

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
МАДОУ «Сказка»
протокол №03 от «25» марта 2020г.



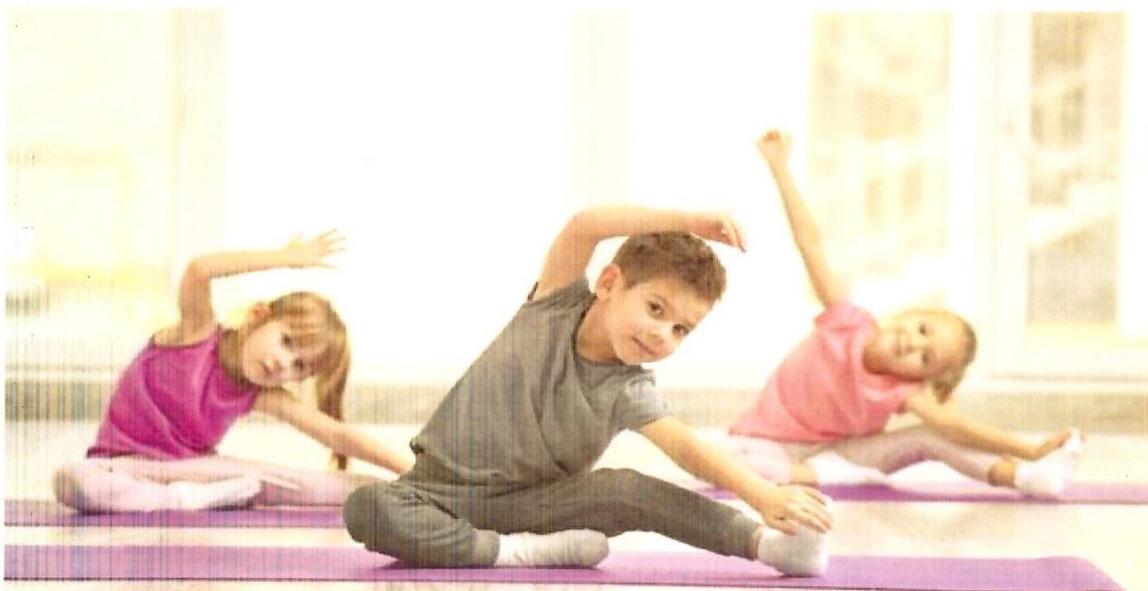
«ОДА КАК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ»

(Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей
дошкольного возраста посредством применения современных
оздоровительных комплексов упражнений)

НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(согласно приказу Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 17.09.2015 № 10-П-12-96 «Об утверждении основных направлений деятельности региональных инновационных площадок Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»):

**«Модернизация технологий и содержания дошкольного образования
в соответствии с требованиями федерального государственного
образовательного стандарта»**



Когалым, 2020г.

Содержание

I.	Общие положения проекта	3
	Обоснование актуальности и возможности реализации проекта	3
	Цель, задачи проекта	5
	Основная идея, новизна	5
	Исходные теоретические положения проекта	6
	Принципы инновационного проекта	7
	Основные направления реализации проекта	8
	Этапы реализации и механизмы реализации по каждому этапу	10
	Прогнозируемые результаты по каждому этапу	11
II.	Реализация проекта	12
	Условия, обеспечивающие реализацию проекта	12
	Методы деятельности по реализации проекта	13
	Содержание проекта	14
	Средства контроля и обеспечения достоверности результатов реализации проекта	15
	Предполагаемая результативность проекта	15
	Список литературы	16
	Глоссарий	18
III.	Приложение	20
	Приложение 1. Календарный план реализации проекта	20
	Приложение 2. Научные статьи	29
	Приложение 3. Диагностика ОДА	30
	Приложение 4. Анкета для родителей	36
	Приложение 5. Комплексы упражнений по укреплению и оздоровлению ОДА	37
	Приложение 6. Кадровые ресурсы реализации проекта	67

I. Общие положения проекта

1.1. Обоснование актуальности и возможности реализации проекта.

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 находится 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: **«ОДА как фундамент здоровья» (Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста посредством применения современных оздоровительных комплексов упражнений)**

Данный проект планируется реализовать в течение трех лет. В период с августа по декабрь 2020 года будет проведена предварительная диагностика ОДА при помощи тестов на выявление состояния мышц и асимметрию тела, где можно будет определить часто встречающиеся случаи начальной стадии плоскостопия, сколиоза, сутулости, а также слабый мышечный корсет у дошкольников 5-7 лет. Учитывая данные особенности, в период с января 2021 г. по август 2022 г. будет реализован разработанный календарный план, который предполагает работу инструкторов по физической культуре, педагогов, сотрудников ДОУ и родителей по проблеме формирования ОДА по разделам: сколиоз, сутулость, слабый мышечный корсет, плоскостопие. Все комплексы взаимосвязаны и дополняют основную образовательную программу по физической культуре и плаванию. С сентября 2022 г. по май 2023 г. – заключительный (обобщающий) этап проекта, где будут систематизированы продукты инновационной деятельности.

Проект направлен на детей 5-7 лет: первый год - возраст 5-6 лет, второй год - 6-7 лет. Отличительной особенностью является дозировка и нагрузка, которая учитывает возрастные особенности детей 5-6, 6-7 лет. 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.

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.

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, проект МАДОУ «Сказка» определяет свою миссию в удовлетворении потребностей общества, семьи и ребенка в

качественных оздоровительных услугах, предоставляемых дошкольнику в условиях здоровьесберегающей среды. Материально - техническое обеспечение и созданная макро и микросреда 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 имеет достаточный опыт целостного развития ребенка как субъекта в физкультурно-оздоровительной деятельности на примере работы инструкторов по физической культуре, а в результате проекта планирует ее внедрить в воспитательно - образовательный процесс.

1.2. Цель, задачи проекта.

Цель проекта: Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата. Создание на базе дошкольной образовательной организации условий для укрепления опорно-двигательного аппарата современными средствами и методами физической культуры и профилактики плоскостопия детей дошкольного возраста.

Основные задачи проекта:

1. Провести в дошкольном образовательном учреждении среди всех участников образовательных отношений работу, направленную на укрепление опорно-двигательного аппарата и профилактике плоскостопия у дошкольников на основе индивидуально-личностного подхода;
2. Изучить научно-методическую, специализированную литературу для выявления факторов, влияющих на деформацию опорно-двигательного аппарата;
3. Определить состояние опорно-двигательного аппарата у дошкольников с помощью диагностических материалов с целью разработать/подобрать/применять комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки и профилактику/коррекцию 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, ленты-эспандеры, колобашки);
4. Организовать системное взаимодействие с родителями (законными представителями) и повысить их уровень компетентности в вопросах формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия у дошкольников.

1.3. Основная идея, новизна предлагаемого проекта.

Отсутствие отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА) – непереносимое условие хорошего функционирования и развития организма в целом. В связи с этим существует необходимость создания условий и разработки комплексной методики физического воспитания в дошкольном учреждении, с помощью которых на фоне развития у детей движений соответствующих возрастным нормам, будет осуществляться коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Отсюда вытекает идея проекта «ОДА как фундамент здоровья»: создание благоприятных условий для внедрения системы работы по профилактике и оздоровлению ОДА (сколиоз, сутулость, слабый мышечный корсет, плоскостопие, косолапость), более полное использование образовательного потенциала семьи, расширение общественного участия, а также развитие социального партнерства детского сада с учреждениями спорта города Когалыма.

Новизна проекта состоит в том, что в ходе реализации проекта в формировании у дошкольников правильной осанки и профилактике плоскостопия - участвуют старший воспитатель, воспитатели, специалисты – инструкторы по физической культуре, инструктор по плаванию, медицинская сестра, родители и воспитанники;

- используются классические и инновационные методики/упражнений, помогающие укрепить осанку, подбираются под каждого ребенка индивидуально, часть упражнений разрабатывается инструктором самостоятельно;

- применяются интерактивные формы взаимодействия с семьей, такие как: «Банк идей», «Облако здоровья», экспресс-опрос, онлайн – тренировки не только для воспитанников детского сада и их родителей (законных представителей), но и воспитанников других образовательных учреждений города, округа, в том числе не посещающих дошкольную образовательную организацию.

- повышается качество профессиональной подготовленности педагогов в вопросах физического воспитания.

1.4. 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 напряжением; 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 напряжения, чередуя с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени [10].

1.5. Принципы инновационного проекта.

Настоящий проект основывается на таких принципах, как:

- принцип комплексности, т.е. обеспечения комплексного, сбалансированного развития всех ее структурных компонентов;
- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности, т.е. соответствие содержания программы основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- принцип практической применимости, т.е. возможности реализации в массовой практике дошкольного образования;
- принцип целенаправленности, т.е. ориентации всей совокупности элементов и их составляющих на достижение конкретных целей;
- принцип систематичности и последовательности, т.е. обладания всеми признаками системы: последовательной линейной логикой процесса, взаимосвязью всех его конструкторов;

- принцип преемственности, т.е. возможности применения, воспроизведения проекта в работе с детьми младшего и старшего дошкольного возраста.

1.6. Основные направления реализации проекта.

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

✚ **Работа с педагогическим коллективом**

✚ **Работа с детьми**

✚ **Работа с семьей**

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

Работа с педагогическим коллективом

1. Повышение профессионального педагогического мастерства педагогов по созданию условий для укрепления ОДА детей средствами и методами физической культуры и профилактики плоскостопия будет происходить через разнообразные формы работы с коллективом:

- изучение нормативно-правовых документов;
- самостоятельное изучение материалов о применении инновационных современных технологий для физического развития детей дошкольного возраста;
- методические мероприятия (консультации, семинары-практикумы, открытые мероприятия, мастер-классы, творческие отчеты);
- курсы повышения квалификации по направлению инновационной деятельности;
- помощь в составлении программ дополнительного образования по физическому развитию;
- участие в разработке перспективно-календарного планирования;
- участие в конкурсах разного уровня всех участников реализации инновационного проекта: педагогов, детей и родителей (законных представителей).

2. Создание на базе МАДОУ «Сказка» благоприятных условий для внедрения системы работы по профилактике и оздоровлению ОДА детей средствами и методами физической культуры и профилактики плоскостопия.

Предполагаемые результаты

Организация деятельности по данному направлению в ДОУ будет представлено:

- центрами физического развития, оборудованными современным спортивным оборудованием, в физкультурном зале, бассейне, холле бассейна, групповых помещениях, музыкальных залах, на игровых площадках;

Предполагается, что работа по укреплению ОДА будет проходить в режимных моментах и во время занятий: утренний прием, утренняя гимнастика, непосредственная образовательная деятельность по всем направлениям, занятия по

физической культуре и плаванию, сухое плавание, прогулка, свободная игровая деятельность.

Предполагаемые результаты методической работы с педагогическими кадрами.

- представление о способах формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия дошкольников в течение дня во время пребывания детей в детском саду;
- положительная динамика профессионального роста, умение преодолевать педагогические трудности по направлению проекта;
- сформированность новых образовательных потребностей, побуждающих к работе над достижением высокого уровня своей компетентности, стремления к постоянному самосовершенствованию, саморазвитию.

Работа с детьми

Данное направление будет осуществляться через:

- проведение педагогического наблюдения, диагностики и анализа состояния осанки и стоп;
- занятия по укреплению ОДА детей, используя разработанные комплексы упражнений в рамках основной образовательной программы и дополнительных общеобразовательных программ «Юные олимпийцы», «Дельфиненок».

Предполагаемые результаты работы с детьми

- познакомятся с понятием «здоровый образ жизни»;
- получают навыки выполнения упражнений, направленных на укрепление ОДА;
- смогут осуществлять самоконтроль осанки и помогать товарищам следить за осанкой.

Работа с семьей

В свете современных требований взаимодействие с родителями (законными представителями) предполагает:

- выявление уровня педагогической просвещенности родителей, их социального запроса, в том числе, в физическом развитии дошкольников;
- повышение педагогической просвещенности родителей (законных представителей) по вопросам укрепления ОДА и профилактики плоскостопия дошкольников;
- привлечение родителей (законных представителей) в качестве активных участников совместных спортивных мероприятий (спартакиад, праздников, досугов, развлечений, мастер-классов) в рамках реализации инновационного проекта;
- повышение педагогической просвещенности родителей через интерактивные формы взаимодействия с семьей: «Банк идей», «Облако здоровья», экспресс-опрос, онлайн –тренировки.

Предполагаемые результаты работы с семьей

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

1.7. Этапы реализации и механизмы реализации проекта.

По продолжительности проект: долгосрочный, реализуется в течение 2020-2023 гг. (3 учебных года).

По составу участников: в реализации проекта участвуют: дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения, родители (законные представители), педагоги ДООУ.

Направление деятельности: «Модернизация технологий и содержания дошкольного образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта».

По направленности деятельности участников проекта: инновационный, практико – ориентированный.

Инновационный проект «ОДА как фундамент здоровья» рассчитан на 3 учебных года (с 2020- 2021 по 2022 – 2023 учебные годы), все виды работ разделены на 3 этапа:

I. Организационный: август 2020 г. - декабрь 2020 г.

1. Анализ научно-методической литературы по теме проекта;
2. Проведение изучения формирования осанки и свод стоп, учитывая возрастные особенности детей, возможные отклонения от нормы, пути решения укрепления;
3. Анализ предметно-пространственной среды дошкольного учреждения по физическому развитию;
4. Педагогическое наблюдение, диагностика и анализ состояния осанки и стоп на начало года;
5. Создание нормативно-правовой базы для внедрения и функционирования проектной деятельности на базе ДООУ для детей дошкольного возраста;
6. Разработка перспективного плана занятий, конспектов, воспитательных мероприятий, мастер - классов, консультации для родителей и воспитателей;
7. Анкетирование и анализ анкет родителей;
8. «Выявление педагогических установок в отношении здорового образа жизни в семьях»;
9. Разработка перспективного плана с учетом изученной научно-методической литературы, в рамках общеобразовательной системы с применением современного оборудования для формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия.
10. Проведение родительского собрания для родителей (законных представителей) с презентацией Проекта «ОДА как фундамент здоровья».

II. Основной (внедренческий): (январь 2021 г. – август 2022 г.)

1. Реализация перспективного плана мероприятий, направленных на решение задач проекта (согласно Плану);
2. Мониторинг предварительных результатов инновационной деятельности;
3. Установление сотрудничества с родителями воспитанников путем привлечения к активным формам взаимодействия (досуги, развлечения, совместные игры, спартакиады, соревнования, мастер-классы, встречи)
4. Организация и проведение мероприятий для родителей (законных представителей) воспитанников;
5. Разработка авторских комплексов упражнений;
6. Публикация и освещение инновационного опыта работы в городе, округе и на федеральном уровне при достижении эффективных результатов проекта для педагогической общественности и СМИ.

III. Заключительный (обобщающий):

(сентябрь 2022 г. - май 2023 г.)

1. Систематизация продуктов инновационной деятельности;
2. Итоговая диагностика состояния осанки и свод стоп на конец реализации проекта, анализ результатов;
3. Обобщение педагогического опыта. Выпуск методического пособия «ОДА – здоровью» (с рекомендациями, комплексами упражнений для педагогов и родителей (законных представителей));
4. Итоговые результаты об эффективности реализации проекта будут проводиться по окончании полного цикла проекта (через 3 года)

Основные мероприятия по реализации инновационного проекта.

- ✚ Организация в ДОО консультирования педагогов по направлению деятельности инновационного проекта;
- ✚ Организация непосредственной образовательной деятельности (НОД) с детьми, организация открытых просмотров, Дня открытых дверей, мастер-классов, онлайн трансляций выполнения комплексов упражнений;
- ✚ Осуществление мониторинга качества оздоровительного процесса;
- ✚ Трансляции опыта работы ДОУ по направлению инновационной деятельности.

1.8. Прогнозируемые результаты по каждому этапу проекта.

По каждому этапу реализации инновационного проекта планируется получить следующие результаты.

Прогнозируемые результаты первого этапа:

- изучена научно-методическая литература;
- разработана необходимая нормативно-правовая база деятельности МАДОУ «Сказка» (приказы, положения);
- сформирована творческая рабочая группа по обработке механизмов обновления образовательного процесса;

- проведена диагностика состояния с целью выявления отклонений и нарушений ОДА детей дошкольного возраста;
- проведено педагогическое наблюдение;
- подобран/разработан комплекс упражнений/методика по формированию здоровой осанки и коррекции дефектов сводов стоп.

Прогнозируемые результаты второго этапа:

- создана эффективно функционирующая дошкольная система по формированию здоровой осанки и профилактике плоскостопия;
- преобладают активные формы взаимодействия с родителями воспитанников (интеллектуальные праздники, развлечения, досуги, совместные конкурсы).
- реализован план мероприятий, направленных на работу с воспитанниками, педагогами и родителями по укреплению связочно-суставного аппарата, мышц спины и брюшного пресса, способствующих правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и сводов стопы.
- разработаны комплексные упражнения, активно применяющиеся в образовательном процессе по физической культуре, плаванию, в свободной деятельности дошкольников педагогами и в домашних условиях с родителями.
- привлечены к реализации проекта специалисты учреждений-партнеров.

Прогнозируемые результаты третьего этапа:

- проведены мониторинговые исследования работы МАДОУ «Сказка» по данному направлению, а также итоговая диагностика состояния осанки и свод стоп на конец реализации проекта, получен анализ результатов;
- представлен накопленный опыт образовательного учреждения в рамках созданной системы по формированию здоровой осанки и профилактике плоскостопия дошкольников 4-7 лет на всех уровнях: муниципальном, региональном, всероссийском и международном.

2. Реализация проекта.

2.1. Условия, обеспечивающие реализацию проекта.

Эффективная реализация мероприятий по реализации проекта предполагает комплексное использование системы средств, включающих основные компоненты, такие как – нормативно-правовые, кадровые, материально-технические, организационные и научно-методические условия. В образовательной организации есть все условия для внедрения системы работы по укреплению осанки и профилактики плоскостопия:

Кадровые ресурсы:

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

Учитывая тот факт, что педагогический коллектив достаточно молодой, уровень их профессиональной активности, мотивации высокий. Это подтверждается результатами профессиональных конкурсов различного уровня и достижениями воспитанников.

Материально-технические ресурсы:

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

Нормативно-правовые ресурсы:

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

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.

Информационные ресурсы:

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

2.2. Методы деятельности по реализации проекта.

В ходе реализации инновационного проекта планируется использование следующих методов:

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

Будут применены следующие специальные диагностики:

- педагогическое наблюдение детей старшего дошкольного возраста с целью выявления отклонений и нарушения ОДА (Н.К. Смирнов)
- определение состояния мышечных групп, участвующих в формировании и деформации осанки с помощью диагностики (Е.Б. Лейтан)
- определение состояния стоп с помощью диагностики по В.А. Штрицеру (И.А. Переслегина)

2.3. Содержание проекта.

Проект «ОДА как фундамент здоровья» основан на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях физического развития детей дошкольного возраста и направлен на развитие их физических способностей и качеств.

При планировании работы организации взаимодействия с педагогами, родителями (законными представителями) и воспитанниками мы руководствуемся идеями А.А. Бубнова, Л.Д. Назаренко, Е.А. Земскова, В.С. Михалевского, Н.Б. Мирской, где физическое развитие детей - это процесс особых усилий взрослых (педагогов, родителей (законных представителей), направленных на формирование здоровья, способствующих овладению детьми навыками правильной осанки и стереотипа правильной походки, оказывая общеукрепляющее воздействие на организм детей.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в ходе реализации Проекта предполагается сформировать систему взаимодействия образовательной организации со всеми участниками образовательного процесса (родители, педагоги, специалисты учреждений-партнеров), а также доказать необходимость организации здоровье ориентированной развивающей предметно-пространственной среды, где на протяжении всего дня будет внедряться система работы, способствующей формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста; комплекс упражнений для выполнения в групповых помещениях.

Содержание инновационного проекта будет рассматриваться по нескольким направлениям:

1. Работа с педагогическим коллективом;
2. Работа с детьми;
3. Работа с родителями (семьей).

Взаимодействие с учреждениями – социальными партнерами (образовательные организации, учреждения культуры и спорта), что позволит:

- создать необходимые условия для расширения спектра используемых образовательных технологий и методик, направленных на формирование здоровой осанки и профилактики плоскостопия дошкольников;
- повысить профессиональное мастерство педагогов в вопросах формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия дошкольников;
- повысить педагогическую компетентность родителей, а также привлечь их в качестве активных участников совместных мероприятий (выставок, конкурсов, праздников, соревнований, досугов, развлечений) в рамках мероприятий проекта.

2.4. Средства контроля и обеспечения достоверности результатов реализации проекта.

Критерии оценки реализуемого проекта:

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

2.5. Предполагаемая результативность проекта.

За три года реализации проекта будут получены следующие результаты (инновационные продукты):

- разработаны буклеты «Здоровая осанка», «Миофасциальный релиз» и т.д.;
- сборник методических разработок «Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия»;
- сборник «Укрепление мышечного корсета у детей дошкольного возраста»;
- «Комплексы упражнений по профилактике сколиоза»;
- «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».

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. [Текст]: М.: 2003 с. 23-169
4. Веракса 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». [Текст]: Вестник 2013ТГУ выпуск №8
14. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-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. Часть 1. Программа «Старт». Методические рекомендации. М.:2003 г.
22. Myers T. V. Анатомические поездки. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины. - NewYork: AddisonWesley. 1995 г.

Глоссарий

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ - это упражнения, направленные на высвобождение фасции.

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 одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений.

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

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

Календарный план реализации проекта

№ п/п	Этап проекта	Мероприятие	Срок или период (в мес.)	Ответственные
август 2020 - декабрь 2020				
1.	Организационный. август 2020г.- декабрь 2020г.	Анализ научно-методической литературы по теме проектной деятельности	Август	Зам.заведующего Грабун Е.Н., инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Изучение состояния осанки и свода стоп, учитывая возрастные особенности детей, возможные отклонения от нормы, пути решения укрепления	Сентябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Подготовка материалов и диагностических карт для проведения педагогического эксперимента (тесты, педагогическое наблюдение, антропометрия ОДА)	Октябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Анализ предметно-пространственной среды дошкольного учреждения по физическому развитию	Сентябрь Октябрь	Зам.заведующего Новикова О.П., инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Медицинская сестра Снимчикова Т.А.
		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	Ноябрь	Зам.заведующего Новикова О.П., инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Анализ предварительных мониторинговых исследований состояния ОДА дошкольников 5-6 лет с целью определения конкретных упражнений по проблемным областям		
		Разработка перспективного плана с учетом изученной научно-методической литературы в рамках общеобразовательной системы с применением современного оборудования для формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия	Ноябрь Декабрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.

		Разработка перспективного плана занятий, конспектов, воспитательных мероприятий, мастер - классов, консультации для родителей и педагогов	Октябрь Ноябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Создание нормативно-правовой базы для внедрения и функционирования проектной деятельности на базе ДОУ для детей дошкольного возраста	Август	Заведующий МАДОУ Ермолина О.В. Зам.заведующего Грабун Е.Н.

январь 2021- август 2021

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ

2.	Основной (внедренческий). январь 2021-август 2021	Мониторинговые исследования состояния ОДА дошкольников 5-6 лет	Январь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Педагогическое наблюдение, направленное на выявление проблем ОДА (состояния осанки и свода стоп)		
		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, 17, 18 Комплекс №2 упр: 1, 2, 3, 4, 12, 13, 14 Комплекс №3 упр: 1, 2, 3, 4, 5, 28, 29, 30 Комплекс №4 упр: 1, 2, 3, 4 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Семинар-практикум «Использование современного оборудования для формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия в условиях ДОУ»	Февраль	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Консультация для родителей «Спорт для всей семьи - это актуально»		
		Проведение анкетирования для родителей с целью выявления педагогических установок в отношении оздоровления и укрепления ОДА		
Приложение №3 Комплекс №1 упр: 3, 4, 5, 6, 10, 16 Комплекс №2 упр: 4, 5, 6, 7, 12, 16, 17 Комплекс №3 упр: 5, 6, 7, 8, 24, 25, 26, 29 Комплекс №4 упр: 4, 5, 6, 7				

	(упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
	Онлайн - тренировки для воспитанников дошкольного учреждения и их родителей (законных представителей), для воспитанников других образовательных учреждений города, округа, в том числе не посещающих дошкольную образовательную организацию	В течение реализации и проекта	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К.,
	Консультация для педагогов «Влияние плавания на здоровье ребёнка»; «Чем опасно плоскостопие?»	Март	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 для родителей «Плоскостопие и его предупреждение»		
	Приложение №3 Комплекс №1 упр: 6,7,8,9,15,18,19 Комплекс №2 упр: 7,8,9,17,18 Комплекс №3 упр: 8,9,10,11,12,23,24 Комплекс №4 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)	Апрель	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 вариациях»		
	Приложение №3 Комплекс №1 упр: 10,11,18,19 Комплекс №2 упр: 9,10,11, 14,15 Комплекс №3 упр: 12,13,14,15,25,26,27,28 Комплекс №4 упр: 9,10,11 (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»	Май	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.

		Приложение №3 Комплекс №1 упр: 11,12,13,24,15,16 Комплекс №2 упр: 11,12,13,14, 16,17 Комплекс №3 упр: 15,16,17,18,21,22 Комплекс №4 упр: 11,12,13,16 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		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.
		Приложение №3 Комплекс №1 упр: 13,14,15,16,19 Комплекс №2 упр: 10,11,14,15,16,17 Комплекс №3 упр: 18,19,20,21,23,24 Комплекс №4 упр: 13,14,15 (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»		
		Приложение №3 Комплекс №1 упр: 17,18,19,20 Комплекс №2 упр: 1,2,3,17,18 Комплекс №3 упр: 21, 22, 23, 24, 28, 29, 30 Комплекс №4 упр: 15,16,17,18 (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 Р.В.
		Приложение №3 Комплекс №1 упр: 7,8,9,13,17,18 Комплекс №2 упр: 3,5,7,17,18 Комплекс №3 упр: 14, 15, 16, 24, 25, 26, 27 Комплекс №4 упр: 15,16 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Мониторинговые исследования состояния ОДА дошкольников 5-6 лет	Май	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Культурно-досуговое мероприятие в спортивном зале «Пиратские приключения» (профилактика плоскостопия и нарушений осанки)		
		Приложение №3 Комплекс №1 упр: 5, 8, 10, 11, 18,19 Комплекс №2 упр: 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18 Комплекс №3 упр: 11,12,17,18, 22, 24, 25		

	Комплекс №4 упр:2,7,8,9,10 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
	Интерактивная игра «Банк идей» с родителями и педагогами «Как вернуть желание заниматься спортом?»		Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Ст. воспитатель Тангатарова Р.В.
	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 Тангатарова Р.В.
	Летняя оздоровительная работа: Приложение №3 Комплекс №1 упр:20,21,22 Комплекс №2 упр:19,20 Комплекс №3 упр:31,32,33 Комплекс №4 упр:17,18,19 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		
	Летняя оздоровительная работа: Приложение №3 Комплекс №1 упр:22, 23, 24 Комплекс №2 упр:21,22 Комплекс №3 упр:34,35,36 Комплекс №4 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. Ст. воспитатель Тангатарова Р.В.
	Подготовка к новому учебному году, подготовка анкет, диагностических карт	Август	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатарова Р.В.
	Публикация и освещение предварительных результатов проекта для педагогической общественности и СМИ		
	Летняя оздоровительная работа: Приложение №3 Комплекс №1 упр:23, 24,25 Комплекс №2 упр:23,24 Комплекс №3 упр:37,38,39 Комплекс №4 упр:23,25,25 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		Зам.заведующего Грбун Е.Н.
СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ			
Сентябрь 2021-август 2022	Мониторинговые исследования состояния ОДА дошкольников 6-7 лет (сравнительный анализ)	Сентябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
	Педагогическое наблюдение, направленное на выявление проблем ОДА для (сравнительный анализ)		

	Семинар-практикум для педагогов «Роль инновационных технологий в образовательном процессе на занятиях по плаванию и физической культуре»		Ст. воспитатель Тангатрова Р.В. Медицинская сестра Снимчикова Т.А.
	Круглый стол для родителей на тему «Здоровая осанка и способы ее формирования в домашних условиях»;		
	Приложение №3 Комплекс №1 упр: 1, 2, 3, 17, 18 Комплекс №2 упр: 1, 2, 3, 4, 12, 13, 14 Комплекс №3 упр: 1, 2, 3, 4, 5, 28, 29, 30 Комплекс №4 упр: 1, 2, 3, 4 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		
	Презентация для педагогов «Влияние комплексных методов на формирование осанки и профилактику плоскостопия»	Октябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
	Экспресс-опрос родителей «Актуальность предложенной системы по формированию ОДА в вашей семье»		
	Досуг для родителей «Движение- это жизнь»		
	Приложение №3 Комплекс №1 упр: 3, 4, 5, 6, 10, 16 Комплекс №2 упр: 4, 5, 6, 7, 12, 16, 17 Комплекс №3 упр: 5, 6, 7, 8, 24, 25, 26, 29 Комплекс №4 упр: 4, 5, 6, 7 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		
	Педагогическая мастерская для педагогов и родителей «Применение силовых упражнений и взаимодействие с упражнениями на снятие мышечного тонуса» (миофасциальный релиз)	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Соломкина А.К.
	«Применение современного нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия» (балансир, мячики, ежики, камушки, веревки, платочки, кубики)		
	Консультация для родителей «Плавание с применением инновационных технологий - как один из основных аспектов формирования ОДА и профилактики плоскостопия»		
Приложение №3 Комплекс №1 упр: 6, 7, 8, 9, 15, 18, 19 Комплекс №2 упр: 7, 8, 9, 17, 18 Комплекс №3 упр: 8, 9, 10, 11, 12, 23, 24 Комплекс №4 упр: 7, 8, 9 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)			

	<p>Мастер - класс для педагогов и родителей «Миофасциальный релиз - как метод расслабления мышц и снятия мышечного тонуса»</p>	Декабрь	Инструктор по физической культуре Соломкина А.К.
	<p>Мастер-класс для родителей «Пловцы-молодцы» (показательное занятие спортивных способов плавания); «Я рисую» (рисование пальцами ног)</p>		
	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 10,11,18,19 Комплекс №2 упр: 9,10,11, 14,15 Комплекс №3 упр: 12,13,14,15,25,26,27,28 Комплекс №4 упр: 9,10,11 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)</p>		
	<p>Семинар-практикум для педагогов «Взаимосвязь плоскостопия с различными нарушениями осанки»</p>	Январь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
	<p>Открытое занятие для родителей и педагогов: «Применение утяжелителей (гантели, медболы) в образовательном процессе для обучения плаванию и формирования правильной осанки»</p>		
	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 11,12,13,24,15,16 Комплекс №2 упр: 11,12,13,14, 16,17 Комплекс №3 упр: 15,16,17,18,21,22 Комплекс №4 упр: 11,12,13,16 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)</p>		
	<p>Онлайн - тренировки для воспитанников дошкольного учреждения и их родителей (законных представителей), для воспитанников других образовательных учреждений города, округа, в том числе не посещающих дошкольную образовательную организацию</p>	В течение реализации и проекта	
	<p>Презентация для педагогов и родителей «Достижения и умения» в рамках родительской конференции</p>	Февраль	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
	<p>Открытое занятие для родителей и педагогов «Плавание, физическая культура-составляющие здорового ОДА» (с применением ленточного эспандера и валика ролл)</p>		
	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 13,14,15,16,19 Комплекс №2 упр: 10,11,14,15,16,17 Комплекс №3 упр: 18,19,20,21,23,24 Комплекс №4 упр: 13,14,15 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)</p>		

	Открытое занятие для педагогов «Плоскостопию - стоп» (профилактика плоскостопия)	Март	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
	Открытое занятие в рамках городского методического объединения инструкторов по физической культуре «Миофасциальный релиз- как метод расслабления мышц»;		
	Приложение №3 Комплекс №1 упр: 17, 18, 19, 20 Комплекс №2 упр: 1, 2, 3, 17, 18 Комплекс №3 упр: 21, 22, 23, 24, 28, 29, 30 Комплекс №4 упр: 15, 16, 17, 18 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		
	Культурно-досуговое мероприятие в бассейне «Как рыбы в воде»; «Здоровые ножки»	Апрель	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
	Приложение №3 Комплекс №1 упр: 7, 8, 9, 13, 17, 18 Комплекс №2 упр: 3, 5, 7, 17, 18 Комплекс №3 упр: 14, 15, 16, 24, 25, 26, 27 Комплекс №4 упр: 15, 16 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		
	Анализ полученных результатов по мониторингу исследования состояния ОДА дошкольников 6-7 лет	Май	Зам.заведующего Новикова О.П., Грабун Е.Н., Ст. воспитатель Тангатрова Р.В. Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Медицинская сестра Снимчикова Т.А.
	Культурно-досуговое мероприятие в спортивном зале «Тропа здоровья		
	Мониторинг полученных результатов инновационной деятельности		
	Мониторинг эффективности проекта		
	Информационно-аналитическая деятельность		
Приложение №3 Комплекс №1 упр: 5, 8, 10, 11, 18, 19 Комплекс №2 упр: 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18 Комплекс №3 упр: 11, 12, 17, 18, 22, 24, 25 Комплекс №4 упр: 2, 7, 8, 9, 10 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)			
Летняя оздоровительная работа: Приложение №3 Комплекс №1 упр: 20, 21, 22 Комплекс №2 упр: 19, 20 Комплекс №3 упр: 31, 32, 33 Комплекс №4 упр: 17, 18, 19 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)	Июнь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.	

		Летняя оздоровительная работа: Приложение №3 Комплекс №1 упр: 22, 23, 24 Комплекс №2 упр: 21, 22 Комплекс №3 упр: 34, 35, 36 Комплекс №4 упр: 20, 21, 22 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)	Июль	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Летняя оздоровительная работа: Приложение №3 Комплекс №1 упр: 23, 24, 25 Комплекс №2 упр: 23, 24 Комплекс №3 упр: 37, 38, 39 Комплекс №4 упр: 23, 25, 25 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)	Август	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
сентябрь 2022 - май 2023				
3.	Заключительный (аналитико-обобщающий) сентябрь 2022- май 2023	Обобщение и распространение опыта внедрения проекта, подготовка рекомендаций для распространения опыта функционирования проекта в массовую практику	Октябрь	Зам.заведующего Новикова О.П., Грабун Е.Н., Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Выпуск сборника методических разработок по теме проекта, сборника фото и видео материалов с комплексами упражнений на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия	Ноябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Итоговая диагностика состояния осанки и свод стоп на конец реализации проекта, анализ результатов	Сентябрь Октябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Публикация и освещение результатов проекта для педагогической общественности и СМИ	Декабрь Январь	Зам.заведующего Грабун Е.Н. Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К.
		Письменный отчет об информационной деятельности в региональный экспертный Совет	Март Апрель Май	Зам.заведующего Грабун Е.Н.
		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 «Здоровьесберегающая деятельность в детском саду».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПУБЛИКАЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ 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.

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.

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 фиксируются, 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 определения 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 x сантиметров; если может положить ладонь на пол, записывается: плюс x 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].



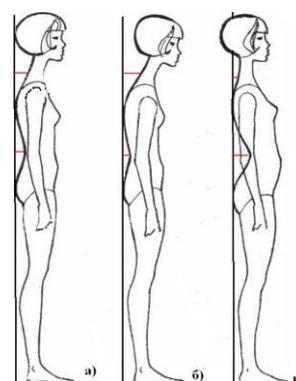
**Антропометрия ОДА
Метод Ковальковой (В.А. Кашуба, 2003)**

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 Анисимова-Терентьева)

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

**Метод вычисления плечевого показателя в 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.

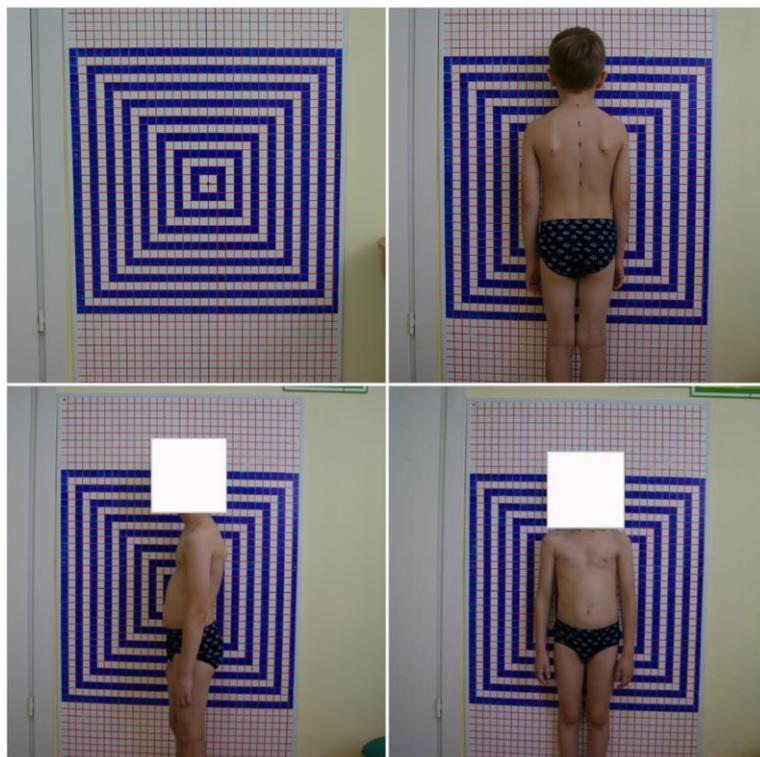
Внесите результаты в таблицу итогового протокола занятия.

Оценка результатов:

При разнице 0,5 см и более определяется асимметрия осанки [19].

Метод визуального тестирования опорно-двигательного аппарата «Постуральный баланс» по работам Т.У. 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;

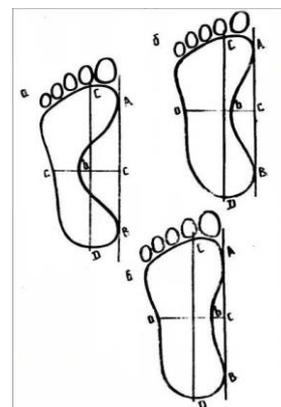
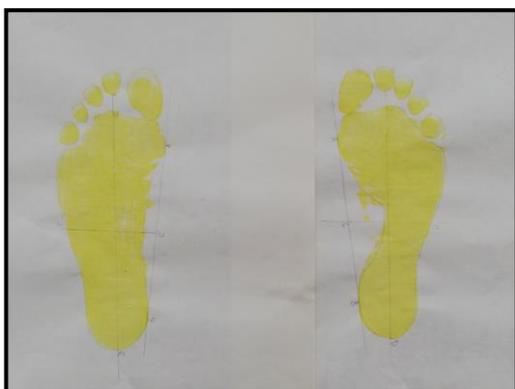
плоская — 0,76–1

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.



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?

Комплексы упражнений по укреплению и оздоровлению ОДА

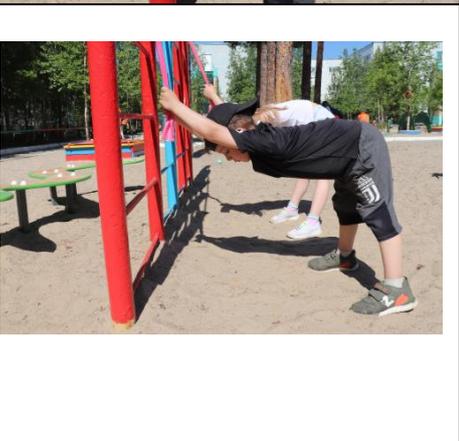
Комплекс №1				
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО РАБОТЕ СО СКОЛИОЗОМ				
№ упр.	Название упражнения	Исходное положение упражнений	Методические рекомендации	Изображение
1	«На старте» (на груди)	И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногами о стенку бассейна. Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на груди.	Лента крепится к борту бассейна. Корпус при отталкиваниях, держать прямой, ленту держать в натяжении.	
2	«На старте» (на спине)	И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногой о стенку бассейна. -Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на спине.	Лента крепится к борту бассейна. Корпус при отталкиваниях, держать прямой, ленту держать в натяжении.	
3	«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.	
4	«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	

				
5	«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.	
6	«Наклоны вперед с отведением рук в стороны»	И.п. О.С. руки вдоль корпуса с гантелями 1- наклон вперед с отведением рук в стороны 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сутулился.	
7	«Наклон вперед с прямыми руками»	И.п. О.С. руки с подняты вверх 1- наклон вперед с поднятыми руками вверх 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сутулился. При наклоне руки должны быть продолжением спины.	
8	«Пружинка руками в наклоне»	И.п. наклон корпуса вперед, 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	

			<p>сутулился. Необходимо уделить особое внимание тому, чтобы ребенок выполнял пружинящие движения руками, а не корпусом.</p>	
9	«Приседания для осанки»	<p>И.п. О.С. руки с гантелями подняты вверх 1- Присед (руки остаются вверху) 2.И.п.</p>	<p>При выполнении упражнения, руки находятся в одном положении, над головой. Следить за тем, чтобы при возвращении в исходное положение, ребёнок не выпрямлял до конца ноги в коленях. Для того чтобы обучить ребёнка правильному приседу, нужно предварительно апробировать выполнение упражнения возле стены. Это необходимо для того чтобы прочувствовать правильность выполнения упражнения.</p>	 
10	«Лодочка»	<p>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.</p>	<p>Упражнение выполняется в статическом и динамическом напряжении. Выдох выполняется на усилии, в тот момент, когда выполняют подъём корпуса и ног.</p>	

11	«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.	
12	«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.	
13	«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 усилии.	
14	«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-И.п.	При выполнении упражнения, обращать внимание на равновесие. Руки и ноги необходимо держать прямыми.	
15	«Замок сзади»	И.п. О.С. Кисти рук сцеплены в замок за спиной. На выдохе, повернуть сцепленные кисти к ягодицам и продолжить их проворачивать по направлению к полу.	Если плечевые суставы недостаточно подвижны у ребёнка, можно использовать в помощь ленточный эспандер.	

				
16	«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.	
17	Миофасциальный релиз бицепса и трицепса руки	Исходное положение, ложимся правой боковой частью корпуса на валик, правая рука поднята вверх. Ролл размещаем под трицепсом руки (возле подмышки), голова расположена на руке, в качестве увеличения давления.	При выполнении упражнения, спину не прогибать и держать равновесие.	
18	Миофасциальный релиз для подвижности и 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	
19	Миофасциальный релиз для подвижности и плечевого пояса и мышц предплечий	Исходное положение, упор на коленях, размещаем ролл под правой (левой) рукой, в области трёхглавой мышцы плеча, левую (правую) руку заводим под корпус. Руками тянемся вперёд по их направлению.	При выполнении колени не сдвигать с места, выполнять выдох на усилии.	

20	«Вис на перекладине»	И.п. вис, хват перекладины руками на ширине плеч, хватом сверху	После принятия И.п. необходимо выполнить выдох и расслабить тело	
21	«Скручивание в виси» (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.	
22	«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.	
23	«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.	
24	«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.	

25	«Растягивание плечевого пояса в наклоне»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками. Спина прогнута в поясничном отделе.	Необходимо выполнить выдох и расслабить плечевой пояс с целью растягивания мышц груди и подвижности плечевого пояса	
----	--	---	---	--

Комплекс №2

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО РАБОТЕ С СУТУЛОСТЬЮ

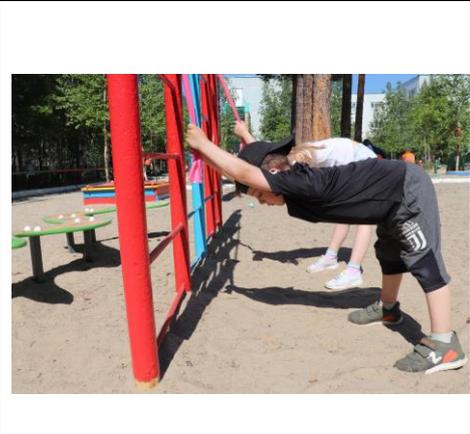
№ упр.	Название упражнения	Исходное положение упражнений	Методические рекомендации	Изображение
1	«Сведение рук»	И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки разведены в стороны с захватом ленточного эспандера. 1-Сведение рук 2-И.п.	Лента крепится к борту бассейна Корпус прямой, руки в локтях не сгибать, ленту держать в натяжении, Сведение рук выполнять, на выдохе	
2	«Тяга руками вверх»	И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки вверх с захватом ленточного эспандера. 1-Руки вниз 2-Руки вверх	Лента крепится к борту бассейна. Корпус прямой, руки не сгибать в локтях, ленту держать в натяжении. На усилии выполнять ВЫДОХ	
3	«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.	
4	«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 вперед. Что в свою очередь формирует скорость и выносливость.	Ленточный эспандер крепится за поручни бассейна внутри чаши и представляет собой натянутую ленту.	
5	«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	Рекомендация, первые разы помогать ребёнку, придерживать его в воде продолжая путь совместно направляя его	

		по дну бассейна по типу «торпеда»	рукой. Следить за тем, чтобы ребёнок не входил в воду слишком резко.	
6	«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.	
7	«Приседания для осанки»	И.п. О.С. руки с гантелями подняты вверх 1- Присед (руки остаются сверху) 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.	
8	«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 усилии, в тот момент, когда выполняют подъём корпуса и ног.	
9	«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.	
10	«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.	
11	«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-И.п.	При выполнении упражнения, обращать внимание на равновесие. Руки и ноги необходимо держать прямыми.	
12	«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.	
13	«Замок сзади»	И.п. О.С. Кисти рук сцеплены в замок за спиной. На выдохе, повернуть сцепленные кисти к ягодицам и продолжить их проворачивать по направлению к полу.	Если плечевые суставы недостаточно подвижны у ребёнка, можно использовать в помощь ленточный эспандер.	
14	«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 малоподвижен, то расстояние между хватом рук увеличиваем. Следим за тем, чтобы ребёнок не сгибал руки в локтевом суставе.	
15	«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.	
16	Миофасциальный релиз трапециевидной и ромбовидной мышц	Находясь в положении лежа, разместить ролл на уровне верхней части спины. Положение рук за головой или сгруппировать руки на груди, чтобы лопатки были поперек груди. Поднимаем бедра от пола,	При выполнении упражнения, таз не опускаем и голову не запрокидываем назад. Поддерживаем постоянное давление на ролл.	

		медленно прокатываемся на ролле от верхней части спины вверх и обратно.		
17	Миофасциальный релиз разгибателей грудной части позвоночника	Находясь в положении лежа, разместить ролл на уровне грудной части спины, исходное положение рук, за головой. Выполнить прокатывающиеся движения вверх и обратно вниз.	При выполнении упражнения необходимо расслабить мышцы спины и выполнять прокатывающиеся движения очень медленно.	
18	Миофасциальный релиз для подвижности плечевого пояса и мышц предплечий	Исходное положение упор на коленях, руки в области предплечий расположены на валике. Прокатываем валик вперед, до полного выпрямления рук, тянемся грудью к полу, тем самым вытягивая спину.	Необходимо расслабить мышцы спины и выполнить прогиб в грудном и поясничном отделе	
19	«Вис на перекладине»	И.п. вис, хват перекладины руками на ширине плеч, хватом сверху.	После принятия И.п. необходимо выполнить выдох и расслабить тело.	
20	«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.	

21	«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.	
22	«Скручивание с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками. Выполняем скручивание корпуса и оттягивание ленты к земле (полу)	При выполнении необходимо округлить спину и выполнять выдох на усилии	
23	«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.	
24	«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	

Комплекс №3

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 усилии выполнять ВЫДОХ	
4	«На старте» (на груди)	И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногами о стенку бассейна. Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на груди.	Лента крепится к борту бассейна. Корпус при отталкиваниях, держать прямой, ленту держать в натяжении.	
5	«На старте» (на спине)	И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногой о стенку бассейна. -Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на спине.	Лента крепится к борту бассейна. Корпус при отталкиваниях, держать прямой, ленту держать в натяжении.	

6	«Торпеда с усложнением»	Группа делится на две колонны и выполняет скольжение техникой торпеды, 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	Следить за тем, чтобы ребёнок не входил в воду слишком резко. Систематически напоминать о	

		по дну бассейна по типу «торпеда»	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 входение в воду.	Следить за правильным входом в воду ребенка.	
11	«Отведение рук в стороны»	И.п. О.С. руки вдоль корпуса с гантелями 1-отведение рук в сторону 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях, корпус слегка наклонить вперёд. Следить за правильным положением спины	
12	«Наклоны вперед с отведением рук в стороны»	И.п. О.С. руки вдоль корпуса с гантелями 1- наклон вперед с отведением рук в стороны 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сутулился.	

13	«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.	
14	«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.	
15	«Приседания для осанки»	И.п. О.С. руки с гантелями подняты вверх 1- Присед (руки остаютсяверху) 2.И.п.	При выполнении упражнения, руки находятся в одном положении, над головой. Следить за тем, чтобы при возвращении в исходное положение, ребёнок не выпрямлял до конца ноги в коленях. Для того что бы обучить ребёнка правильному приседу, нужно предварительно апробировать	 

			<p>выполнение упражнения возле стены. Это необходимо для того что бы, прочувствовать правильность выполнения упражнения.</p>	
16	«Лодочка»	<p>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.</p>	<p>Упражнение выполняется в статическом и динамическом напряжении. Выдох выполняется на усилие, в тот момент, когда выполняют подъём корпуса и ног.</p>	
17	«Лодочка с движением ног по типу Кроль»	<p>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</p>	<p>При выполнении следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях. Упражнение можно выполнять с разной скоростью.</p>	
18	«Лодочка с разведением ног»	<p>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</p>	<p>При выполнении следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях. Упражнение можно выполнять с разной скоростью.</p>	
19	«Перекаты»	<p>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.</p>	<p>При выполнении упражнения, ноги не отрываются от пола, выдох выполняется на усилие.</p>	
20	«Попеременное выпрямление рук и ног»	<p>И.п. упор на четвереньках. 1-4- вытянули вперёд правую руку и левую ногу, выполняя</p>	<p>При выполнении упражнения, обращать внимание на равновесие. Руки и ноги</p>	

		<p>пружинящие движения. 5-И.п. 6-8- вытянули вперёд левую руку и правую ногу, выполняя пружинящие движения. 9-Ип.</p>	<p>необходимо держать прямыми.</p>	
21	«Приведение согнутой руки к груди»	<p>И.п. О.С. Удерживая шею и голову прямо. Заводим согнутую руку в локте за голову.</p>	<p>Следить за тем, чтобы корпус был неподвижен. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не нужно наклонять голову вперед. Для более глубокой растяжки наклонить туловище влево.</p>	
22	«Замок сзади»	<p>И.п. О.С. Кисти рук сцеплены в замок за спиной. На выдохе, повернуть сцепленные кисти к ягодицам и продолжить их проворачивать по направлению к полу.</p>	<p>Если плечевые суставы недостаточно подвижны у ребёнка, можно использовать в помощь ленточный эспандер.</p>	
23	«Отведение ленты за спину»	<p>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.</p>	<p>Если плечевой пояс малоподвижен, то расстояние между хватом рук увеличиваем. Следим за тем, чтобы ребёнок не сгибал руки в локтевом суставе.</p>	

				
24	«Прогиб у стены»	И.п. Широкая стойка, стоя лицом к стене, упор рук вверх о стену. Выполняем наклон корпуса вниз и скольжение рук по стене.	На выдохе выполняем прогиб в поясничном отделе.	
25	Миофасциальный релиз средней, малой и большой ягодичной мышц	Исходное положение 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 верхней точке со сменой ног.	Данное упражнение выполняется прокаткой от средней ягодичной мышцы, далее переходит к малой и завершает большой ягодичной. Движения рола, не должны заходить в область поясницы.	
26	Миофасциальный релиз трапецевидной 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.	 
27	Миофасциальный релиз разгибателей грудной части позвоночника	Находясь в положении лежа, разместить ролл на уровне грудной части спины, исходное положение рук, за головой. Выполнить прокатывающиеся	При выполнении упражнения необходимо расслабить мышцы спины и выполнять прокатывающиеся движения очень медленно.	

		движения вверх и обратно вниз.		
28	Миофасциальный релиз бицепса и трицепса руки	Исходное положение, ложимся правой боковой частью корпуса на валик, правая рука поднята вверх. Ролл размещаем под трицепсом руки (возле подмышки), голова расположена на руке, в качестве увеличения давления.	При выполнении упражнения, спину не прогибать и держать равновесие.	
29	Миофасциальный релиз для подвижности и 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	
30	Миофасциальный релиз для подвижности и плечевого пояса и мышц предплечий	Исходное положение, упор на коленях, размещаем ролл под правой (левой) рукой, в области трёхглавой мышцы плеча, левую (правую) руку заводим под корпус. Руками тянемся вперёд по их направлению.	При выполнении колени не сдвигать с места, выполнять выдох на усилии.	
31	«Вис на перекладине»	И.п. вис, хват перекладины руками на ширине плеч, хватом сверху.	После принятия И.п. необходимо выполнить выдох и расслабить тело.	

32	«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.	
33	«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.	
34	«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	
35	«Сведение и разведение рук с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	На вдохе разводим руки с лентой в стороны до предела, на выдохе сводим их обратно, возвращаемся в И.п.	
36	«Молотки с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	Делаем глубокий вдох и на выдохе тянем ленту двумя руками до уровня пояса. Вернуться в И.п.	
37	«Скручивание с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	При выполнении необходимо округлить спину и выполнять выдох на усилии	

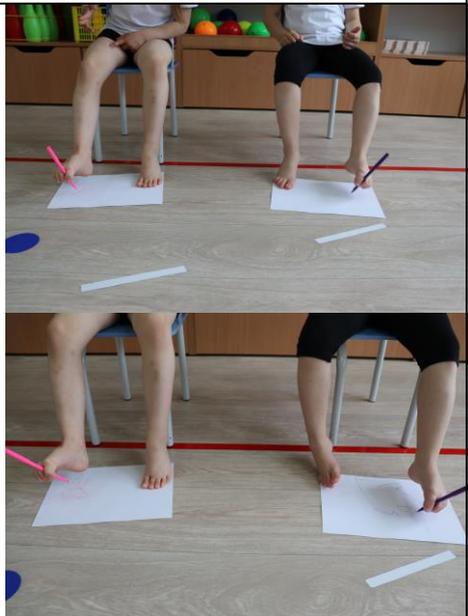
38	«Разведение рук в наклоне»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	Делаем глубокий вдох и на выдохе наклоняем корпус вперед и одновременно разводим руки с лентой в стороны. Вернуться в И.п. Упражнение выполняется медленно без рывков.	
39	«Растягивание плечевого пояса в наклоне»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками. Спина слегка прогнута в поясничном отделе.	Необходимо выполнить выдох и расслабить плечевой пояс с целью растягивания мышц груди и подвижности плечевого пояса	

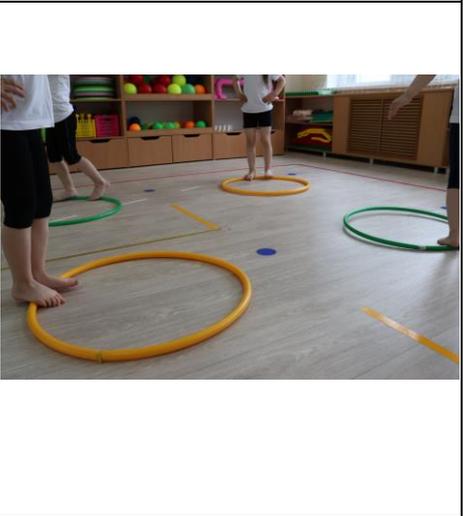
Комплекс №4

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

№ упр	Название упражнения	Исходное положение упражнений	Методические рекомендации	Изображение
1	Игровое упражнение «Ежик»	<p>И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.</p> <p>(слова игры) <i>Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.) Он на ежика похож. Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) — Мячик ножками катать.</i></p>	Выполнить то же другой ногой.	
2	Игровое упражнение «Лягушата»	<p>И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.</p> <p>(слова игры) <i>Жили-были лягушата, озорные, как ребята. Они лапки разминали силу лапок показали. Могли комариков поймать Раз, два, три, четыре, пять!</i></p>	Необходимо руками надавливать на колени и соединять колени вместе. Упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги, приподнять ноги, похлопать стопами.	
3	Игровое упражнение «Корова»	<p>И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.</p> <p>(слова игры) <i>У нашей коровы ножки открыты. Вместо сапог у коровы копыта. По лужам шагает смело всегда, Ей не страшна дождевая вода.</i></p>	По очереди ставить ноги вперед на пятки. Шагать носочками вперед-назад.	

4	Игровое упражнение «Переложил платок!»	И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая. (слова игры) <i>Я платок возьму ногой Поднесу его к другой. я несущу платок, не сплю. коврик я не зацеплю.</i>	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) <i>Ноги скрестно мы сидели Но не пили и не ели Спинки ровно мы держали И о чем-то все мечтали.</i>	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) <i>Эта ножка танцует. Эта ножка рисует. Раз, два, три, четыре, пять! Нарисуй кружок опять.</i>	Носочком правой ноги начертить кружок. (То же левой и правой ногой)	
7	Игровое упражнение «Упрямы»	И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (слова игры) <i>Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом</i>	Приподнять ноги, давить стопами друг в друга Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть	

		<i>они устали, Играть вместе стали</i>		
8	Игровое упражнение «Художники»	И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. (слова игры) <i>Нарисуем мы ногами, как художники, руками. Это высший класс! Получается у нас</i>	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) <i>Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой.</i>	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: <i>Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам!</i>	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) <i>«Захватчу предмет стопой И возьму его с собой: Я несу, за ним слежу, И в коробку положу»</i>	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	«Здравствуй те- до свидания»	И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.	Спина прямая, темп средний (6 раз)	
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	«Поклонилсь»	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.	 A photograph showing four children sitting on a sandy surface, possibly a playground. They are wearing colorful clothing and hats. Each child has a large, colorful balloon (red, green, blue) resting on their feet. They appear to be participating in an activity where they lift the balloons without bending their knees or arms.

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	<p><u>Профессиональная переподготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Адыгейский государственный университет по программе: «Профессиональная подготовка преподавателя» 2017- 2021 гг. ➤ Аспирант БИФК, г. Уфа (филиал Уральского государственного университета физической культуры) по направлению «Адаптивная физическая культура». Тема диссертационной работы – «Формирование правильной осанки у дошкольников посредством физических упражнений». <p><u>Курсы повышения квалификации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ «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.

				<p>Сургут, 2017 г.;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ «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	<p><u>Курсы повышения квалификации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ «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 Львовна Юлия	Инструктор по физической культуре	Среднее специальное	<p><u>Профессиональная переподготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Педагогика и методика дошкольного образования», г. Волгоград, 2016 г. <p><u>Курсы повышения квалификации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ «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

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