**Собственный инновационный педагогический опыт**

**«Использование корригирующих упражнений как средство профилактики плоскостопия и осанки»»**

***инструктора по физической культуре МДОУ «Детский сад №122 комбинированного вида» Кауриной Ларисы Фатиховны***

**Актуальность и перспективность опыта.**

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по сохранению и укреплению здоровья детей. Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного развития ребенка. Испокон веков наши предки уделяли постоянное внимание физическому воспитанию. В физическом воспитании большое значение имели народные игры, отражающие быт и культуру.

В соответствии с этим особую важность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. **Актуальность** опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является освоение и введение в работу такая инновационная методика в физическом воспитании как корригирующая гимнастика. Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Данная гимнастика тонизирует весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращает простудные заболевания. Укрепляет дыхательный тракт. Воспитывает бережное отношение к своему телу. Дает заряд бодрости на вторую половину дня.

**Концептуальность.** Новизна опыта заключается в следующем: - выявлена динамика формирования осанки и сводов стопы в зависимости от используемых средств и условий организации непосредственно образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»; - определено содержание образовательной деятельности средствами физических упражнений, способствующих профилактике и коррекции нарушений осанки у дошкольников; - разработана структура непосредственно образовательной деятельности, позволяющая интегрировано реализовывать образовательные и оздоровительные задачи. Из этого следует, что разработанные комплексы корригирующей гимнастики применяются и усовершенствуются в режиме двигательной активности дошкольников в дошкольном учреждении, тем самым способствуя улучшению физической подготовленности детей, повышая силовую выносливость мышц. Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта Данный опыт может быть применѐн при: сочетании с любой общеобразовательной программой; проведении непосредственно образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»; при организации кружка корригирующей направленности; при внедрении в режим двигательной активности дошкольников, как в детском саду, так и дома.

**Наличие теоретической базы опыта.** Анализ последних исследований и публикаций научно-методической литературы показал, что самое действенное средство предупреждения и устранения дефектов осанки - физические упражнения. В последнее время в лечебных целях специалисты рекомендуют упражнения корригирующей ритмической гимнастики. Главная причина такого предпочтения - в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу человека с отклонениями в состоянии здоровья. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные.

Большую работу в этом направлении провели такие, известные в сфере дошкольного образования, ученые как Л.Н. Волошина, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, В.Г. Алямовская, М.Н. Кузнецова и многие другие. Благодаря их исследованиям, а также обобщению опыта практической деятельности регионов Управлением дошкольного образования Министерства образования Российской Федерации, создано программно-методическое обеспечение для дошкольных учреждений, реализующих оздоровительные программы.

Воспитательно-образовательная деятельность реализуется по «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования:«Детство», авторы: Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др., «Примерного регионального модуля программы дошкольного образования «Мы в Мордовии живем», авторы: О.В. Бурляева и др. Кроме этого используются программы и методики: Л. И. Пензулаевой «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», Н. В. Козлова «Я — человек»,М.Ю. Картушина «Зеленый огонёк здоровья»,В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления», И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева и др. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе»,Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б. Стеркина «Безопасность»,направляющие педагога на формирование у ребёнка навыков безопасного существования и ответственности к себе и своему личному здоровью.

Программа Васильевой М.А. предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма ребѐнка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса, что немало важно. Т. Картушина предлагает включать комплексы корригирующей гимнастики в образовательную деятельность и в общеразвивающие упражнения. Анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы проблема сохранения здоровья детей авторами признаѐтся приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными не только педагогам, но и самим детям, родителям.

Актуальной задачей на современном этапе является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду.

**Ведущая педагогическая идея.** Ведущая педагогическая идея опыта заключается в применении элементов корригирующей гимнастики для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата у детей в режиме двигательной активности в детском саду. Что способствует укреплению мышечного корсета и повышает физические возможности детей. Длительность работы над опытом Работа над опытом началась в 2012 году и была разделена на несколько этапов.

Первый этап – констатирующий. Задачи: -диагностика состояния здоровья и физического развития, развития двигательных способностей детей; -выявление проблем, противоречий, нуждающихся в решении; -отбор содержания, поиск методик, оздоровительных технологий в образовательный процесс с использованием корригирующих упражнений; -прогнозирование ожидаемых результатов.

Второй этап – формирующий. Задачи: - разработка конспектов непосредственно образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура», конспектов по корригирующей гимнастике, комплексов утренней гимнастики, спортивных праздников и развлечений, домашних заданий; - реализация разработанного плана работы по использованию элементов корригирующей гимнастики в режиме двигательной активности дошкольников; конспектов кружка «Корригирующая гимнастика»; комплексов утренней гимнастики; - отслеживание процесса развития двигательных способностей, силовой выносливости мышц спины, поэтапный и сравнительный анализ полученных результатов; - корректировка содержания намеченной работы по использованию элементов корригирующей гимнастики в системе физического воспитания дошкольников; - распространение опыта среди сотрудников ДОУ, родителей, инструкторов по физической культуре, на городских методических объединениях, семинарах. На данном этапе происходило внедрение и использование элементов корригирующей гимнастики в режим двигательной активности дошкольников. С каждым годом число родителей, заинтересованных в посещении их детьми кружка становилось всѐ больше. Третий этап – контрольный. Задачи: - обработка полученных данных; - соотнесение результатов с поставленными целями. Начальный этап работы предполагает обнаружение проблемы, подбор диагностического материала и выявления уровня физического развития детей. Основной этап работы направлен на решение выявленной проблемы и использование новых технологий в физическом воспитании детей. Диагностика на заключительном этапе доказала успешность выбранной технологии работы по решению обозначенной проблеме.

Поэтому, **ведущей педагогической идеей** моего опыта является повышение эффективности оздоровительной деятельности, посредством использования здоровьесберегающих технологий, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование валеологической культуры поведения.

**Технология опыта**

Регулярная двигательная активность является одним из важных факторов в обеспечении нормальной жизнедеятельности людей. Она является энергетической и организующей основой физического и умственного развития в онтогенезе человека. Работа по физическому воспитанию начинается с выработки у детей привычки к соблюдению режима, потребности в ежедневной деятельности, в развитии умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, в воспитании любви к занятиям спортом, интереса к их результатам.

Цель работы - воспитание здорового и физически развитого ребѐнка через использование корригирующих упражнений в процессе двигательной активности дошкольников. Под этим подразумевается: профилактика заболеваний ОДА; повышение силовой выносливости мышц; всестороннее развитие физических качеств ребѐнка; улучшение показателей выполнения основных движений; воспитание любви к занятиям физической культурой. Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

Корригирующая гимнастика состоит из 3-х частей: водной, основной и заключительной.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части. Содержанием вводной части являются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию. Завершается эта часть построением детей в колонны или группы для выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Основная часть включает – упражнение общеразвивающего характера. Упражнения даются для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины и ног, для гибкости позвоночника.

Упражнения выполняются из разных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя. Что способствует повышению качества движений, увеличивает нагрузку, в работу вовлекаются все группы мышц.

Для восстановления частоты пульса гимнастика завершается заключительной частью, включающей физические упражнения с постепенным снижением темпа.

Важно отметить, что дети предпочитают другим формам занятий по физической культуре, корригирующую гимнастику после сна, сюжетные ОРУ, а также самостоятельную игровую и двигательную деятельность.

Доказано, что система профилактических мероприятий по формированию здоровья подрастающего поколения может быть эффективной только в том случае, если она охватывает все стороны жизнедеятельности ребенка и реализуется последовательно в течение всего периода детства.

Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьѐй.

Система работы с семьѐй включает в себя:

1) ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья детей и его психомоторного развития;

2) ознакомление родителей с содержанием физкультурно- оздоровительной работы, направленной на физическое, психического и социальное развитие ребѐнка; 3)

обучению конкретным приѐмам и методам оздоровления, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания;

4) ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности необходимо использовать различные формы общения с семьей: родительские собрания ; тематические консультации ; педагогические беседы; дни открытых дверей; открытые занятия по физической культуре ; стенды (уголки) для родителей, где помещаются консультации, необходимые для того, чтобы работа с детьми велась не только в детском саду, но и закреплялась дома.

**Результативность опыта.**

Одним из необходимых условий реализации личностно- ориентированного подхода в воспитании, обучении и оздоровлении детей является организация образовательного процесса на диагностической основе. Для диагностики и оценки качественных параметров двигательного развития дошкольников и укрепления опорно-двигательного аппарата была использована диагностика, состоящая из двух блоков: Первый блок включает общую диагностику физической подготовленности детей. Второй блок направлен на диагностику силовой выносливости мышц спины у детей, посещающих кружок корригирующей гимнастики.

При проведении диагностики было выявлено что, высокий уровень физической подготовленности дошкольников к концу 2012-2013 уч. г. вырос на 39%, к концу 2013 – 2014 уч.г.- 47%.

Как показывают результаты после систематического использования корригирующих упражнений нормативы выполнения основных видов движения, и функциональные возможности организма изменяются в лучшую сторону. Дети результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляют элементы творчества в двигательной деятельности. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Это является свидетельством того, что систематическое использование корригирующих упражнений в режиме двигательной активности дошкольников положительно влияет на укрепление мышечного корсета.