Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Когалыма «Сказка»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Сказка»
_____ О.В. Ермолина

ПРОЕКТ
«Спорт, движение и вода – быть здоровыми всегда!»

Разработчик:
Соломкина Алия Константиновна,
инструктор по физической культуре

Когалым - 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**	3
	НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА	3
	СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА	3
	АКТУАЛЬНОСТЬ	3
	ЦЕЛЬ	4
	ЗАДАЧИ	4
	ОСНОВНАЯ ИДЕЯ, НОВИЗНА	5
	ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ПРОЕКТА	6
	ИСХОДНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОЕКТА	6
II.	**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА ПО УЧЕБНЫМ ГОДАМ**	10
	МЕТОДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА	10
	ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	11
	МОДЕЛЬ МЕТОДИКИ	12
	РЕСУРСЫ	12
	СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОЕКТА	14
III	**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**	15
	ПУБЛИКАЦИИ	20
	ПЛАНИРУЕМЫЕ ПУБЛИКАЦИИ	20
	ПЕРЕЧЕНЬ КОНЕЧНОЙ ПРОДУКЦИИ	21
	ОБОСНОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА	21
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1.	25
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1.1.	25
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1.2.	28
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1.3.	33
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2	40
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3	42
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4	67

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА: «Спорт, движение и вода – быть здоровыми всегда!».

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА: сентябрь 2020- август 2021 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ: Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна значимость формирования у детей определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня [3].

В дошкольном возрасте формируется скелетно-мышечный корсет, который находятся в стадии развития. В ходе изучения научно-методической литературы выявлено, что опорно-двигательный аппарат *(далее по тексту ОДА)* детей 5-7 лет недостаточно сформирован и в ходе этого возникает деформация мышц, формирующих осанку и свода стоп.

В МАДОУ «Сказка» накоплен многолетний опыт оздоровительной направленности по формированию здоровой осанки и профилактики плоскостопия. В качестве средств исправления нарушений осанки детей дошкольного возраста в бассейне и физкультурном зале ДОУ инструкторами по физической культуре используются гимнастические упражнения на расслабление, на растягивание, корригирующие, на координацию в равновесии, также для увеличения подвижности позвоночника, направленные на развитие ощущения навыка правильной осанки. Это обусловило выбор темы проекта: «Спорт, движение и вода – быть здоровыми всегда!».

Данный проект планируется реализовать в течение 2020-2021 учебного года инструктором по физической культуре Соломкиной А.К. На сентябрь 2020 года запланирована предварительная диагностика ОДА при помощи тестов на выявление состояния мышц и асимметрию тела, где можно будет определить случаи начальной стадии плоскостопия, слабый мышечный корсет у дошкольников 5-7 лет. Учитывая результаты диагностики и физические отклонения, в целях профилактики в период с октября по август 2021 года разработан календарный план, который предполагает работу инструктора по физической культуре, педагогов, сотрудников ДОУ и родителей (законных представителей) по проблеме формирования ОДА по разделам: слабый мышечный корсет, плоскостопие. Все комплексы взаимосвязаны и дополняют основную образовательную программу по физической культуре и плаванию. На летний оздоровительный период (июнь-август) разработаны комплексы упражнений на профилактику плоскостопия на прогулочных игровых площадках.

Проект направлен на детей 5-7 лет. Отличительной особенностью комплексов упражнений для детей 5-6 и 6-7 является дозировка и нагрузка, которая учитывает возрастные особенности детей. Упражнения в перспективном плане подобраны с учетом укрепления и расслабления определенных мышечных групп, которые нуждаются в формировании. Все комплексы можно использовать в бассейне, на суше в домашних условиях; в подготовительной, основной и заключительной частях занятий по плаванию и физической культуре, а также педагогами в группах.

Основная особенность данного проекта - возможность варьировать использование комплексов упражнений, направленных на формирование и укрепление ОДА. Данной методикой могут пользоваться педагоги, инструкторы по физической культуре, тренеры в спортивных школах, которые работают по данному направлению.

В рамках реализации проекта родители дошкольников приобретут знания и умения укрепления и оздоровления ОДА (формирование здоровой осанки и коррекции плоскостопия) через проведенные практические мероприятия: мастер-классы, семинары-практикумы, открытые занятия и т.д.

Весь проект имеет свойство цикличности – разработанные комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, сколиоза, сутулости, укрепление мышц, формирующих осанку, повторяются на второй год обучения, но с усложнением и увеличением нагрузки; комплексы связаны между собой.

Диагностика является средством наблюдения за состоянием ОДА дошкольников и индивидуализации образовательного процесса. В ходе положительной динамики, данный проект будет внедрен в образовательную среду как постоянная система.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: Создание системы работы на базе ДОУ по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста посредством применения современных оздоровительных комплексов упражнений.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

ЗАДАЧИ, СВЯЗАННЫЕ С РАЗВИТИЕМ ПЕДАГОГОВ

- Изучить научно-методическую литературу по теме проектной деятельности для выявления факторов, влияющих на деформацию ОДА;
- Определить состояние опорно-двигательного аппарата с целью выявления отклонений с помощью диагностических материалов;
- Выявить наиболее часто встречающиеся виды нарушений осанки и деформацию стоп;
- Разработать и обосновать методы работы направленную на формирование правильной осанки и профилактику (коррекция) плоскостопия детей старшего дошкольного возраста через использование современного спортивного оборудования (степ-платформа, фит-болл, ролл для миофасциального релиза *(далее по тексту МФР),* ласты, аппликатор массажный профилактический);
- Определить эффективность разработанной инновационной методики;

- Внедрить разработанную методику в образовательный процесс на занятиях по физической культуре, плаванию, в свободной деятельности дошкольников педагогами и в домашних условиях родителями;
- Организовать летнюю - оздоровительную работу по профилактике сколиоза, сутулости, слабого мышечного корсета, плоскостопия, сутулости с детьми старшего дошкольного возраста.

ЗАДАЧИ, СВЯЗАННЫЕ С РАЗВИТИЕМ ДЕТЕЙ

- Сохранять и укреплять здоровье;
- Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- Обучать правильной постановке стоп при ходьбе;
- Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и сводов стопы посредством современных оздоровительных методик;
- Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки, оказывая общеукрепляющее воздействие на организм детей.

ЗАДАЧИ, СВЯЗАННЫЕ С РАЗВИТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ

- Повысить уровень компетентности родителей в вопросах формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия дошкольников.

ЗАДАЧИ, СВЯЗАННЫЕ С РАЗВИТИЕМ ДОУ

- Создать в ДОУ систему работы по укреплению ОДА и профилактике плоскостопия на основе индивидуально-личностного подхода к образовательной деятельности и сотрудничества с семьями воспитанников, применяя современные оздоровительные методики;
- Развить ресурсный потенциал образовательной организации.

ОСНОВНАЯ ИДЕЯ, НОВИЗНА ПРЕДЛАГАЕМОГО ПРОЕКТА:

ОСНОВНАЯ ИДЕЯ ПРОЕКТА - применение современных оздоровительных методик для профилактики заболеваний и оздоровления опорно-двигательного аппарата детей. Новизной предлагаемого проекта является внедрение педагогического коллектива в образовательный процесс системы работы для профилактики и оздоровлению ОДА (сколиоз, сутулость, слабый мышечный корсет, плоскостопие, косолапость) с детьми дошкольного возраста применяя современные оздоровительные методы через:

- Педагогическое наблюдение детей старшего дошкольного возраста с целью выявления отклонений и нарушения ОДА (Н.К. Смирнов)[18];
- Определение состояния мышечных групп, участвующих в формировании и деформации осанки с помощью диагностики (Е.Б. Лейтан) [8];

- Определение состояния стоп с помощью диагностики по В.А. Штрицеру (И.А Переслегина)[17];
- Выявление наиболее часто встречающихся видов нарушений и отклонений осанки и деформацию стоп у детей старшего дошкольного возраста;
- Разработка и внедрение системы работы, способствующей формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста;
- Разработка и внедрение комплексов упражнений для выполнения в спортивном зале, в групповых помещениях, в бассейне ДОУ, в домашних условиях в виде сухого плавания, плавания, занятий физической культурой применяя современные инновационные комплексы упражнений.

ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ПРЕДЛАГАЕМОГО ПРОЕКТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ:

Основная цель дошкольного образования, отраженная в законодательстве Российской Федерации в сфере образования, – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное дошкольное образование, обеспечивающее равные стартовые возможности каждому ребенку для его полноценного физического и психического развития с учетом индивидуальных потребностей, связанных с жизненной ситуацией и состоянием здоровья.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма является одной из наиболее актуальных проблем жизни и развития общества. Дошкольный возраста – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируется интерес к физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

В последние годы наблюдается ухудшение стартового здоровья детей дошкольного возраста, а именно нарушение мышц, участвующих в формировании правильной осанки. Исходя из этого, в ДОУ создаются благоприятные условия для внедрения системы работы по профилактике и оздоровлению ОДА (сколиоз, сутулость, слабый мышечный корсет, плоскостопие, косолапость) для детей дошкольного возраста применяя современные оздоровительные методы.

Система работы обладает широкими интегративными возможностями, поможет не только физически окрепнуть дошкольникам, но и стать одним из активных ресурсов в формировании представлений о собственном здоровье, в овладении детьми навыками самостоятельного укрепления ОДА.

ИСХОДНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОЕКТА:

По мнению многих авторов, одна из ведущих задач дошкольных учреждений - правильное физическое воспитание. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

С позиции предмета физиологии, по мнению А.А. Бубнова осанка рассматривается как динамический стереотип и носит неустойчивый характер,

может легко измениться под действием различных негативных факторов, в том числе не рациональной физической нагрузкой [2].

Л.Д. Назаренко описывает осанку как привычную позу, непринужденно стоящего человека, которая принимается им без лишних мышечных напряжений. В процессе определения осанки должно быть учтены: положение головы, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, конфигурация позвоночного столба, наклонный угол таза, грудной клетки и живота [15].

По мнению Е. А. Земскова, осанка представляет собой комплекс качеств и навыков, которые обеспечивают выгодную при жизнедеятельности общую позу для положения в пространстве тела [15].

В своих работах В.С. Михалевский пишет, из-за отсутствия амортизационной функции у свода стопы при плоскостопии возникает повышенная нагрузка как на саму стопу, так и на коленные суставы. Таким образом, амортизационная функция перекладывается со свода стопы на коленные суставы и позвоночник. В результате возникают проблемы с коленными суставами, межпозвоночными дисками, в следствии чего может возникнуть асимметрия тела.

Есть ещё одно обстоятельство объединяющее плоскостопие и нарушение осанки - гипермобильность, она характеризуется слабостью мышечно-связочного аппарата и подвижностью суставов. Что приводит к плоскостопию и прогрессирующему ухудшению осанки.

По мнению Н. Б. Мирской, факторы, влияющие на формирование здоровой осанки, следующие: не достаточно сформированные костно-мышечные системы у детей характеризуется интенсивным ростом костного скелета, что в свою очередь повышает чувствительность к неблагоприятным воздействиям внешней среды. [10]

В качестве средств исправления нарушений осанки используются гимнастические упражнения на расслабление, корригирующие, на координацию, в равновесии, на растягивание, для увеличения подвижности позвоночника, направленные на развитие ощущения навыка правильной осанки. Для восстановления нормального симметричного мышечного тонуса необходимо научиться расслабляться и управлять мышечным направлением; особенно это актуально при ассиметричной осанке. При дефектах осанки в сагиттальной плоскости с целью увеличения угла наклона таза используют упражнения, укрепляющие мышцы задней поверхности бедра, поперечных мышц поясницы и мышц брюшного пресса.

Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простой динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребёнка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжение, чередуя с моментами расслабления, отдыха, не утомляются детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течении довольно длительного времени [10].

В ОСНОВУ ПРОЕКТА БУДУТ ЗАЛОЖЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ПОНЯТИЯ:

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 прогрессирование 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.

ФАСЦИЯ - 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 одновременной 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 брассе. Возник из брасса в 1934 в СССР и США

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

II. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА ПО УЧЕБНЫМ ГОДАМ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ: СЕНТЯБРЬ 2020 г.

- Анализ научно-методической литературы по теме проектной деятельности;
- Изучения формирования осанки и свод стоп учитывая возрастные особенности детей, возможные отклонения от нормы, пути решения укрепления;
- Анализ предметно-пространственной среды дошкольного учреждения по физическому развитию;
- Педагогическое наблюдение и диагностика и анализ состояния осанки и стоп на начала года;
- 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.

ОСНОВНОЙ (ВНЕДРЕНЧЕСКИЙ): ОКТЯБРЬ 2020 г. - АВГУСТ 2021г.

- Реализация перспективного плана мероприятий, направленных на решение задач проекта (согласно Плану);
- Мониторинг предварительных результатов инновационной деятельности;
- Публикация и освещение предварительных результатов проекта для педагогической общественности и СМИ.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (АНАЛИТИКО- ОБОБЩАЮЩИЙ): АВГУСТ 2021г.

- Итоговая диагностика состояния осанки и свод стоп на конец реализации проекта, анализ результатов;
- Диссеминация инновационного опыта работы в городе, округе и на федеральном уровне при достижении эффективных результатов.

МЕТОДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Эмпирические методы педагогического анализа (диагностика, педагогический эксперимент (тестирование для выявления плоскостопия; выявление состояния мышц, формирующих осанку, антропометрия ОДА во взаимодействии со специалистами КГБ (ортопед)); контроль и наблюдение, анкетирование и т.д.);

метод изучения, теоретического анализа и обобщения опыта в ходе реализации инновационной деятельности.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДАННОГО ПРОЕКТА БУДУТ ИМЕТЬ ОБЩИЙ ХАРАКТЕР ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ:

- Создание и эффективное функционирование дошкольной системы по формированию здоровой осанки и профилактике плоскостопия;
- Разработка комплекса программ и методических рекомендаций по физической культуре, плаванию, в свободной деятельности дошкольников педагогами и в домашних условиях родителями;
- Организация летней - оздоровительной работа по профилактике сколиоза, сутулости, слабого мышечного корсета, плоскостопия, сутулости с детьми старшего дошкольного возраста;
- Реализация плана мероприятий, направленных на работу с воспитанниками, педагогами и родителями;
- Трансляция накопленного опыта образовательного учреждения на муниципальном и региональном уровне в рамках созданной системы по формированию здоровой осанки и профилактике плоскостопия дошкольников 5-7 лет;
- Трансляция методики на различных носителях, которую могут применять родители, педагоги и заинтересованные лица в оздоровительной направленности.

ЧТО ПОЛУЧАТ ДЕТИ В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

- Понятие и способы формирования ОДА в повседневной жизни;
- Навык выполнения упражнений, который можно выполнять самостоятельно;
- Устойчивый ОДА, который сформируется посредствам комплексов упражнений.

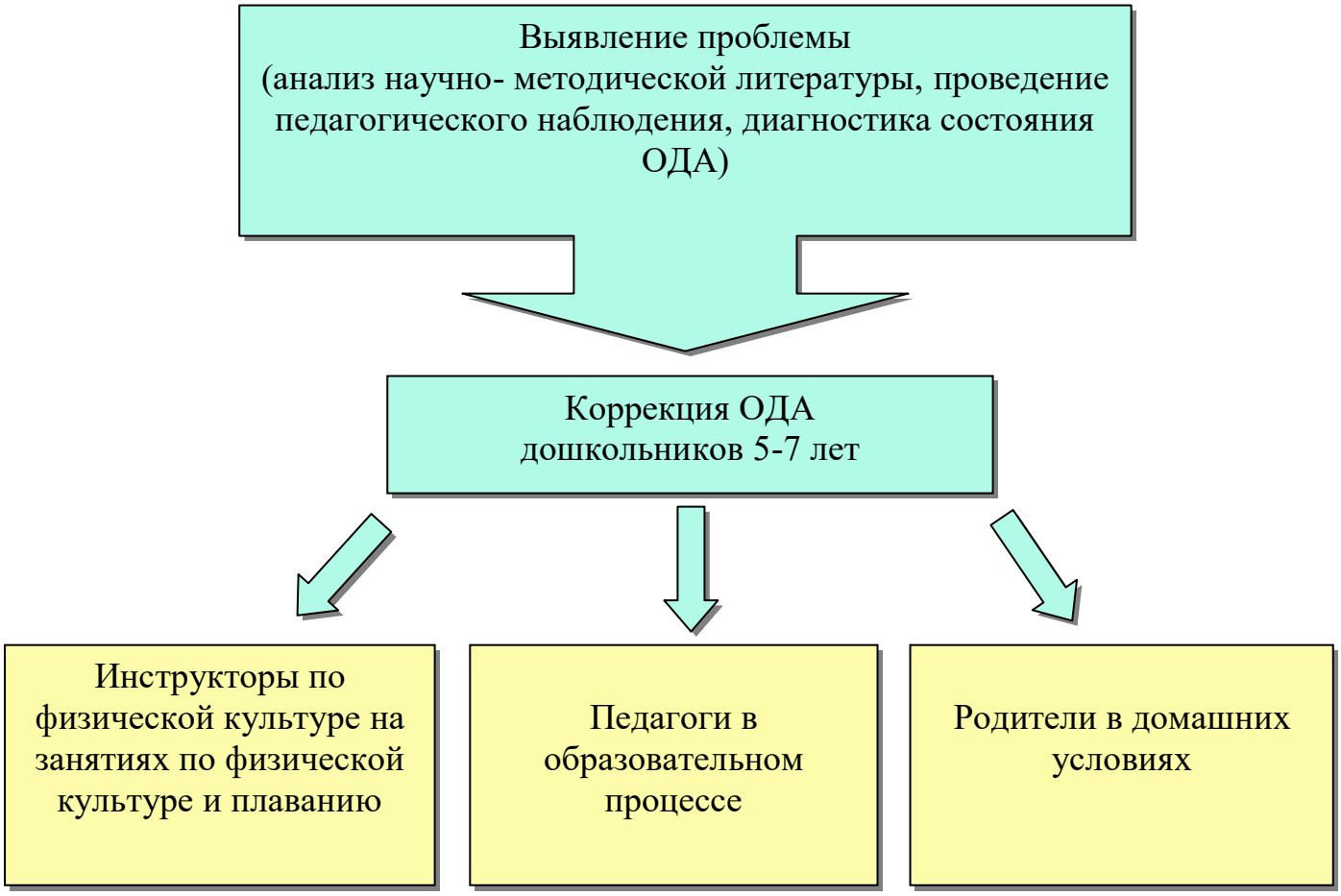
ЧТО ПОЛУЧАТ РОДИТЕЛИ ДОШКОЛЬНИКОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

- Повысится уровень компетентности в вопросах формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия дошкольников;
- Получат систему знаний, которую можно будет использовать вне ДОУ самостоятельно, тем самым способствовать оздоровлению не только дошкольников, но всей семьи.

ЧТО ПОЛУЧАТ ПЕДАГОГИ В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

- Сформируют представление о способах формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия дошкольников.

МОДЕЛЬ МЕТОДИКИ



НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА. РЕСУРСЫ:

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 образовательной организации есть все условия для внедрения системы работы по укреплению осанки и профилактики плоскостопия:

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.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ:

- Бассейн в ДОУ;
- Спортивный зал;
- Мультимедийное оборудование;
- кабинеты узких специалистов (инструкторов по физической культуре), рабочие места, имеющие выход в интернет;
- Наличие современного спортивного оборудования (ласты, нудлы, колобашки, ленты- эспандеры, медболлы, фитболлы, коррекционные коврики, коврики-массажеры, роллы для МФР).

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ:

- Обеспеченность дошкольной организации руководящими и педагогическими кадрами: заведующий, заместитель заведующего, инструкторы по физической культуре, медицинский работник, старший воспитатель, педагоги;
- Мотивация педагогов на непрерывное обучение и повышение своей квалификации по направлению проекта *(приложение 4)*.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ:

- Научное руководство инновационной деятельностью педагогов;
- Библиотечный фонд методического кабинета укомплектован печатными и электронными изданиями, методическими изданиями по направлению деятельности организации;
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой [4];
- Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет Л.И. Пензулаева [14];
- Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт» Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина [21].
- «Программа обучения детей плаванию в детском саду» под редакцией Е.К. Вороновой[6];
- «Как научить ребенка плавать» Т.И. Осокина [16].

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

- сайт образовательной организации;
- обеспечение доступа к информационным ресурсам, обмену, передаче и транслированию информации.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОЕКТА

№ п/п	Критерии оценки результативности и эффективности проекта	Показатели оценки результативности и эффективности проекта
1.	Оценка программно-методического обеспечения	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса способствует физическому развитию детей
2.	Оценка созданных в ДОУ условий для реализации проекта	Наличие в ДОУ системы стандартизированной диагностики развивающей предметно-пространственной среды
3.	Оценка результативности деятельности инструкторов по физической культуре (анализ показателей мониторинга развития воспитанников, анализ собственной деятельности, анализ посмотренных мероприятий, самоанализа планов учебно-воспитательной работы), что позволяет своевременно корректировать педагогический процесс и контролировать его качество	Динамика качественных характеристик педагогического коллектива
4.	Оценка уровня компетентности педагогов и родителей в вопросах формирования здоровой осанки и коррекции плоскостопия	Наличие разработанных анкет, опросников для педагогов и родителей. Наличие позитивных отзывов родителей о деятельности ДОУ
5.	Диагностика и антропометрия ОДА	Улучшение результатов при проведении контрольных тестов с целью выявления отклонений ОДА
6.	Внедрение деятельности модели проекта «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста посредством применения современных оздоровительных комплексов упражнений»	Работа всех участников образовательного процесса по теме проекта
7.	Трансляция накопленного опыта образовательного учреждения на муниципальном и региональном уровне в рамках созданной проектной деятельности.	Рост количества пользователей, расширение сферы деятельности интернет- портала

III. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

№ п/п	Этап проекта	Мероприятие	Срок или период (в мес.)	Ответственные
сентябрь 2020-май 2021				
СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 5-7ЛЕТ				
2.	Подготовительный этап	Анализ научно-методической литературы по теме проектной деятельности	Сентябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатарова Р.В.
		Изучение состояния осанки и свода стоп, учитывая возрастные особенности детей, возможные отклонения от нормы, пути решения укрепления		
		Предварительные мониторинговые исследования состояния ОДА дошкольников 5-6 лет с целью определения конкретных упражнений по проблемным областям.		
		Подготовка и разработка анкет для родителей с целью выявления педагогических установок в отношении здорового образа жизни в семьях.		
	Основной (внедренческий). сентябрь 2019 - май 2020	Мониторинговые исследования состояния ОДА дошкольников 5-7 лет		
		Разработка перспективного плана с учетом изученной научно-методической литературы в рамках общеобразовательной системы с применением современного оборудования для формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия		
		Информация для педагогов «Методы формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия»		
		Родительское собрание на тему «Здоровая осанка и способы ее формирования в домашних условиях»		
		Приложение№3 Комплекс№1 упр:1, 2, 3,22,34,35,36 Комплекс№2 упр:1,2,3,4, (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Консультация для педагогов «Использование современного оборудования для формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия в условиях ДОУ»	Октябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст.
		Проведение анкетирования для родителей «Актуальность предложенной системы по формированию ОДА в вашей семье»		

		Консультация для родителей «Спорт для всей семьи - это актуально»		воспитатель Тангатрова Р.В.
		Проведение анкетирования для родителей с целью выявления педагогических установок в отношении оздоровления и укрепления ОДА		
		Приложение№3 Комплекс№1 упр: 4,5,6,22,37,38,39 Комплекс№2 упр:4,5,6 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Консультация для педагогов «Влияние плавания на здоровье ребёнка»; «Чем опасно плоскостопие?»	Ноябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Консультация для родителей «Плавание с применением инновационных технологий- как один из основных аспектов укрепления ОДА»		
		Семинар-практикум для родителей «Плоскостопие и его предупреждение»		
		Приложение№3 Комплекс№1 упр:7,8,9,10,22,40,41,42 Комплекс№2 упр:7,8,9 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Мастер-класс для педагогов «Школа красивой осанки» (показательное занятие умения плавать основными способами); «Массаж стоп для коррекции плоскостопия» (показательное занятие с использованием современного оборудования)	Декабрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Семинар-практикум для родителей «Формирование навыка выполнения базовых движений и упражнений в различных вариация»		
		Приложение№3 Комплекс№1 упр:11,12,13,14,21,22,43,44,45 Комплекс№2 упр: 10,11,12 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Открытое занятие для родителей и педагогов «Ленточный эспандер как метод укрепления мышц, формирующих осанку»; «Профилактика плоскостопия у детей. Упражнения для укрепления мышц свода стопы»	Январь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К.,

		Мастер - класс для педагогов и родителей «Миофасциальный релиз - как метод расслабления мышц и снятия мышечного тонуса»		Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Приложение№3 Комплекс№1 упр:15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 46, 47 Комплекс№2 упр:13, 14, 15 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Открытое занятие для родителей и педагогов «Крепкая осанка- залог здоровья»; «Играем с пальчиками» (рисование пальцами ног)	Февраль	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Мастер-класс для родителей «Пловцы-молодцы» (показательное занятие спортивных способов плавания); «Я рисую» (рисование пальцами ног)		
		Приложение№3 Комплекс№1 упр:22, 23, 24, 25, 26, 27, 48, 49, 50 Комплекс№2 упр:1,2,3 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Мастер-класс для педагогов «Миофасциальный релиз - как метод укрепления мышц»; «Здоровые ноги»	Март	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Открытое занятие для родителей: «Миофасциальный релиз- как метод укрепления мышц»; «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»		
		Семинар-практикум для педагогов «Взаимосвязь плоскостопия с различными нарушениями осанки»		
		Приложение№3 Комплекс№1 упр:22, 28, 29, 30, 51, 52, 53 Комплекс№2 упр:4, 5, 6, 7 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Культурно-досуговое мероприятие в бассейне «Дельфиненок»	Апрель	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова
		Открытое занятие для родителей и педагогов: «Применение утяжелителей (гантели, медболы) в образовательном процессе для обучения плаванию и формирования правильной осанки»		
		Приложение№3 Комплекс№1 упр:21, 22, 31,32,33, 63, 64, 65, 66 Комплекс№2 упр: 8, 9, 10, 11		

		(упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		Р.В.
		Презентация для педагогов и родителей «Достижения и умения» в рамках родительской конференции	Май	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Открытое занятие для родителей и педагогов «Плавание, физическая культура-составляющие здорового ОДА» (с применением ленточного эспандера и валика ролл)		
		Мониторинговые исследования состояния ОДА дошкольников 5-6 лет		
		Культурно-досуговое мероприятие в спортивном зале «Пиратские приключения» (профилактика плоскостопия и нарушений осанки)		
		Приложение№3 Комплекс№1 упр: 13, 14, 15, 16, 21, 22, 66, 67, 68, 69, 70 Комплекс№2 упр:12, 13, 14, 15 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Анализ полученных результатов по мониторингу исследования состояния ОДА дошкольников 5-6 лет	Июнь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Обобщение и распространение опыта внедрения проекта, подготовка рекомендаций для распространения опыта функционирования проекта в массовую практику		
		Выпуск сборника методических разработок по теме проекта, сборника фото и видео материалов с комплексами упражнений на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия		
		Летняя оздоровительная работа: Приложение№3 Комплекс №1 упр: 48,49,50, 51, 54, 55, 56, 57 Комплекс №2 упр: 17, 18, 19 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		
		Летняя оздоровительная работа: Приложение№3 Комплекс№1 упр: 52, 53, 58, 59, 63, 64, 65 Комплекс№2 упр: 20, 21, 22 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)	Июль	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Публикация и освещение результатов проекта для педагогической общественности и СМИ		

		Летняя оздоровительная работа: Приложение№3 Комплекс№1 упр: 61, 62, 66, 67, 68, 69, 70 Комплекс№2 упр:23, 24 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)	Август	Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Анализ продукции по результатам проектной деятельности		

НАУЧНЫЕ СТАТЬИ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЖУРНАЛАХ И СБОРНИКАХ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ (2016 – 2019г.г.)

Соломкина Алия Константиновна, инструктор по физической культуре:

- Сборник Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы психолого-педагогического образования», Сургут, 2017г., методическая разработка «Пилатес на воде»;
- Журнал «Инструктор по физической культуре» издательство «Сфера», Москва, 2017 г. №2/2018г., статья «Простые правила для сохранения здоровых суставов»;
- Сборник «Материалы XX международной научно-практической конференции», Прага, 2018 г., статья «Простые основы здоровых суставов»;
- Сборник «Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта», Уфа, 2018г., статья «Влияние занятий физическими упражнениями на формирование мышечного корсета дошкольников 6-7 лет»;
- Сборник «Материалы XVIII международной научно-практической конференции», Прага, 2018 г., статья «Исследование ориентировочной оценки риска развития сколиоза и других нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста»;
- Сборник «Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики», Уфа, 2018г., статья «Теоретическое обоснование применения методики миофасциального релиза в процессе формирования навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста»;
- Сборник «Материалы XXIII международной научно-практической конференции», Прага, 2019г., статья «Исследование состояния мышечного корсета и их отклонений у детей старшего дошкольного возраста»;
- Сборник «Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики», Прага, 2019 г., статья «Исследование факторов, влияющих на формирование осанки дошкольников 6-7 лет».

Бурова Юлия Львовна, инструктор по физической культуре:

- Сборник «Материалы X Международной научно-практической конференции», Прага, 2016 г., статья «Здоровьсберегающая деятельность в детском саду».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПУБЛИКАЦИИ И МЕТОДИЧЕЧКИЕ РАЗРАБОТКИ В ВЕДУЩИХ РОССИЙСКИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЖУРНАЛАХ, В СЕТЕВЫХ СООБЩЕСТВАХ ПО ИТОГАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- Результативность системы работы по формированию здоровой осанки и профилактики плоскостопия средствами физической культуры;
- Эффективность применения диагностического инструментария в формировании здоровой осанки и профилактики плоскостопия средствами физической культуры;

- Сборник методических разработок по теме проекта.

ПЕРЕЧЕНЬ КОНЕЧНОЙ ПРОДУКЦИИ (РЕЗУЛЬТАТОВ)

Буклеты «Здоровая осанка», «Миофасциальный релиз» и т.д., сборники, сборник методических разработок «Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия», «Укрепление мышечного корсета у детей дошкольного возраста», «Комплексы упражнений по профилактике сколоиоза», «Комплексы упражнений по профилактике сутулости», медиатека (сборник видео и фото материалов с комплексами упражнений, направленных на формирование здоровой осанки и профилактику плоскостопия), методические видео рекомендации для родителей и педагогов, специалистов по физической культуре по формированию и оздоровлению ОДА (по работе со сколиозом, сутулостью, укреплению мышц, формирующих осанку; профилактике плоскостопия); проекты педагогов по данному направлению: «Если хочешь быть здоровым!», «День здоровья», «Спорт в жизни моей семьи».

ОБОСНОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

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»;
- 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 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-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);
- Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта в городе Когалыме» от 25.03.2019 г. №2920.

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

Педагогический коллектив ДОУ имеет достаточный образовательный потенциал для разработки педагогической модели целостного развития ребенка как субъекта в

физкультурно-оздоровительной деятельности, а в дельнейшем и внедрения ее в воспитательно - образовательный процесс дошкольного учреждения. Появление системы в ДОУ связано так же с желанием родителей (законных представителей) укрепить здоровье дошкольников, раннее выявление заболеваний и профилактика болезней ОДА.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бикулова Л.Э. Гиподинамия и ее последствия. [Текст]: научная статья. Том 12 М.: 2012 г. с. 385-393
2. Бубнова А.А. К вопросу о состоянии осанки, физическом развитии, уровне здоровья школьников. М.: 2010 с. 65
3. Валеев Р.Ф. Оздоровление детей 7-9 лет в состоянии позвоночного столба ОДА средствами лечебной физической культуры. [Текс]: М.: 2003 с. 23-169
4. Вераксе Н.Е. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». М.: 2015 г. с.368
5. Власенко Н.Э. Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания. Воронеж. 2018 г. с. 357-361
6. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду» «Детство-Пресс» Спб.: 2003. 5с.
7. Гагара В.Ф. Методы коррекции осанки младших школьников средствами физических упражнений. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта №7 2012 с. 43 - 46.
8. Лейтан Е.Б. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения. Новосибирск. 2004 г. 103 с.
9. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. Олимпийская литература. Киев. 2006 с.248
10. Мирская Н.Б. «Диагностика нарушений и заболеваний костно-мышечной системы современных школьников: подходы, терминология, классификация». Социальная педиатрия и организация здравоохранения. Московская медицинская академия им. И.М. Сеченова М.: 2009
11. Моор М. Ю. Система пилатес с использованием резиновых лент (эспандеров), как современная оздоровительная технология физического воспитания для студентов специальных медицинских групп. 2014 г. 198 с.
12. Москвитина О.В. Занятия по плаванию как средство профилактики и исправления нарушений осанки у детей дошкольного возраста. Сборник методических разработок «Педагогическая копилка-2016» III выпуск. Усть-Илимск 2016 г. 226 с.
13. Мукина Е. Ю. «Методика кинезитерапии при нарушениях осанки и сколиозах детей младшего школьного возраста специальных медицинских групп». [Текс]: Вестник 2013ТГУ выпуск №8
14. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2001 с. 332 с.
15. Осокина Т. И. Как научить ребенка плавать: Пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение. 1985. 3 с.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М.: 1988 г.
17. Переслегина И.А. Детская Рентгенология (Учебное пособие) П.р.: проф. М.: Медицина.1976
18. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе. Спб.: 2006. 30-38 с.

19. Снигур М. Е. Физическая реабилитация при нарушении осанки детей дошкольного возраста. Сургут. 2014
20. Чоговадзе А.В. Нефиксированные изменения опорно-двигательного аппарата. Лечебная физическая культура. М.: Медицина. 1988 408-410 с.
21. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-4 лет. Часть1. Программа «Старт». Методические рекомендации. М.:2003 г.
22. Myers T. V. Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины. - NewYork: AddisonWesley. 1995 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.
ДИАГНОСТИКА ОДА

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.1.
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в дошкольном учреждении (по материалам электронного сборника «Энциклопедия административной работы», издательская фирма "Сентябрь")

Н.К. Смирнов, кандидат медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования[18].

Противопоказания: повышение температуры, обострение хронического или развитие какого-либо острого заболевания.

Показатели

0 - признак не выражен (отсутствует);

1 - признак слабо выражен или проявляется изредка;

2 - признак умеренно выражен или проявляется периодически;

3 - признак явно выражен или проявляется постоянно.

Интерпретация результатов по двум тест-анкетам: благополучный показатель по каждой из анкет- до 6 баллов, при показателе более 13 баллов необходимо обратить внимание на физическое состояние ребёнка.

Признаки

- Имеет привычку сидеть, лежать в неправильных позах.
- Имеет привычку сутулиться.
- Проявляет недостаточную двигательную активность.
- Не занимается оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
- Беспечно, беззаботно относится к своему здоровью, своей внешности.
- Имеет выраженные черты инертности, медлительности, флегматичности.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

Подготовительная группа № 16							
№	Ф. И.О.	Признаки					
		Имеет привычку сидеть, лежать в неправильных позах.	Имеет привычку сутулиться.	Проявляет недостаточную двигательную актив-ность.	Не занимается оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, пла-вание).	Беспечно, беззаботно относится к своему здоро-вью, своей внешности.	Имеет выраженные черты инертности, медли-тельности, флегматичности.
1	А. Муслим						
2	А. Амир						
3	А. Аделина						
4	Г. Павел						
5	Д. Нурай						
6	И. Артем						
7	И. Матвей						
8	К. Алина						
9	К. Роман						
10	М. Алиса						
11	М. Эрик						
12	М. Амид						
13	М. Василина						
14	М. Кирилл						
15	Н. Дана						
16	О. Руслан						
17	П. Вероника						
18	П. Тимофей						
19	П. Арина						
20	П. Ванесса						
21	С. Каролина						
22	С. Владимир						
23	Т. Назлы						
24	Т. Диана						
25	Т. Артемий						
26	Ф. Виктория						
27	Х. Макар						
28	Ц. Софья						
29	Ч. Вероника						
30	Ш. Михаил						

Подготовительная группа № 28							
№	Ф. И.О.						
1	А. Роман						
2	А. Яна						
3	А. Арсен						
4	А. Илья						
5	А. Марсель						
6	Б. Лиза						
7	Б. Артем						
8	В. Ева						
9	Г. Артем						
10	Г. Арман						
11	Г. Амина						
12	Гуляк Марк Р.						
13	И. Матвей						
14	К. Максим						
15	К. Иван						
16	К. Кира						
17	К. Таисия						
18	Л. Илья						
19	М. Анна						
20	М. Михаил						
21	М. Мансур						
22	М. Рустам						
23	П. Денис						
24	С. Мия						
25	С. Дарья						
26	Т. Дмитрий						
27	Т. Лев						
28	Ш. Ксения						
29	Э. Джемиля						
30	Я. Владислав						

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОВЕДЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

№	Признаки	Показатель (ниже нормы)	Показатель (норма)	Показатель (выше нормы)
1.	Имеет привычку сидеть, лежать в неправильных позах			
2.	Имеет привычку сутулиться			
3.	Проявляет недостаточную двигательную активность			
4.	Не занимается оздоровительной гимнастикой			

5.	Беспечно, беззаботно относится к своему здоровью, своей внешности			
6.	Имеет выраженные черты инертности, медлительности			

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. 2.

ТЕСТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ МЫШЦ, ФОРМИРУЮЩИХ ОСАНКУ

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ СПИНЫ (Е.Б. Лейтан, канд. мед. наук г. Новосибирск, 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 фиксируется, руки на поясе. Время удержания туловища определяется по секундомеру и равно: для детей 5-10 лет 40 сек.- 1,2 мин [8].

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА (ДИНАМИЧЕСКИЙ ТЕСТ) (ЛЕЙТАН Е.Б., КАНД.МЕД.НАУК Г. НОВОСИБИРСК 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 [2].

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА (СТАТИЧЕСКИЙ ТЕСТ) (ЛЕЙТАН Е.Б., КАНД.МЕД.НАУК Г. НОВОСИБИРСК 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 [8].

МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ ПОЗВОНОЧНИКА. (ЛЕЙТАН Е.Б., КАНД.МЕД.НАУК Г. НОВОСИБИРСК 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 х сантиметров; если может положить ладонь на пол, записывается: плюс х сантиметров [8].

ПОДВИЖНОСТЬ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ. ПО Ж.К. ХОЛОДОВУ (2004 Г.) Чоговадзе А.В. (1988г.)

Испытуемый, 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 [20].

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ МЫШЦ ФОРМИРУЮЩИХ ОСАНКУ

Подготовительная группа № 16						
№	Ф. И.О.	Результат тестов				
		Силовая выносливость мышц спины	Силовая выносливость мышц брюшного пресса (динамический тест)	Силовая выносливость мышц брюшного пресса (статический тест)	Метод определение подвижности суставов позвоночника.	Подвижность в плечевом суставе.
1	А. Муслим					
2	А. Амир					
3	А. Аделина					
4	Г. Павел					
5	Д. Нурай					
6	И. Артем					
7	И. Матвей					
8	К. Алина					
9	К. Роман					
10	М. Алиса					
11	М. Эрик					
12	М. Амид					
13	М. Василина					
14	М. Кирилл					
15	Н. Дана					
16	О. Руслан					
17	П. Вероника					
18	П. Тимофей					
19	П. Арина					
20	П. Ванесса					
21	С. Каролина					
22	С. Владимир					
23	Т. Назлы					
24	Т. Диана					
25	Т. Артемий					
26	Ф. Виктория					
27	Х. Макар					
28	Ц. Софья					
29	Ч. Вероника					
30	Ш. Михаил					

Подготовительная группа № 28						
№	Ф. И.О.	Результаты тестов				
		Силовая выносливость мышц спины	Силовая выносливость мышц брюшного пресса (динамический тест)	Силовая выносливость мышц брюшного пресса (статический тест)	Метод определение подвижности суставов позвоночника.	Подвижность в плечевом суставе.
1	А. Роман					
2	А. Яна					
3	А. Арсен					
4	А. Илья					
5	А. Марсель					
6	Б. Лиза					
7	Б. Артем					
8	В. Ева					
9	Г. Артем					
10	Г. Арман					
11	Г. Амина					
12	Гуляк Марк Р.					
13	И. Матвей					
14	К. Максим					
15	К. Иван					
16	К. Кира					
17	К. Таисия					
18	Л. Илья					
19	М. Анна					
20	М. Михаил					
21	М. Мансур					
22	М. Рустам					
23	П. Денис					
24	С. Мия					
25	С. Дарья					
26	Т. Дмитрий					
27	Т. Лев					
28	Ш. Ксения					
29	Э. Джемиля					
30	Я. Владислав					

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СОСТОЯНИЕ МЫШЦ ФОРМИРУЮЩИХ ОСАНКУ

№		Показатель (ниже нормы)	Показатель (норма)	Показатель (выше нормы)
1.	Выносливость мышц спины, (сек)			
2.	Выносливость мышцы брюшного пресса (в динамики), (кол/раз за 30 сек)			

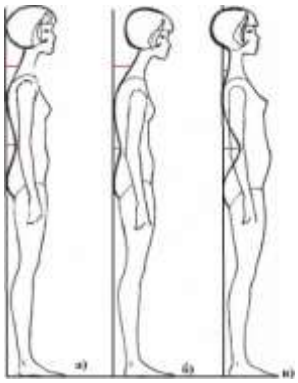
3.	Выносливость мышцы брюшного пресса (в статике), (кол/раз за 30 сек)			
4.	Определение подвижность суставов позвоночника (см.)			
5.	Определение подвижность плечевого пояса (см)			

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.3.
АНТОПОМОТРИЯ ОДА

МЕТОД КОВАЛЬКОВОЙ. (В.А. КАШУБА, 2003)

Следует проводить три измерения в сагиттальной плоскости:
1. Глубины шейной точки;
2. Глубины поясничного отдела;
3.Длины позвоночного столба, применяя антропометр.

Исходное положение, стоя к стене вплотную спиной, стопы сомкнуть, смотреть прямо вперед, руки опущены, затылок, ягодицы, икры, должны касаться стены и оцениваться по 3-х бальной шкале. Ребёнка, стоящего в привычной позе, приставляют антропометр так, чтобы он был в строго вертикальном положении и касался позвоночного столба в одной точке. Расстояние до наиболее отдаленной точки поясничного отдела и будет показателем глубины поясничного лордоза [9].



ПОКАЗАТЕЛИ НОРМЫ ИЗГИБОВ ПОЗВОНОЧНИКА (ПО ТАБЛИЦЕ АНИСИМОВУ-ТЕРЕНТЬЕВУ)

Возраст детей	Изгибы позвоночника см.			
	Шейный		поясничный	
	Мальчики	девочки	мальчики	девочки
3-7	2,5-2,7	2,5-2,7	2,9-3,5	2,9-3,5

РЕЗУЛЬТАТЫ АНТРОПОМЕТРИИ ПО МЕТОДУ КОВАЛЬКОВОЙ

Подготовительная группа №16			
№	Ф. И. О.	Изгибы позвоночника см.	
		Шейный	Поясничный
1	А. Муслим		
2	А. Амир		
3	А. Аделина		
4	Г. Павел		
5	Д. Нурай		
6	И. Артем		
7	И. Матвей		

8	К. Алина		
9	К. Роман		
10	М. Алиса		
11	М. Эрик		
12	М. Амид		
13	М. Василина		
14	М. Кирилл		
15	Н. Дана		
16	О. Руслан		
17	П. Вероника		
18	П. Тимофей		
19	П. Арина		
20	П. Ванесса		
21	С. Каролина		
22	С. Владимир		
23	Т. Назлы		
24	Т. Диана		
25	Т. Артемий		
26	Ф. Виктория		
27	Х. Макар		
28	Ц. Софья		
28	Ч. Вероника		
30	Ш. Михаил		
Подготовительная группа №28			
1	А. Роман		
2	А. Яна		
3	А. Арсен		
4	А. Илья		
5	А. Марсель		
6	Б. Лиза		
7	Б. Артем		
8	В. Ева		
9	Г. Артем		
10	Г. Арман		
11	Г. Амина		
12	Г. Марк		
13	И. Матвей		
14	К. Максим		
15	К. Иван		
16	К. Кира		
17	К. Таисия		
18	Л. Илья		
19	М. Анна		
20	М. Михаил		
21	М. Мансур		
22	М. Рустам		
23	П. Денис		
24	С. Мия		
25	С. Дарья		

26	Т. Дмитрий		
27	Т. Лев		
28	Ш. Ксения		
28	Э. Джемиля		
30	Я. Владислав		

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНТРОПОМЕТРИИ ПО МЕТОДУ КОВАЛЬКОВОЙ

№ п/п		Показатель (ниже нормы)	Показатель (норма)	Показатель (выше нормы)
1.	Шейный отдел			
2.	Поясничный отдел			

МЕТОД ВЫЧИСЛЕНИЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ В.Н. 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 [19].

РЕЗУЛЬТАТЫ АНТРОПОМЕТРИИ МЕТОД ВЫЧИСЛЕНИЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ В.Н. МОШКОВА

Подготовительная группа № 16		
№	Ф. И.О.	Результат
1	А. Муслим	
2	А. Амир	
3	А. Аделина	
4	Г. Павел	
5	Д. Нурай	
6	И. Артем	
7	И. Матвей	
8	К. Алина	
9	К. Роман	
10	М. Алиса	
11	М. Эрик	
12	М. Амид	
13	М. Василина	
14	М. Кирилл	

15	Н. Дана	
16	О. Руслан	
17	П. Вероника	
18	П. Тимофей	
19	П. Арина	
20	П. Ванесса	
21	С. Каролина	
22	С. Владимир	
23	Т. Назлы	
24	Т. Диана	
25	Т. Артемий	
26	Ф. Виктория	
27	Х. Макар	
28	Ц. Софья	
29	Ч. Вероника	
30	Ш. Михаил	
Подготовительная группа № 28		
№	Ф. И.О.	Результат
1	А. Роман	
2	А. Яна	
3	А. Арсен	
4	А. Илья	
5	А. Марсель	
6	Б. Лиза	
7	Б. Артем	
8	В. Ева	
9	Г. Артем	
10	Г. Арман	
11	Г. Амина	
12	Гуляк Марк Р.	
13	И. Матвей	
14	К. Максим	
15	К. Иван	
16	К. Кира	
17	К. Таисия	
18	Л. Илья	
19	М. Анна	
20	М. Михаил	
21	М. Мансур	
22	М. Рустам	
23	П. Денис	
24	С. Мия	
25	С. Дарья	
26	Т. Дмитрий	
27	Т. Лев	
28	Ш. Ксения	
29	Э. Джемиля	
30	Я. Владислав	

САВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНТРОПОМЕТРИИ МЕТОДА ВЫЧИСЛЕНИЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ В.Н. МОШКОВА

№ п/п		Показатель (ниже нормы)	Показатель (норма)	Показатель (выше нормы)
1.	Ромб Машкова			

МЕТОД ВИЗУАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА «ПОСТУРАЛЬНЫЙ БАЛАНС» ПО РАБОТАМ T.V. MYERS (Л.А. САВОСИНА, 2015 Г).

При помощи оборудования для визуального тестирования опорно-двигательного аппарата «Постуральный баланс», который определяет асимметрию тела в трех плоскостях и дает наглядное представление об изменениях симметрии тела, была проведена фото-диагностика. Она позволила визуально на фото рассмотреть физиологические отклонения вида сбоку, со спины и груди у дошкольников 6-7 лет. Результаты вида сбоку указывают на то, что у 40% детей наблюдается сутулость, 35 % предпосылки к сколиозу, у 25% детей визуально состояние ОДА в норме. Изучая результаты вида со спины, у 70% детей наблюдается асимметрия положений плеч, лопаток и таза, у 30% детей нет визуальных отклонений. Результаты со стороны груди указывают на то, что у 75% детей присутствует асимметрия в области положений плеч, коленных чашечек, а также в области сосков, у 25% детей показатели в норме [22].

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ ПО В.А. ШТРИТЕРА (И.А.ПЕРЕСЛЕГИНА 1976г.)

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 b. Измеряли расстояние ас и аb в см [17].

Оценку отпечатка стопы проводили по процентному отношению ас к аb, для этого величину ас разделите на аb 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:

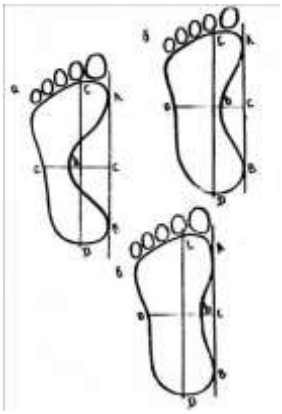
7 лет - 0,44-0,54;

8 лет - 0,41- 0,53;

Далее выполняем фотографию, и сопоставляем с отпечатками стоп.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА АНТРОПОМЕТРИИ ОПРЕДЕЛЯЮЩЕГО ПЛОСКОСТОПИЕ ПО В.А. ШТРИТЕРУ

Подготовительная группа № 16		
№	Ф. И.О.	Результат
1	А. Муслим	
2	А. Амир	
3	А. Аделина	
4	Г. Павел	
5	Д. Нурай	
6	И. Артем	



7	И. Матвей	
8	К. Алина	
9	К. Роман	
10	М. Алиса	
11	М. Эрик	
12	М. Амид	
13	М. Василина	
14	М. Кирилл	
15	Н. Дана	
16	О. Руслан	
17	П. Вероника	
18	П. Тимофей	
19	П. Арина	
20	П. Ванесса	
21	С. Каролина	
22	С. Владимир	
23	Т. Назлы	
24	Т. Диана	
25	Т. Артемий	
26	Ф. Виктория	
27	Х. Макар	
28	Ц. Софья	
29	Ч. Вероника	
30	Ш. Михаил	
Подготовительная группа №28		
№	Ф. И.О.	
1	А. Роман	
2	А. Яна	
3	А. Арсен	
4	А. Илья	
5	А. Марсель	
6	Б. Лиза	
7	Б. Артем	
8	В. Ева	
9	Г. Артем	
10	Г. Арман	
11	Г. Амина	
12	Гуляк Марк Р.	
13	И. Матвей	
14	К. Максим	
15	К. Иван	
16	К. Кира	
17	К. Таисия	
18	Л. Илья	
19	М. Анна	
20	М. Михаил	
21	М. Мансур	
22	М. Рустам	
23	П. Денис	
24	С. Мия	
25	С. Дарья	
26	Т. Дмитрий	

27	Т. Лев	
28	Ш. Ксения	
29	Э. Джемиля	
30	Я. Владислав	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

1. Занимаются ли в вашей семье спортом? (бег, фитнес, футбол, волейбол, плавание и т.д.)
2. Принято ли в вашей семье выполнять зарядку?
3. Есть ли место активному отдыху, в вашей семье?
4. Имеются ли в вашей семье случаи заболевания суставов?
5. Имеются ли в вашей семье случаи заболевания сколиоза, остеохондроза, радикулита, присутствие протрузий, межпозвоночных грыж?
6. Знают ли в их семье, что такое здоровая осанка?
7. Вы делаете что-нибудь для того чтобы осанка у вас и ваших детей была здоровой?

БАЛЛЫ ПО ОТВЕТАМ

1		2		3		4		5		6		7	
да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет
2 б.	1 б.	2 б.	1 б.	2 б.	1 б.	1 б.	2 б.	1 б.	2 б.	2 б.	1 б.	2 б.	1 б.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ»

№	Занимаются ли в вашей семье спортом? (бег, фитнес, футбол, волейбол, плавание и т.д.)	Принято ли в вашей семье выполнять зарядку?	Есть ли место активному отдыху, в вашей семье?	Имеются ли в вашей семье случаи заболевания суставов?	Имеются ли в вашей семье случаи заболевания сколиоза, остеохондроза, радикулита, присутствие протрузий, межпозвоночных грыж?	Знают ли в их семье, что такое здоровая осанка?	Вы делаете что-нибудь для того чтобы осанка у вас и ваших детей была здоровой?
1							
2							
3							
4							
5							

6							
7							
8							
9							
10							

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНКЕТАМ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ»

№ п/п	Вопросы	Положительный ответ	Отрицательный ответ
1.	Занимаются ли в вашей семье спортом? (бег, фитнес, футбол, волейбол, плавание и т.д.		
2.	Принято ли в вашей семье выполнять зарядку?		
3.	Есть ли место активному отдыху, в вашей семье?		
4.	Имеются ли в вашей семье случаи заболевания суставов?		
5.	Имеются ли в вашей семье случаи заболевания сколиоза, остеохондроза, радикулита, присутствие протрузий, межпозвоночных грыж?		
6.	Знают ли в их семье, что такое здоровая осанка?		
7.	Вы делаете что-нибудь для того чтобы осанка у вас и ваших детей была здоровой?		

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО УКРЕПЛЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОДА

Комплекс №1				
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА				
№ 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 ленточного эспандера. 1-Сведение рук 2-И.п.	Лента крепится к борту бассейна Корпус прямой, руки в локтях не сгибать, ленту держать в натяжении, 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 усилие 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	Лента крепится к борту бассейна. Корпус при отталкиваниях, держать прямой, ленту держать в	

		стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на спине.	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 вперёд. Что в свою очередь формирует скорость и выносливость.	Ленточный эспандер крепится за поручни бассейна внутри чаши и представляет собой натянутую ленту.	
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	« Имитация движений ног по типу Кроль»	И.п. о.с. хват за поручни выполнять движениям ногой аналогично плаванию кролем. Нужно следить за тем, чтобы ласты двигались по дну так, как будто бы ноги – это валик, которым красят стену. Выполнять упражнений одной ногой, затем поочередно.	При выполнении следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях.	

12	«Движения ног по типу Кроль»	И.п. стойка на руках, ноги вместе. 1-10- попеременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе на весу	Движения должны быть мягкими и одновременно достаточно энергичными. Ноги в коленных суставах сгибать незначительно, так, чтобы на поверхности воды появились лишь пятки, слегка вспенивающие воду.	
13	«Торпеда на груди»	Лежа на поверхности воды горизонтально, голова погружена в воду, руки прямые. Движения ног ритмично сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги- движение стопы и голени сверху вниз.	Движения должны быть мягкими и одновременно достаточно энергичными. Ноги в коленных суставах сгибать незначительно, так, чтобы на поверхности воды появились лишь пятки, слегка вспенивающие воду.	
14	«Торпеда на спине»	Лежа на спине на поверхности воды, затылок погружен в воду. Движения ног ритмично сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги- движение стопы и голени сверху вниз	Движения должны быть мягкими и одновременно достаточно энергичными. Ноги в коленных суставах сгибать незначительно, так, чтобы на поверхности воды появились лишь пятки, слегка вспенивающие воду.	

15	«Кроль на груди»	Лежа на поверхности воды горизонтально, голова погружена в воду. Рука входит в воду сначала кистью, а затем предплечьем, чтобы иметь возможность скорее начать гребок. Погружаясь в воду, рука идет кистью вперед и в глубину так, что между плечом и предплечьем образуется угол в 140-150 °С; ладонь обращена вниз и несколько внутрь. Движения ног ритмично сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги- движение стопы и голени сверху вниз.	Движения должны быть мягкими и одновременно достаточно энергичными. Ноги в коленных суставах сгибать незначительно, так, чтобы на поверхности воды появились лишь пятки, слегка вспенивающие воду.	
16	«Кроль на спине»	Лежа на спине на поверхности воды, затылок погружен в воду. Вперед продвигаться при помощи поочередных гребков правой и левой рукой и попеременными движениями ногами. Движения ног ритмично сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги- движение стопы и голени сверху вниз	Движения должны быть мягкими и одновременно достаточно энергичными. Ноги в коленных суставах сгибать незначительно, так, чтобы на поверхности воды появились лишь пятки, слегка вспенивающие воду.	

17	«Имитация гребков назад»	И.п. о.с. наклон, выполнить гребок руками назад. Движения руки состоит из входа в воду и подготовки к гребку, гребка, выхода из воды и движения из воды.	Гребок должен выполняться с непрерывным усилием. Чтобы добиться этого, рука делающая гребок, должна двигаться с ускорением к его концу.	
18	«Имитация гребков назад»	И.п. о.с. наклон, выполнить гребок руками вперед. Движения руки состоит из входа в воду и подготовки к гребку, гребка, выхода из воды и движения из воды.	Гребок должен выполняться с непрерывным усилием. Чтобы добиться этого, рука делающая гребок, должна двигаться с ускорением к его концу.	
19	«Волнообразные имитационные гребки»	И.п. о.с. наклон, выполнить гребок руками вперед, назад, вправо и влево. Движения руки состоит из входа в воду и подготовки к гребку, гребка, выхода из воды и движения из воды.	Гребок должен выполняться с непрерывным усилием. Чтобы добиться этого, рука делающая гребок, должна двигаться с ускорением к его концу.	
20	«Кроль руками»	Рука входит в воду сначала кистью, а затем предплечьем и плечом, чтобы иметь возможность скорее начать гребок. Погружаясь в воду, рука идет кистью вперед и в глубину так, что между плечом и предплечьем образуется угол в 140-150 °С; ладонь обращена вниз и несколько внутрь.	Гребок должен выполняться с непрерывным усилием. Чтобы добиться этого, рука делающая гребок, должна двигаться с ускорением к его концу.	
21	«Ныряние с использованием подводного Тоннеля»	Тоннель для подводного плавания, позволяет дошкольникам обучиться основам ныряния. Ныряние выполняется различными способами и с	Обучать правильному дыханию под водой.	

		различными положениями рук. На занятиях по плаванию комплект тоннелей можно использовать как в подгруппах, так и индивидуально.		
22	«Ходьба по балансировочным дискам »	Ходьба по балансировочным дискам является средством профилактики плоскостопия. Дети перед занятиями в бассейне выполняют упражнения, которые способствуют циркуляции и кровоснабжения коррекции стоп.		
23	«Разведение рук в стороны» (акваманжеты одеты на кисти рук)	И. п.: Сед на дно бассейна, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки: а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.	Выполнять интенсивные движения руками	
24	«Круговые движения руками» (акваманжеты одеты на кисти рук)	И. п. Сед на дно бассейна, руки в сторону. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде и над водой.	Выполнять интенсивные движения руками	
25	«Гребки руками» (акваманжеты одеты на кисти рук)	И. п. присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.	Выполнять интенсивные движения руками	

26	«Бокс» (акваманжеты одеты на кисти рук)	И. п. в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук	Выполнять интенсивные движения руками	
27	«Разведения рук в стороны» (акваманжеты одеты на кисти рук)	И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и. п.	Выполнять интенсивные движения руками	
	«Восьмерка» (акваманжеты одеты на кисти рук)	И. п.: стоя, ноги врозь, слегка согнуты в коленях, руки вниз. Вращать рукой от плеча по направлению к туловищу и от него, вычерчивая «восьмерки»; сначала чередовать движения рук, затем выполнять одновременно обеими руками	Выполнять интенсивные движения руками	
28	«Сгибание бедра в положении сед » (акваманжеты одеты на голени)	И. п.: сед на поручень, ногами упор о дно, руками хват за поручень, спина прижата к стенке бассейна. 1-2 обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди. 3-4 и. п.	Ноги выпрямлять с предельным усилием	
29	«Велосипед» (акваманжеты одеты на голени)	И. п. сед на поручень, ногами упор о дно, руками хват за поручень, спина прижата к стенке бассейна. Поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).	Ноги выпрямлять с предельным усилием	

30	«Ножницы» (акваманжеты одеты на голени)	И. п. сед на поручень, ногами упор о дно, руками хват за поручень, спина прижата к стенке бассейна. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами	Ноги выпрямлять с предельным усилием	
31	«Прыжки с разведением ног в стороны» (акваманжеты одеты на голени)	И. п.: ноги врозь. Согнуть слегка колени и, напрягая мышцы бедер, отталкиваться от дна бассейна, одновременно разводя ноги в стороны. Использовать руки, чтобы увеличить силу прыжка. Движение рук под водой должно быть по направлению к телу. Подпрыгнуть и развести ноги в сторону.	Ноги выпрямлять с предельным усилием	
32	«Лыжная гонка» (акваманжеты одеты на голени)	И. п. Ноги врозь на ширине плеч. Выполнять попеременное движение ногами назад и вперед, руки работают разноимённо.	Ноги выпрямлять с предельным усилием	
33	«Весы» (акваманжеты одеты на голени)	И.п. широко расставить ноги, перенести вес тела на одну ногу и поднять колено другой ноги. Проделать то же самое в обратном порядке. Воду отталкивать руками вниз каждый раз, как переносится вес тела.		

34	«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 вперёд. Следить за правильным положением спины	
35	«Наклоны вперед с отведением рук в стороны»	И.п. О.С. руки вдоль корпуса с гантелями 1- наклон вперёд 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 ребёнок не сутулился.	
36	«Наклон вперёд с прямыми руками»	И.п. О.С. руки с подняты вверх 1- наклон вперёд с поднятыми руками вверх 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сутулился. При наклоне руки должны быть продолжением спины.	
37	«Пружинка руками в наклоне»	И.п. наклон корпуса вперёд, руки подняты вверх (продолжение корпуса) 1-10 Выполнение пружинящих движение руками вверх.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не	

			сутулился. Необходимо уделить особое внимание тому, чтобы ребенок выполнял пружинящие движения руками, а не корпусом.	
38	«Приседания для осанки»	И.п. О.С. руки с гантелями подняты вверх 1- Присед (руки остаются вверху) 2.И.п.	При выполнении упражнения, руки находятся в одном положении, над головой. Следить за тем, чтобы при возвращении в исходное положении, 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 упражнения.	
39	«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.	Упражнение выполняется в статическом и динамическом напряжении. Выдох выполняется на усилие, в тот момент, когда выполняют подъём корпуса и ног.	

40	«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.	
41	«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.	
42	«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.	
43	«Попеременное выпрямление рук и ног»	И.п. упор на четвереньках. 1-4- вытянули вперёд правую руку и левую ногу, выполняя пружинящие движения. 5-И.п. 6-8- вытянули вперёд левую руку и правую ногу, выполняя пружинящие движения. 9-Ип.	При выполнении упражнения, обращать внимание на равновесие. Руки и ноги необходимо держать прямыми.	
44	«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.	

45	«Замок сзади»	И.п. О.С. Кисти рук сцеплены в замок за спиной. На выдохе, провернуть 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.	
46	«Отведение ленты за спину»	И.п. широкая стойка, в руках ленточный эспандер, держим ленту за края. Концы ленты свободны. Поднимаем руки вперёд, верх и уводим их за спину, выполняя ротацию плечевого сустава.	Если плечевой пояс малоподви - жен, то расстояние между хватом рук увеличиваем. Следим за тем, чтобы ребёнок не сгибал руки в локтевом суставе.	
47	«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.	
48	Миофасциональный релиз средней, малой и большой ягодичной мышц	Исходное положение сед ягодицами на ролл, согнуть левую ногу в колене и положить на правую. Рукой выполнить упор в пол, далее выполняются перекаты вперед-назад, с задержкой в	Данное упражнение выполняется прокаткой от средней ягодичной мышцы, далее переходит к малой и завершает большой ягодичной.	

		верхней точке со сменой ног.	Движения рола, не должны заходить в область поясницы.	
49	Миофасциональный 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, чтобы лопатки были поперек груди. Поднимаем бедра от пола, медленно прокатываемся на ролле от верхней части спины вверх и обратно.	При выполнении упражнения, таз не опускаем и голову не запрокидываем назад. Поддерживаем постоянное давление на ролл.	
50	Миофасциональный 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.	
51	Миофасциональный 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.	
52	Миофасциональный релиз для подвижности плечевого пояса и мышц предплечий	Исходное положение упор на коленях, руки в области предплечий расположены на валике. Прокатываем валик вперёд, до полного выпрямления рук, тянемся грудью к полу, тем самым вытягивая спину.	Необходимо расслабить мышцы спины и выполнить прогиб в грудном и поясничном отделе	
53	Миофасциальный релиз для	Исходное положение, упор на коленях, размещаем ролл под	При выполнении колени не сдвигать с места, выполнять	

	подвижности плечевого пояса и мышц предплечий	правой (левой) рукой, в области трёхглавой мышцы плеча, левую (правую) руку заводим под корпус. Руками тянемся вперёд по их направлению.	выдох на усилие.	
54	«Вис на перекладине»	И.п. вис, обхват перекладины руками на ширине плеч, хватом сверху.	После принятия И.п. необходимо выполнить выдох и расслабить тело.	
55	«Скручивание в висе» (подъем ног, согнутых в коленях)	И.п. вис на перекладине с прямыми руками и ногами. руки на ширине плеч.	На выдохе, подтянуть ноги, согнутые в коленях к животу задержаться на 1-2 сек., на вдохе медленно опуститься в И.п.	
56	«Скручивание в висе с разворотами корпуса» (подъем ног, согнутых в коленях с поворотом коленей вправо-влево)	И.п. вис на перекладине с прямыми руками и ногами. руки на ширине плеч.	Подтянуть ноги, согнутые в коленях с разворотом их вправо, задержаться на 1-2 сек., на вдохе медленно опуститься в И.п.	
57	«Тяга ленты к груди»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	Делаем глубокий вдох и на выдохе энергично, но в медленном темпе тянем ленту к груди, вернуться в И.п. выдох	
58	«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.	

59	«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.	
60	«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 усилие	
61	«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.	
62	«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	
63	«Приседания на bosu»	И.п. о.с. на полусфере, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, корпус в наклоне, спина прямая, руки на поясе. 1-4 присед 5-8 и.п.	Сохранять спину прямой и свести лопатки к центру.	

64	«Баланс на bosu »	И.п. о.с. на перевернутой полусфере, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, корпус в наклоне, спина прямая, руки вверх. Выполнить плавные перекаты влево, вправо, вперед и назад	Сохранять спину прямой и свести лопатки к центру.	
65	«Планка на bosu»	И.п. На перевернутой полусфере упор лежа на локтях. Выполнить плавные перекаты вправо и влево.	Таз подкрутить к животу, спину в поясничном отделе не прогибать.	
66	«Лодочка»	И.п. На перевернутой полусфере, лежа на животе, упор локтями в пол, носки касаются пола. 1-4 выполнить подъем ног попытайтесь оторвать ноги от пола, удерживая руки на полу, сохраняя спину прямой, 5-8 и.п. Для усложнения упражнения оторвать руки от пола, вытянув их вверх.	Ноги не сгибать в коленях, голову не запрокидывать	
67	«Лодочка с разведением ног»	И.п. На перевернутой полусфере, лежа на животе, упор ногами в пол, носки касаются пола. 1-4 развести руки в сторону 5-8 и.п. Для усложнения упражнения оторвать ноги от пола.	Сохранять равновесие, голову не запрокидывать	

68	«Лодочка с имитацией работой ног по типу кроль»	И.п. На перевернутой полусфере, лежа на животе, упор локтями в пол, носки касаются пола. 1-10 выполнить имитационные движения ногами способом кроль	Сохранять равновесие, голову не запрокидывать	
69	«Лодочка с имитацией работой рук по типу кроль»	И.п. На перевернутой полусфере, лежа на животе, упор ногами в пол, носки касаются пола. Выполнить имитационные движения руками по типу кроль.	Сохранять равновесие, голову не запрокидывать	
70	«Лодочка с имитацией работой рук по типу брас»	И.п. На перевернутой полусфере, лежа на животе, упор ногами в пол, носки касаются пола. Выполнить имитационные движения руками по типу брас.	Сохранять равновесие, голову не запрокидывать	

Комплекс №2				
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ				
№ упр	Название упражнения	Исходное положение упражнений	Методические рекомендации	Изображение
1	Игровое упражнение «Ежик»	И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая. (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.*	Выполнить то же другой ногой.	
2	Игровое упражнение «Лягушата»	И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая. (слова игры) *Жили-были лягушата, озорные, как ребята.* *Они лапки разминали силу лапок показали.* *Могли комариков поймать Раз, два, три, четыре, пять!*	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.	
3	Игровое упражнение «Корова»	И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая. (слова игры) *У нашей коровы ножки открыты.* *Вместо сапог у коровы копыта.* *По лужам шагает смело всегда,* *Ей не страшна дождевая вода.*	По очереди ставить ноги вперед на пятки. Шагать носочками вперед-назад.	

4	Игровое упражнение «Переложи 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.	
5	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.	
6	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)	
7	Игровое упражнение «Упрямцы»	И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (слова игры) *Бодались, бодались,* *Сражались,*	Приподнять ноги, давить стопами друг в друга Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть	

		сражались... Потом они устали, *Играть вместе стали*		
8	Игровое упражнение «Художники»	И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. (слова игры) *Нарисуем мы ногами, как художники, руками. Это высший класс! Получается у нас*	Рисовать пальцами на листе бумаги ног в которых зафиксирован фломастер или небольшие картинки в воздухе.	
9	Игровое упражнение «Гармошка»	И.п. - сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. расстелена простынка. (слова игры) *Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой.*	Собрать правой стопой простынку. Разгладить простынку, удерживая ее край	
10	«По кочкам»	Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой.	Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы	

11	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 разбегаться по домам!*	Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.	
12	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) *«Захвачу 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.	
13	Игровое упражнение «Космическая карусель»	По углам зала разложены 4 обруча диаметром 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.	По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели.	
14	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	Вторую ногу сгибают в коленном суставе, носок оттягивают, руки в стороны	

		ноге и проговаривают слова (слова игры) *«Цапля на одной ноге, может час стоять в реке»*		
15	«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)	
16	«Здравствуйте- до свидания»	И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.	Спина прямая, тепм средний (6 раз)	
17	**«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.	
18	**«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.	
19	**«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.	

20	**«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.	
21	**«Поклонились»**	И.п. сидя на скамейке, стуле упор руками сзади, спина прямая.	Сгибать и разгибать пальцы ног.	
22	**«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.	
23	**«Собери игрушки»»**	И.п.стоя врассыпную по залу.	По залу разбросаны мелки игрушки, дети пальцами ног собирают их в обозначенное место. Игрушки плотно прижимать пальцами ног к стопе,	

			передвигаясь на пятке.	
24	**«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.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

№	ФИО педагогов, инструкторов по физической культуре, руководящего состава	Должность	Образование	Курсы повышения квалификации по теме проекта
1.	Ермолина О.В.	Заведующий МАДОУ	высшее	
2.	Новикова О.П.	Зам. заведующего МАДОУ	высшее	
3.	Грабун Е.Н.	Зам. заведующего МАДОУ	высшее	
4.	Тангатарова Р.В.	Ст. воспитатель	высшее	
5.	Соломкина Алия Константиновна	Инструктор по физической культуре	высшее	<u>Профессиональная переподготовка:</u> ➢ Адыгейский государственный университет по программе: «Профессиональная подготовка преподавателя» 2017- 2021 гг. ➢ Аспирант БИФК, г. Уфа (филиал Уральского государственного университета физической культуры) по направлению «Адаптивна физическая культура». Тема диссертационной работы – «Формирование правильной осанки у дошкольников посредством физических упражнений». <u>Курсы повышения квалификации:</u> ➢ «Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии дошкольников и их применение в условиях ФГОС ДО» г. Курган, 2016 г.; ➢ «Управление инновационной деятельностью педагогического коллектива в условиях реализации ФГОС дошкольного образования», г.

				Сургут, 2017 г.; ➢ «Функциональный тренинг», 2016; ➢ «Инструктор тренажерного зала», г.Уфа, 2016г.; ➢ «Персональный тренер», «Стретчинг», г. Москва, 2016г.
6.	Гибадуллина Оксана Александровна	Инструктор по физической культуре	среднее специальное	<u>Курсы повышения квалификации:</u> ➢ «Организация и технологии реализации образовательной области «Физическое развитие» в дошкольных образовательных организациях в контексте требований ФГОС дошкольного образования», г. Сургут, 2015 г.; ➢ «Моделирование образовательной среды в деятельности инструктора по физической культуре в соответствии с ФГОС ДО», г. Волгоград, 2017 г.; ➢ «Основы медицинских знаний и обучение оказанию первой помощи в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», г. Волгоград, 2017 г.
7.	Бурова Юлия Львовна	Инструктор по физической культуре	Среднее специальное	<u>Профессиональная переподготовка:</u> ➢ «Педагогика и методика дошкольного образования», г. Волгоград, 2016 г. <u>Курсы повышения квалификации:</u> ➢ «Организация и технологии реализации образовательной области «Физическое развитие» в дошкольных образовательных организациях в контексте требований ФГОС дошкольного образования», г. Сургут, 2015 г.; ➢ «Моделирование образовательной среды в деятельности инструктора по физической культуре в

				соответствии с ФГОС ДО», г. Волгоград, 2017 г.; ➢ «Основы медицинских знаний и обучение оказанию первой помощи в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», г. Волгоград, 2017 г; ➢ «Детский фитнес в работе с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста», г. Пермь, 2019 г.