходить в область поясницы.	
26	Миофасциальный релиз трапециевидной и ромбовидной мышц	Находясь в положении лежа, разместить ролл на уровне верхней части спины. Положение рук за головой или сгруппировать руки на груди,	При выполнении упражнения, таз не опускаем и голову не запрокидываем назад. Поддерживаем постоянное давление на ролл.	

		чтобы лопатки были поперек груди. Поднимаем бедра от пола, медленно прокатываемся на ролле от верхней части спины вверх и обратно.		
27	Миофасциальный релиз разгибателей грудной части позвоночника	Находясь в положении лежа, разместить ролл на уровне грудной части спины, исходное положение рук, за головой. Выполнить прокатывающиеся движения вверх и обратно вниз.	При выполнении упражнения необходимо расслабить мышцы спины и выполнять прокатывающиеся движения очень медленно.	
28	Миофасциальный релиз бицепса и трицепса руки	Исходное положение, ложимся правой боковой частью корпуса на валик, правая рука поднята вверх. Ролл размещаем под трицепсом руки (возле подмышки), голова расположена на руке, в качестве увеличения давления.	При выполнении упражнения, спину не прогибать и держать равновесие.	
29	Миофасциальный релиз для подвижности плечевого пояса и мышц предплечий	Исходное положение упор на коленях, руки в области предплечий расположены на валике. Прокатываем валик вперед, до полного выпрямления рук, тянемся грудью к полу, тем самым вытягивая спину.	Необходимо расслабить мышцы спины и выполнить прогиб в грудном и поясничном отделе	
30	Миофасци	Исходное	При выполнении	

	<p>альный релиз для подвижности плечевого пояса и мышц предплечий</p>	<p>положение, упор на коленях, размещаем ролл под правой (левой) рукой, в области трёхглавой мышцы плеча, левую (правую) руку заводим под корпус. Руками тянемся вперёд по их направлению.</p>	<p>колени не сдвигать с места, выполнять выдох на усилии.</p>	
31	<p>«Вис на перекладине»</p>	<p>И.п. вис, хват перекладины руками на ширине плеч, хватом сверху.</p>	<p>После принятия И.п. необходимо выполнить выдох и расслабить тело.</p>	
32	<p>«Скручивание в висе» (подъем ног, согнутых в коленях)</p>	<p>И.п. вис на перекладине с прямыми руками и ногами. руки на ширине плеч.</p>	<p>На выдохе, подтянуть ноги, согнутые в коленях к животу задержаться на 1-2 сек., на вдохе медленно опуститься в И.п.</p>	
33	<p>«Скручивание в висе с разворотами корпуса» (подъем ног, согнутых в коленях с поворотом коленей вправо-влево)</p>	<p>И.п. вис на перекладине с прямыми руками и ногами. руки на ширине плеч.</p>	<p>Подтянуть ноги, согнутые в коленях с разворотом их вправо, задержаться на 1-2 сек., на вдохе медленно опуститься в И.п.</p>	
34	<p>«Тяга ленты к груди»</p>	<p>И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.</p>	<p>Делаем глубокий вдох и на выдохе энергично, но в медленном темпе тянем ленту к груди, вернуться в И.п. выдох</p>	

35	«Сведение и разведение рук с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	На вдохе разводим руки с лентой в стороны до предела, на выдохе сводим их обратно, возвращаемся в И.п.	
36	«Молотки с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	Делаем глубокий вдох и на выдохе тянем ленту двумя руками до уровня пояса. Вернуться в И.п.	
37	«Скручивание с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	При выполнении необходимо округлить спину и выполнять выдох на усилии	
38	«Разведение рук в наклоне»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	Делаем глубокий вдох и на выдохе наклоняем корпус вперед и одновременно разводим руки с лентой в стороны. Вернуться в И.п. Упражнение выполняется медленно без рывков.	
39	«Растягивание плечевого пояса в наклоне»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками. Спина слегка прогнута в поясничном отделе.	Необходимо выполнить выдох и расслабить плечевой пояс с целью растягивания мышц груди и подвижности плечевого пояса	
40	Игровое упражнение «Ежик»	И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой	Выполнить то же другой ногой.	

		<p>массажный мяч любого диаметра, спина прямая.</p> <p>(слова игры) Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.) Он на ежика похож. Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) — Мячик ножками катать.</p>		
41	Игровое упражнение «Лягушата»	<p>И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.</p> <p>(слова игры) Жили-были лягушата, озорные, как ребята. Они лапки разминали силу лапок показали. Могли комариков поймать Раз, два, три, четыре, пять!</p>	<p>Необходимо руками надавливать на колени и соединять колени вместе. Упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги, приподнять ноги, похлопать стопами.</p>	
42	Игровое упражнение «Корова»	<p>И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.</p> <p>(слова игры) У нашей коровы ножки открыты. Вместо сапог у коровы копыта. По лужам шагает смело всегда, Ей не страшна дождевая вода.</p>	<p>По очереди ставить ноги вперед на пятки. Шагать носочками вперед-назад.</p>	

43	Игровое упражнение «Перелож и платок!»	И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая. (слова игры) Я платок возьму ногой Поднесу его к другой. я несу платок, не сплю. коврик я не зацеплю.	Захватить платок правой стопой. Медленно перенести его к левой ноге. Выполнить то же другой ногой.	
44	Игровое упражнение «Йог»	И.п. сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты. (слова игры) Ноги скрестно мы сидели Но не пили и не ели Спинки ровно мы держали И о чем-то все мечтали.	Надавливать на колени Плечи назад, вытянуться вверх Повторить упражнение, сменив ноги.	
45	Игровое упражнение «Мои ножки»	И.п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая. (слова игры) Эта ножка танцует. Эта ножка рисует. Раз, два, три, четыре, пять! Нарисуй кружок опять.	Носочком правой ноги начертить кружок. (То же левой и правой ногой)	
46	Игровое упражнение «Упрямцы»	И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два	Приподнять ноги, давить стопами друг в друга Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть	

		<p>козленка, Два упрямых ребенка.</p> <p>(слова игры) Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали, Играть вместе стали</p>		
47	<p>Игровое упражнение</p> <p>«Художники»</p>	<p>И.п. — сид на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.</p> <p>(слова игры) Нарисуем мы ногами, как художники, руками. Это высший класс! Получается у нас</p>	<p>Рисовать пальцами на листе бумаги ног в которых зафиксирован фломастер или небольшие картинки в воздухе.</p>	
48	<p>Игровое упражнение</p> <p>«Гармошка»</p>	<p>И.п. - сид на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. расстелена простынка.</p> <p>(слова игры) Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. Разгладжу быстро стопой. И соберу другой ногой.</p>	<p>Собрать правой стопой простынку.</p> <p>Разгладить простынку, удерживая ее край</p>	
49	<p>«По кочкам»</p>	<p>Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40</p>	<p>Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две</p>	

		см одна от другой.	последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы	
50	Игровое упражнение «Дождь»	Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят: Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам!	Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.	
51	Игровое упражнение «Собери ногами!»	Вдоль стен зала на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки.  (слова игры) «Захватчу предмет стопой И возьму его с собой: Я несу, за ним слежу, И в коробку положу»	По залу раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по залу, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.	
52	Игровое упражнение	По углам зала разложены 4 обруча диаметром	По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую	

	«Космическая карусель»	70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь, таким образом в круг. Все берутся за руки.	сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели.	
53	Игровое упражнение «Цапли»	Массажные кочки раскладывают по всей площади группы (спортивному залу). Дети под бубен ходят между ними. На сигнал свистка дети стоят на одной ноге и проговаривают слова (слова игры) «Цапля на одной ноге, может час стоять в реке»	Вторую ногу сгибают в коленном суставе, носок оттягивают, руки в стороны	
54	«Сидячий футбол»	И.п. Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол.	Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой)	
55	«Здравствуйте- до свидания»	И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.	Спина прямая, темп средний (6 раз)	
56	«Эстафета с палочкой»	И.п. стоя на полу, палочка зажата пальцами ног.	Дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко	

			друг к другу. По сигналу свистка один игрок передает палочку пальцами ног другому. стараясь не опускать ногу на пол.	
57	«Ходьба по палочке»	И.п. стопы стоят на палочке, руки на поясе.	Передвигаться по палочке приставным шагом вправо-влево, прямо. Следить за тем, чтобы на палочке находилась середина стопы.	
58	«Нарисуем ножками»	И.п. сидя на скамейке, стуле, упор руками сзади о сиденье, спина прямая.	Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе и на песке.	
59	«Гусеница»	И.п. сидя на стуле или скамейке с широко расставленными ногами.	Приближать и удалять от себя стопы по полу, песку при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.	
60	«Поклони лись»	И.п. сидя на скамейке, стуле упор руками сзади, спина прямая.	Сгибать и разгибать пальцы ног.	

				
61	«Поссорились-помирились»	И.п.сидя на скамейке или стуле, стопы стоят на полу, упор руками сзади, спина прямая.	Развести носки ног в стороны, свести вместе.	
62	«Собери игрушки»	И.п.стоя в рассыпную по залу.	По залу разбросаны мелкие игрушки, дети пальцами ног собирают их в обозначенное место. Игрушки плотно прижимать пальцами ног к стопе, передвигаясь на пятке.	
63	«Подними мяч выше»	И.п.сидя на полу (на траве или песке), мяч зажат стопами, упор руками сзади.	Поднятие мяча, вверх не сгибая колен и рук.	

### 3.4. Результаты диагностики ОДА у детей старшего дошкольного возраста за период сентябрь 2019- май 2021

С целью определения эффективности методики профилактики и коррекции нарушений ОДА, с учетом индивидуальных особенностей дошкольников, была проведена повторная диагностика в апреле 2020г. (дети 5-6 лет), сентябре 2020 г. (дети 6-7 лет) и апреле 2021г. (дети 6-7 лет). Результаты представлены в таблице 5.

ТАБЛИЦА 5.

Название диагностики		Наличие отклонений от нормы в состоянии ОДА у детей старшего дошкольного возраста в %			
		Сентябрь 2019	Апрель 2020	Сентябрь 2020	Апрель 2021
<b>Диагностика на определение состояния мышц ОДА</b>					
Тест, на определение выносливости мышц спины (статическое усилие)		45%	32%	34%	12%
Тест, на определение выносливости мышц живота (динамическое усилие)		55%	43%	44%	11%
Тест, на определение выносливости мышц живота (статическое усилие)		56%	44%	45%	12%
Тест на определение подвижности позвоночного столба (см)		52%	41%	43%	11%
Тест на определение подвижности в плечевом суставе при выполнении выкрута прямых рук (см)		49%	39%	40%	9%
<b>Диагностика на выявление отклонений (смещений, наклонов, сгибаний, вращений) в состоянии ОДА</b>					
Ромб Машкова		54%	41%	42%	11%
Вид спереди	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона	53%	42%	42%	12%
	Грудной отдел	54%	42%	43%	11%
	Подвздошные гребни тазовой кости см.	48%	39%	39%	12%
Вид сзади	Верхние границы плечевого региона см.	53%	41%	41%	11%
	Нижние границы тазового региона	47%	38%	39%	9%
Сагитальная плоскость	Нижние границы поясничного региона и верхние граница тазового пояса см.	46%	37%	38%	9%
	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона	54%	41%	42%	11%

	Нижние границы бедренного региона (линия, соединяющая Верхний край надколенника и задний край латерального мышцелка бедренной кости)	46%	37%	38%	9%
Вид сверху	Нижние границы шейного региона и верхние границы грудного региона (линия, соединяющая акромиально-ключевые суставы) относительно таза.	54%	41%	42%	12%
	Диагностика на определение плоскостопия	57%	42%	43%	11%

В ходе сравнительного анализа диагностики на определение состояния мышц ОДА в сентябре 2019г. (дети 5-6 лет) и апреле 2021г. (6-7 лет) была выявлена положительная динамика. Определено, что показатели улучшились по следующим тестам:

- ❖ Тест, на определение выносливости мышц спины (статическое усилие) показатели улучшились у 33% дошкольников;
- ❖ Тест, на определение выносливости мышц живота (динамическое усилие) показатели улучшились у 44% дошкольников;
- ❖ Тест, на определение выносливости мышц живота (статическое усилие, показатели улучшились у 44% дошкольников;
- ❖ Тест на определение подвижности позвоночного столба (см) показатели улучшились у 40% дошкольников.

В ходе сравнительного анализа диагностики на выявление отклонений (смещений, наклонов, сгибаний, вращений) в состоянии ОДА в сентябре 2019г. (дети 5-6 лет) и апреле 2021г. (6-7 лет) была выявлена положительная динамика:

- ❖ Асимметрия по Ромбу Мошкова уменьшилась у 43% дошкольников;

*Во фронтальной плоскости вид спереди:*

- ❖ На нижних границах шейного региона и верхних границах грудного региона асимметрия уменьшилась у 41% дошкольников;
- ❖ В грудном отделе позвоночного столба асимметрия уменьшилась 43% дошкольников;
- ❖ В регионе подвздошных гребней тазовой кости асимметрия уменьшилась у 36% дошкольников;

*Во фронтальной плоскости вид сзади:*

- ❖ На верхних границах плечевого региона асимметрия уменьшилась у 42% дошкольников;

- ❖ На нижних границах тазового региона асимметрия уменьшилась у 38% дошкольников;
- ❖ На нижних границах поясничного региона и верхние границы тазового пояса асимметрия уменьшилась у 37% дошкольников;

*В сагиттальной плоскости (вид сбоку):*

- ❖ На нижних границах шейного региона и верхних границах грудного региона асимметрия уменьшилась у 43% дошкольников;
- ❖ На нижних границах бедренного региона (линия, соединяющая верхний край надколенника и задний край латерального мыщелка бедренной кости) асимметрия уменьшилась у 37% дошкольников;

*Вид сверху:*

- ❖ На нижней границе шейного региона и верхних границах грудного региона (линия, соединяющая акромиально-ключевые суставы) относительно таза асимметрия уменьшилась у 42% дошкольников.

В ходе сравнительного анализа диагностики на определение плоскостопия была выявлена положительная динамика, показатели улучшились у 46% дошкольников.

Таким образом, выявлено, что методика профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста является эффективной. По результатам исследования можно определить, что подвижность позвоночного столба улучшилась, плечевые суставы стали симметричными и более подвижными. В ходе реализации методики уменьшилась асимметрия и смещение грудного региона ОДА. У детей старшего дошкольного возраста увеличилась выносливость мышц спины и живота, подвижность позвоночного столба и плечевых суставов. Асимметрия и смещение уменьшились в грудном и поясничном регионах ОДА. Положительная динамика влияет на качество выполнения плавательных навыков на суше и в воде.

### **3.5. Результативность проекта**

*За два года реализации проекта получены следующие результаты:*

- ❖ Разработана методика по профилактики и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера «Здоровая осанка»;

- ❖ Медиатека (сборник видео и фото материалов с комплексами упражнений, направленных на профилактику и коррекцию нарушений ОДА);
- ❖ Методические видео рекомендации для родителей и коллег по профилактике и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера;

*Участие в методических мероприятиях различного уровня:*

- VI ежегодная конференция идей «Здоровый образ жизни в образовательную среду» (выступление);
- Городское методическое объединение воспитателей средних групп дошкольных образовательных учреждений (НОД по физической культуре (плавание) «Тренировочное занятие по формированию здоровой осанки»);
- Публикация в газете «Когалымский Вестник» «Плавание- залог красивой осанки»;
- Публикация в электронном сетевом журнале «Педагогический компас» (выпуск №1, 2018г.) «Физические упражнения как метод формирования мышечного корсета дошкольников 6-7 лет»;
- Публикация в научно-практическом журнале «Инструктор по физической культуре» Издательство «ТЦ СФЕРА» «Простые правила для сохранения здоровых суставов».

*Основные положения и результаты проекта представлялись на научно-практических конференциях:*

- Сборник материалов XX международной научно-практической конференции «Россия и Европа: связь культуры и экономики». Тема доклада: «Простые правила для сохранения здоровых суставов»;
- «Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта» 2018г. Тема доклада: «Влияние занятий физическими упражнениями на формирование мышечного корсета дошкольников 6-7 лет»;
- «Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики» 2018г. Тема доклада «Теоретическое обоснование применения методики миофасциального релиза в процессе формирования навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста»;
- «Образование: традиции и инновации. Материалы XVIII международной научно-практической конференции» 2018г. Тема доклада: «Исследование ориентировочной оценки риска развития

сколиоза и других нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста»;

- «Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики» 2018г. Тема доклада: «Исследование факторов, влияющих на формирование осанки дошкольников 6-7 лет»;
- «Россия и Европа: связь культуры и экономики. Материалы XXIII международной научно-практической конференции» 2019г. Тема доклада: «Исследование состояния мышечного корсета и их отклонений у детей старшего дошкольного возраста»;
- «Здоровый образ жизни и охрана здоровья. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием» 2020г. Тема доклада: «Сравнительный анализ исследования показателей мышечного корсета у детей дошкольного возраста»;
- «Личностно- профессиональное развитие субъектов образовательной среды высшей школы» 2019г. Тема доклада: «Особенности методики развития мышечного корсета дошкольников 6-7 лет»;
- «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития» 2019г. Тема доклада: «Сравнительный анализ исследования показателей мышечного корсета у детей дошкольного возраста»;
- «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XVII Международной научно-практической конференции» 2020г. Тема доклада: «Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера»;
- «Научно-теоретический журнал ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта №9» 2020г. Тема публикации: «Исследование состояния опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста»;
- «Научно-теоретический журнал ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта №11» 2020г. Тема публикации: «Особенность коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, средствами физической культуры»;
- IV Всероссийская научно-практическая конференция «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» Тема доклада: «Особенности профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в условиях детского образовательного учреждения».

## ЛИТЕРАТУРА

1. Борисов, Е. Е. Образ жизни и заболеваемость коренного сельского населения Крайнего Севера. (На прим. Якутии). дис... канд. мед. наук: / Борисов, Е. Е. - М., 2000. 156 с.
2. Бубнова, А.А К вопросу о состоянии осанки, физическом развитии, уровне здоровья школьников /А.А/ Бубнова// -М., 2010. 65 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Актуальные вопросы современных теории и методики спортивных тренировок. Теория и практики физической культуры / Ю.В. Верхошанский. М.: 1994 С. 22-29.
4. Виноградов, П.А. К вопросу об основах физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов - М.: Советский спорт, 2017. 594 с.
5. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни. / П.А. Виноградов - М.: Советский спорт, 1996. 167 с.
6. Воронова, Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. Е.К. Воронова - Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. - 80 с.
7. Волков, М.В. В.Д. Дедова, Детская ортопедия. – 2-е изд., перераб и лоп. М.: Медицина, 1980, 312., ил.
8. Гагара, В.Ф. Методы коррекции осанки младших школьников средствами физических упражнений /В.Ф. Гагара// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - №7. С. 43 - 46.
9. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования /Л.Д. Глазырина/ - М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 1999. -144 с.
- 10.Кашуба, В. А. Биомеханика осанки. Олимпийская литература / В. А. Кашуба. – Киев, 2006. – 248с.
- 11.Ким, Л.Б. Газовый состав кислотно-основное состояние крови у жителей Крайнего Севера. / Л.Б. Ким // Бюллетень СО РАМН. – 2020. - С. 77-81
- 12.Кишкун, А.А. Руководство по лабораторным методам диагностики. / А.А. Кишкун. - М.: ГЭОТАР - Медиа, 2007. - 779 с.
- 13.Майерс, Т. Анатомические поезда / Томас Майерс. – М.: Эксмо, 2019. - 320 с.
- 14.Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985. - 80 с.
- 15.Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина // - М.:Прсвещение, 1991. -159 с.

16. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада // Л.И. Пензулаева. – М.: Просвещение, - 1988. -143 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Приложение 1**

#### **Глоссарий**

**ФИЗИОЛОГИЯ** - в контексте нашего проекта, применяется в процессе подготовки спортивной деятельности, а также для улучшения спортивной формы дошкольников; необходимость знаний в области физиологии является основой для умения формирования ОДА.

**ОСАНКА** - привычная поза, непринужденно стоящего человека, которая принимается им без лишних мышечных напряжений.

**ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА** - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Преамбула Устава ВОЗ).

**ЗДОРОВЬЕ** - динамический процесс, в большей степени зависящий от индивидуальности способности адаптироваться к среде; быть здоровым означает сохранять интеллектуальную и социальную активность, несмотря на нарушения или недостатки (ЕРБ ВОЗ, 1978г.).

**СКОЛИОЗ** - боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией тел позвонков (торсией), характерной особенностью которого является прогрессирующее деформации, связанное с возрастом и ростом ребёнка.

**СУТУЛОСТЬ** - представляет собой одно из многих возможных нарушений осанки, деформацию спины, возникающую в связи со слабостью мышц, а также происходит деформация костных структур позвоночного столба, что делает практически бесполезным обращение к консервативным методам лечения.

**ПЛОСКОСТОПИЕ** - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Различают первоначальное, поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм

**МЕЖПОЗВОНОЧНЫЕ ДИСКИ** - фиброзно-хрящевое образование из соединительной ткани в центре между телами двух соседних позвонков позвоночника.

**СИНДРОМ ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ (СГМС)** – это системное не воспалительное заболевание соединительной ткани, характеризующееся избыточной подвижностью (повышенной гибкостью) суставов (в т.ч. позвоночника).

**МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ** - это упражнения, направленные на высвобождение фасции.

**ФАССИЯ** - соединительная ткань, покрывающая мышцы, сухожилия, органы и сосудисто-нервные пучки в нашем организме. Всё тело человека и его части взаимосвязаны, так как нет в организме ни одной клеточки, где бы не было этой соединительной ткани.

**ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ** - это суставы, которые при небольшом усилии перемещаются за пределы своего нормального диапазона. Чаще всего такими суставами являются локти, запястья, пальцы и колени.

**ГИБКОСТЬ** - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость - абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

**СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ** - к нему относятся мышцы спины и брюшного пресса, и трапециевидные мышцы. Хорошее развитие именно этих мышц дает человеку прямой позвоночник, втянутый живот, тонкую талию – все то, что называется хорошей осанкой. Мышцы распределяют нагрузку на скелет человека, особенно на позвоночный столб, тем самым предохраняя нас от таких заболеваний, как остеохондроз, межпозвоночная грыжа, искривление позвоночника.

**ПЛАВАНИЕ** - вид спорта; метод профилактики и лечения различных заболеваний.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ** - одна из форм лечебной физической культуры, особенность которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений.

**БАТТЕРФЛЯЙ** - способ спортивного плавания на груди, характеризующийся одновременным гребком руками с последующим выносом их из воды; движение ног, как в брасе. Возник из браса в 1934 в СССР и США

**КРОЛЬ** - вид спортивного плавания, при котором полусогнутые руки поочередно выбрасываются над водой.