

Ярая Елена Николаевна



ОПЫТ РАБОТЫ

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД №1 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
П. ВЕЙДЕЛЕВКА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

ЯРОЙ ЕЛЕНЫ НИКОЛАЕВНЫ

**«Использование корригирующих упражнений в дошкольном
возрасте, как эффективное средство профилактики
плоскостопия»**

Содержание

№	Разделы	Стр.
Раздел 1 Информация об опыте		
1	Тема опыта работы	2
2	Условия возникновения и становления опыта	2
3	Актуальность опыта	3
4	Ведущая педагогическая идея	4
5	Длительность работы над опытом	5
6	Диапазон опыта	6
7	Новизна опыта	7
8	Теоретическое обоснование опыта	7
Раздел 2 Технология опыта		
9	Технология описания опыта	9
10	Взаимодействие с родителями	14
11	Результативность опыта	15
12	Библиографический список:	16
13	Приложение: Приложение №1. Диагностическое исследование детей с плоскостопием в средней группе (первичное); Диагностическое исследование детей с плоскостопием в подготовительной группе (итоговое) Приложение №2. Календарно-тематическое планирование коррекционной гимнастики для профилактики и коррекции плоскостопия. Приложение №3. Карточка и группа профилактики и коррекции плоскостопия. Приложение №4. Консультация для родителей «Как не пропустить развитие плоскостопия у ребенка. Меры профилактики». Приложение №5. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия в домашних условиях. Приложение №6. Адаптированный комплекс коррекционной гимнастики для предупреждения развития плоскостопия.	18

Раздел 1 Информация об опыте

1. Тема опыта

«Использование корригирующих упражнений в дошкольном возрасте как эффективное средство для профилактики плоскостопия»

2. Условия возникновения и становления 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. Медицинские работники, родители и педагоги повсеместно констатируют нарушения, отклонения и несоответствия нормам в развитии детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с плоскостопием, что и стало темой моей педагогической работы: «Использование корригирующих упражнений в дошкольном возрасте, как эффективное средство профилактики плоскостопия».

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего, и следовательно на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. В соответствии с этим особую важность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Опыт формировался на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №1 п. Вейделевка Белгородской области.

Началом работы по теме опыта стало проведение диагностики по определению исходного уровня состояния здоровья и физического развития, развития двигательных способностей у детей среднего дошкольного возраста.

Диагностика проводилась в соответствии с требованиями программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой, с использованием методики Кудрявцева В.Т, Егорова Б.Б., и методических разработок Моргуновой О.Н.;

Для диагностики и оценки качественных параметров двигательного развития дошкольников и укрепления опорно-двигательного аппарата была использована диагностика физической подготовленности детей, с включением корригирующих упражнений. При проведении диагностики было выявлено, что у детей средней группы 15 (78,9%) из 19 детей низкий уровень физической подготовленности, средний уровень выявлен у 4 (21%) детей, детей с высоким уровнем развития физической подготовленности нет.

На основании проведенного диагностического обследования был сделан вывод о необходимости проведения мероприятий, направленных на профилактику плоскостопия младших дошкольников с использованием корригирующих упражнений.

3. Актуальность опыта

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, именно поэтому возрастает роль детского сада в необходимости активного применения здоровьесберегающих технологий. Перед педагогами ДО остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей.

Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Вот почему очень важно,

чтобы работники дошкольного учреждения и родители воспитанников хорошо знали приемы и способы профилактики и коррекции плоскостопия.

В детском саду разработана и ведётся определённая система работы по профилактике плоскостопия и коррекции осанки. Все оздоровительные и профилактические мероприятия могут быть эффективными только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в детском саду и дома. Современные подходы и методики к физическому воспитанию детей свидетельствуют о тенденции оздоровления педагогического процесса в детском саду.

Одним из путей решения является освоение и введение в работу такая инновационная методика в физическом воспитании, как корригирующая гимнастика. Целью корригирующих упражнений является формирование правильной стопы и исправление дефектов стопы, 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 и дает заряд бодрости на весь день.

На мой взгляд, своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся. Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

4. Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в применении элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия у детей в режиме двигательной активности в детском саду, что способствует повышению эффективности оздоровительной деятельности, сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка, укреплению мышечного корсета, а также формирование валеологической культуры поведения.

5. Длительность работы над опытом

Работа над опытом проводилась в течение 3-х лет и охватила период с 2018 по 2021 годы.

1 этап - начальный (констатирующий)(сентябрь 2018г. - декабрь 2018г.)

2 этап - основной (формирующий) (январь 2019г.– март 2021г.)

3 этап – заключительный (контрольный) (апрель - май 2021г.)

На 1 этапе предполагалось:

- Определение основных критериев диагностики согласно «программы «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э.М с использованием методик Кудрявцева В.Т, Егорова Б.Б., и методических разработок Моргуновой О.Н.;
- Проведена диагностика и выявлен исходный уровень состояния здоровья и физического развития, развития двигательных способностей у детей среднего дошкольного возраста. (Диагностические карты - приложение № 1/а);
- Выявление проблем, противоречий, нуждающихся в решении;
- Создание предметно-развивающей среды; подбор и систематизация оборудования в соответствии с возрастными, дидактическими и гигиеническими требованиями.
- Педагогическое просвещение родителей:
 - коллективные и индивидуальные беседы;
 - консультации (Приложение № 4)
- С учетом результатов диагностики сформулированы задачи, составлен перспективный план работы с детьми, родителями и педагогами. Отбор содержания, поиск методик, оздоровительных технологий в образовательный процесс с использованием корригирующих упражнений;

Задачами основного этапа были:

- Разработка конспектов образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура», конспектов по корригирующей гимнастике, комплексов утренней гимнастики, спортивных праздников и развлечений, домашних заданий; (Приложение № 6, 3)
- Реализация разработанного плана работы по использованию элементов корригирующей гимнастики в режиме двигательной активности дошкольников; комплексов утренней гимнастики; (Приложение № 2, 5).
- Организация и проведение индивидуальной работы;
- Отслеживание процесса развития двигательных способностей, силовой выносливости мышц стопы, поэтапный и сравнительный анализ полученных результатов (промежуточная диагностика);
- Корректировка содержания намеченной работы по использованию элементов корригирующей гимнастики в системе физического воспитания дошкольников;
- Распространение опыта среди сотрудников ДООУ, родителей.

На данном этапе происходило внедрение и использование элементов корригирующей гимнастики в режим двигательной активности дошкольников.

Заключительный этап предполагал:

- проведение итоговой диагностики по выявлению исходного уровня развития двигательных способностей, с использованием элементов

корректирующей гимнастики в режиме двигательной активности дошкольников; с детьми подготовительной группы. (Приложение № 1/б);

- обработка полученных данных, подведение итогов и результатов работы;
- обобщение актуального педагогического опыта работы по теме: «Использование корректирующих упражнений в дошкольном возрасте, как эффективное средство для профилактики плоскостопия»;
- размещение практического материала актуального педагогического опыта на сайте МДОУ.

Начальный этап работы предполагает обнаружение проблемы, подбор диагностического материала и выявления уровня физического развития детей. Основным этапом 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.

6. Диапазон опыта

Диапазоном опыта является единая система, представленная комплексами корректирующей гимнастики, которая влияет на формирование правильной стопы и исправление дефектов стопы, если они уже есть. Данная гимнастика тонизирует весь организм, воздействуя на биологически активные точки.

Разработанные комплексы корректирующей гимнастики применяются и совершенствуются в режиме двигательной активности дошкольников в дошкольном учреждении, тем самым способствуя улучшению физической подготовленности детей, повышая силовую выносливость мышц.

Данный опыт может быть применён при: сочетании с любой общеобразовательной программой; проведении непосредственно образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»; при организации кружка корректирующей направленности; при внедрении в режим двигательной активности дошкольников, как в детском саду, так и дома.

Данный педагогический опыт может быть полезен:

- воспитателям и инструкторам по физической культуре в дошкольных учреждениях,
- педагогам дополнительного образования,
- родителям.

Каждый педагог может распорядиться опытом по своему усмотрению: внести свои замыслы и задумки, пополнить его новыми корректирующими упражнениями. Для молодых специалистов он может стать хорошим фундаментом в работе по данной теме.

7. Новизна опыта

Новизна опыта заключается в следующем:

- выявление динамики формирования стопы и сводов стопы в зависимости от используемых средств и условий организации непосредственно образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»;
- определение содержания образовательной деятельности средствами физических упражнений, способствующих профилактике и коррекции плоскостопия у дошкольников;
- разработка структуры непосредственно образовательной деятельности, позволяющая интегрировано реализовывать образовательные и оздоровительные задачи.

Из этого следует, что разработанные комплексы корригирующей гимнастики применяются и совершенствуются в режиме двигательной активности дошкольников в дошкольном учреждении систематически, тем самым способствуя улучшению физической подготовленности детей, повышая силовую выносливость мышц.

8. Теоретическое обоснование опыта

Анализ последних исследований и публикаций научно-методической литературы показал, что самое действенное средство предупреждения и устранения дефектов стопы (плоскостопие) - физические упражнения.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Также плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки у детей. Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, именно поэтому возрастает роль детского сада в необходимости активного применения здоровьесберегающих технологий.

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 программе «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой Т.М. Кроме этого используются программы и методики: Л. И. Пензулаевой «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления», Л.Н.Волошина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» и др. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б. Стеркина, 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 ребёнка, 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 признаётся 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.

Раздел II.

9. Технология описания опыта

Основная цель педагогического опыта заключается в создании условий для профилактики и коррекции плоскостопия, с использованием корригирующих упражнений в дошкольном возрасте.

В ходе работы над опытом были поставлены следующие задачи:

- создать развивающую предметно - пространственную среду с учетом возрастных и физических особенностей развития детей;
- обучить детей основным практическим навыкам сохранения здоровья стоп, укрепить мышцы стоп;
- улучшить показатели выполнения основных движений, повышение силовой выносливости мышц;
- углубить знания родителей о профилактических мероприятиях по предупреждению плоскостопия;
- приобщить родителей к коррекционной работе в домашних условиях;
- формировать у детей первичные ценности представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- воспитать стремление к преодолению трудностей, уверенность в себе, желания прийти на помощь сверстнику.

На начальном этапе была проведена диагностика, определившая исходный уровень состояния здоровья и физического развития, развития двигательных способностей у детей среднего дошкольного возраста.

(Приложение № 1/а). Диагностика проводилась в соответствии с требованиями программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой с использованием методики Кудрявцева В.Т, Егорова Б.Б., и методических разработок Моргуновой О.Н.;



Для диагностики и оценки качественных параметров двигательного развития дошкольников и укрепления опорно-двигательного аппарата была использована диагностика физической подготовленности детей, с включением корригирующих упражнений.

При проведении диагностики было выявлено, что у детей средней группы 15 (78,9%) из 19 детей низкий уровень физической подготовленности, средний уровень выявлен у 4 (21%) детей, детей с высоким уровнем развития физической подготовленности нет.

С родителями воспитанников проводилось анкетирование на тему: «Спортивные способности Вашего ребёнка», с целью анализа осведомленности и заинтересованности родителей по вопросу развития двигательных способностей детей.



На основании проведенного диагностического обследования детей и анкетирования родителей был сделан вывод о необходимости проведения мероприятий, направленных на профилактику плоскостопия младших дошкольников с использованием корригирующих упражнений.

Для работы с детьми в данном направлении были подобраны методические пособия, дидактический материал, разработан тематический план.



Основной этап включал реализацию поставленных задач и организацию взаимодействия с детьми на протяжении 3 лет: в средней, старшей и подготовительной группах.

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.

Согласно комплексно-тематическому планированию внедрение и использование корригирующих упражнений носило блочный характер «от простого к сложному».



Корригирующих упражнения и игры внедрялись в непосредственно-образовательную деятельность, в режимные моменты, в самостоятельную деятельность, а так же в совместную деятельность воспитателя и детей. Изначально мы с детьми средней группы начинали с самых простых



упражнений - ходьба по неровной поверхности. Чтобы предотвратить возникновение заболевания или его развитие, достаточно просто чаще снимать обувь и ходить по песку, траве, камням в летний период или по специальному коврику с неровностями зимой. Также выполняли строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для

коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию. Упражнения выполняли из разных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя. Что способствует повышению качества движений, увеличивает нагрузку, в работу вовлекаются все группы мышц. Гимнастика улучшает общее состояние ребёнка, помогает привести мышцы в тонус, уменьшить деформацию стопы. Включала закаливание, обтирание, обливание, хождение по мокрой дорожке – всё это способствует укреплению мышц, связок и суставов. Как показывает практика, регулярное выполнение таких комплексов для стоп предотвращает возникновение и развитие плоскостопия.



Постепенно усложняя корригирующие упражнения и игры в старшей группе к концу года, было видно, что некоторые дети успешно справляются с заданиями, а некоторые дети испытывают затруднения. Поэтому, с затрудняющимися детьми занималась индивидуально.



Детям подготовительной группы уже можно было предложить более сложные корригирующие упражнения и игры.

Прежде всего, использовались упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Важно

придерживаться мнения, что упражнения с мелкими физкультурными пособиями помогают контролировать правильность выполнения упражнения. Поэтому в своей работе широко применяются упражнения с предметами -

гимнастическими палками, обручами, скакалками, мячами, двойными мячами, гимнастическим валиком, мешочками. Также дыхательные упражнения, упражнения на развитие гибкости и подвижности позвоночника, упражнения для пальцев стопы и всей стопы. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий, дети занимаются босиком.

В подготовительную часть включаются точные упражнения, упражнения с подстраховкой: ходьбу на пятках, носках, наружном своде, «зверобику», несложные общеразвивающие (с предметом, в парах) и корректирующие упражнения, соответствующие профилактике и коррекции плоскостопия. Темп выполнения медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений. В



основной части проводились упражнения из положения упор сидя: упражнения для пальцев стопы (поднимание и опускание пальцев, пяток, сгибание и разгибание пальцев на наружном своде стопы, перекаты, массаж пальцев). Также упражнения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки. Использовались игровые упражнения -



«стойкий оловянный солдатик», «бревнышки», «березка», «экскаватор», «цапля» и др., на напряжение и расслабление мышц спины, живота, ног, рук.

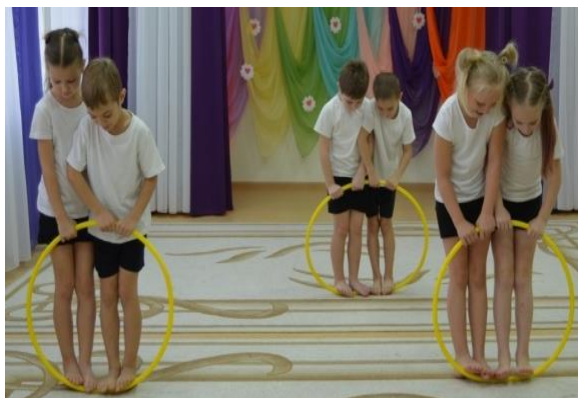
В своей работе по профилактике плоскостопия у детей я больше использую симметричные упражнения, потому что они не требуют сложных биомеханических

деформаций опорно-двигательного аппарата, что снижает до минимума риск их ошибочного применения. Постоянно ходим по корригирующим дорожкам с использованием разной поверхности в чередовании: мягкая - жесткая и наоборот, по гравию, массажным коврикам, использую рисование пальцами ног (карандаш зажат пальцами ног и рисовать: «солнышко», «дорожка» и др.), собирание пальцами ног мелких предметов, нетрадиционное физкультурное оборудование. Дети очень полюбили и с удовольствием делали психогимнастику: веселые тренинги: «медвежата в лесу», «цапля вышла на болото», упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы ребенка. Эти

упражнения помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

Заключительная часть строилась из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных (упражнения на растягивание) упражнений на ощущение правильной стопы и, конечно же, эмоциональная разгрузка - игры.

Очень важно научить детей искусству расслабления. В конце занятия



использовала упражнения с элементами аутотренинга. Дети расслабляют свои мышцы, лежа на спине, слушая голос инструктора, например: «Я на коврике лежу, прямо в потолок гляжу, лежат ровно: пяточки, плечики, лопаточки, спинка ровная прямая, а могла бы быть – кривая». Дети медленно повторяют эту фразу, встают, принимая правильную осанку, правильное

положение рук и ног. Упражнения сопровождаются музыкой, различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.

В основу использования специальных упражнений, направленных на формирование правильной стопы, должны быть положены следующие принципы: индивидуально дифференцированный подход к каждому ребенку и постепенное нарастание трудностей в применяемых физических упражнениях.

Также необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья каждого ребенка и в соответствии с этим продумывать объем и интенсивность нагрузок.

Систематическая работа по профилактике плоскостопия дает стабильно хорошие результаты, положительно влияет на укрепление и развитие детского организма, способствует снижению простудных и других заболеваний. 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.



Таким образом, дополнительная работа по профилактике плоскостопия с детьми дошкольного возраста является эффективно - организационной формой работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.

10. Взаимодействие с родителями

Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная работа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй. Для усиления результативности и



эффективности воздействия на ребенка педагоги и родители должны действовать совместно, выполнять общие задачи и согласовывать свои действия, помогая друг другу. Важно активное вовлечение родителей дошкольников в образовательный процесс детского сада с использованием разнообразных форм и методов взаимодействия педагогов с семьёй.

Система работы с семьёй 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, психическое и социальное развитие ребёнка;
- 3) обучению конкретным приёмам и методам оздоровления, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания;
- 4) ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, 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 семьёй:

- родительские собрания;
- вечера вопросов и ответов;
- дни открытых дверей;
- консультационная работа с родителями;



Известно, что ни одну задачу по воспитанию и развитию ребенка нельзя решить без участия родителей. Для организации эффективного сотрудничества с родителями на начальном этапе проведено анкетирование на тему: «Спортивные способности Вашего ребёнка». На основании полученных результатов был составлен перспективный план

взаимодействия с родителями.

Теоретические и практические вопросы по теме мы рассматривали на родительском собрании «Что такое плоскостопие?»; комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата; в консультационных материалах о значении и необходимости корригирующих упражнений в дошкольном возрасте «Влияние корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия у дошкольников». Проведен мастер-класс на семинаре – практикуме «Современная технология работы с семьёй» «Профилактика плоскостопия». В родительском уголке размещены консультации, рекомендации по профилактике и коррекции плоскостопия: описание игр, корригирующих упражнений, различные памятки по данной теме.

11. Результативность опыта

Одним из необходимых условий реализации личностно-ориентированного подхода в воспитании, обучении и оздоровлении детей является организация образовательного процесса на диагностической основе. На заключительном этапе проведена итоговая диагностика эффективности проделанной работы, которая выявила положительные результаты (Приложение №1/б).

Высокий уровень развития физической подготовленности определен у 58% (11 детей), средний у 31,5% (6 детей), низкий уровень – 10,5% (2 ребёнка).

Как показывают результаты после систематического использования корригирующих упражнений нормативы выполнения основных видов движения, и функциональные возможности организма изменились 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.

На этапе завершения дошкольного образования:

- у детей сформирован устойчивый интерес к корригирующим упражнениям и играм;
- формирование правильной постановки стопы при ходьбе;
- исправление деформаций в виде уплощения сводов стоп ребёнка;
- развитие и укрепление мышц голени, стопы и пальцев;
- возросла степень детской активности в самостоятельной деятельности;
- дети научились правильно, без ошибок выполнять специальные упражнения;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;

-
развитие физических качеств двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей.

- меньше времени затрачивают на выполнение заданий;

Это является свидетельством того, что систематическое использование корригирующих упражнений в режиме двигательной активности дошкольников, поэтапное обучение и правильно подобранные корригирующие упражнения и игровой материал, условия, созданные для реализации полученных знаний в самостоятельной деятельности, продуктивное сотрудничество с родителями положительно влияет на укрепление мышечного корсета.

12. Библиографический список

1. Анисимова Т.Г., С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы/авт. - Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2016.
2. Волошина, Л. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе: учеб.-метод. пособие [Текст] / Л. Н. Волошина, В. И. Прокопенко, Ю. И. Громыко. - Екатеринбург, 2002. - 334 с.
3. Волошина, Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3- 4 лет. Программа «Играйте на здоровье и ее технология применения в ДОУ: учеб.- метод. пособие [Текст] / Л. Н. Волошина, Т. Н. Курилова. — М.: Гном и Д. - 2004.-112 с.
4. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». — М.: Педагогическое общество России, -2005.—96с.
5. Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления / Б.Б. Егоров, В.Т. Кудрявцев. — М.: Просвещение, 2007. — 247с.
6. Козырева, О.В. Лечебная физическая культура при плоскостопии / О.В. Козырева. — М.: Медицина, 2005. — 215с.
7. Красикова, И.С. Плоскостопие: профилактика и лечение / И.С. Красиков. — М.: Академия, 1999. — 128с.
8. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение» М: Твор. Центр Сфера, 2004. — 59.
9. Литвинова О.М., Лесина С.В. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей» / - Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2014.
10. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» практ. Пособие, - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005, -109с.
11. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. — М.: Просвещение, 1997. — 233с.
12. Тишберг, Л.С. Применение лечебной физической культуры при заболеваниях плоскостопия / Л.С. Тишберг. — М.: Медицина, 2005. — 228с.
13. Фридланд, М.О. Статические деформации стопы / М.О. Фридланд. — М.: Просвещение, 2006. — 305с.
14. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. — М.: Просвещение, 1999. — 239 с.
15. Чеховский, М.М., Н. Здоровье детей / М.М. Чеховский // Методическая газета для учителей. — 2014. — № 19 (413). — С. 14-17.
16. Шарманова, С.Б. Физическое воспитание детей / С.Б. Шарманова. — Челябинск: УралГАФК, 2002. — 336с.
17. Шарманова С.Б. и Федоров А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания». Дошкольное воспитание. — 2003, №8 — С. 59-62.
18. Щербак, А.П. Тематические физкультурные занятия и игры в ДОУ / А.П. Щербак. — М.: Академия, 2014. — 421с.

Яря Елена Николаевна