Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Детский сад № 29 «Серебряное копытце» комбинированного вида»

**Методическое пособие для педагогов**

**«Использование дидактического пособия «Кубики здоровья» для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки в самостоятельной деятельности детей старшего дошкольного возраста»**

Разработала: воспитатель

Дюбина Ю.В.

2022год

**Пояснительная записка**

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является сохранение и укрепление здоровьядетей. Наблюдения показали, что у большинства дошкольников имеются проблемы со здоровьем, а очень многих можно отнести к категории часто болеющих, что является следствием снижения двигательной активности у детей.

Данное пособие помогает самостоятельно поддерживать здоровый образ жизни и для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Пособие может быть полезно воспитателям детского сада и родителям детей от 4 до 7 лет.

**Проблема**

Для сохранения и укрепления здоровья детей в своей работе использую здоровьесберегающие технологии. Так как я работаю в группе компенсирующей направленности для детей с НОДА, особое внимание уделяю физкультурно-оздоровительным технологиям. Для этого я изготовила дидактическое пособие «Кубики здоровья».

**Цель:**

-совершенствовать комплексную систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

-формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

-создать условия для самостоятельной деятельности детей при использовании дидактического пособия «Кубики здоровья» для профилактикиплоскостопия и формирования правильной осанки;

-воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Проанализировала условия необходимые для решения поставленных задач. В группе имеется физкультурный центр, который оснащен как традиционными пособиями (массажные дорожки, мячи, обручи, палки, скакалки, массажеры), так и нестандартным оборудованием (платочки, ленточки, ловишки, пробки, шишки, полотно для метания, следы, ладошки), дидактическими пособиями, изготовленными своими руками и совместно с родителями: «Кубики здоровья», «Пирамида здоровья», лэпбук «Я и моё тело», имеются маски для подвижных игр. В умывальной комнате на полу расположены следы и ладошки для выполнения профилактических упражнений. В приёмной размещено оборудование, закрепленное на потолке для метания, лазания. Всё оборудование создано с учетом эстетичности, динамичности, возраста детей, способствует развитию двигательной активности. Необычное оборудование, сочетание традиционного и инновационного развивает у детей повышенный интерес и желание самостоятельно заниматься физкультурой, улучшает эмоциональное состояние.

**Описание содержания работы**

В нашей группе оздоровительная работа ведется как в совместной деятельности с детьми, так и в самостоятельной детской деятельности. В самостоятельной деятельности дети активно используют пособие «Кубики здоровья». Кубики изготовлены из картона, небольшого размера. На каждой стороне кубика приклеена фотография с изображением определенного физического упражнения. Дети бросают кубик и определяют, какое упражнение они будут выполнять. Дальше самостоятельно подбирают оборудование для выполнения определенного упражнения. Упражнения выполняют как индивидуально, так и в парах и подгруппой.

**Предполагаемый результат**

В результате использования пособия «Кубики здоровья» дети самостоятельно организуют физкультурно-оздоровительную деятельность для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки. Снижаются показатели заболеваемости, наблюдается положительная динамика показателей физического развития детей, формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

**Приложение**

***Игры и упражнения к пособию «Кубики здоровья»***

1. **Упражнение «Ловишки»**

***Цель:*** развитие ловкости, смекалки, быстроты реакции, равновесия.

Ловишка представляет собой обрезанную пластиковую бутылку и капсула от киндер сюрприза привязанная на веревочке.

***Ход упражнения:*** нужно подбросить капсулу и поймать ее бутылкой. Побеждает тот, кто поймает капсулу наибольшее количество раз.

1. **Упражнение «Пишем ножками»**

***Цель:*** профилактика и коррекция плоскостопия, укрепление мышц свода стоп.

Для выполнения упражнения понадобятся фломастеры и бумага.

***Ход упражнения:***

Мы умеем рисовать ручками и ножками

Ножки будут выполнять замыслы художников.

Дети зажимают фломастер пальцами одной ноги и рисуют на бумаге изображение какой-либо геометрической фигуры. Повторяют то же с другой ногой.

1. **Упражнение «Силачи»**

***Цель:*** укрепление мышц свода стоп.

Для выполнения упражнения понадобятся платочки

***Ход упражнения:***

Мы платочки в ножки взяли

И немного помахали.

На полу разложены платочки, ребенку нужно захватить платочек пальцами ног, помахать и положить. То же проделать другой нагой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу.

1. **Упражнение «Червячки и шишки»**

***Цель:*** укрепление мышц свода стоп.

Для выполнения понадобятся веревочки и шишки.

***Ход упражнения:***

Пальчиками ножек собираем мы,

Червячков для ежиков,

Шишечки для белочек –

Смелые ведь мы!!!

Веревочки и шишки разбросаны в обруче. По сигналу воспитателя дети собирают веревочки и шишки, чередуя правую и левую ноги. Затем дети считают набранные предметы. Побеждает тот, кто больше наберет.

1. **Упражнение «Совушки»**

***Цель:*** самомассаж стоп.

Для выполнения упражнения понадобятся канат, гимнастическая палка или обруч.

***Ход упражнения:*** детям переступают по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

1. **Упражнение «Солнышко лучистое»**

***Цель:*** укрепление мышц спины, развитие моторики и координации движений.

Солнышко представляет собой обруч, на нем прикреплены ленты 1,5 метра, на конце ленты прикреплена палочка.

***Ход упражнения:*** дети садятся на пол, возле конца ленты, берут палочку и начинают наматывать ленту на палочку руками, одновременно продвигаясь вперед к обручу способом «ходьба на ягодицах».

1. **Упражнение «Липучки»**

***Цель:*** развитие ловкости, глазомера и мышц верхнего плечевого пояса.

Липучка представляет собой обруч, на котором намотан скотч липкой стороной наружу.

***Ход упражнения:*** дети по очереди метают в «липучку» легкие пластмассовые мячи любым способом, стараясь попасть в вращающуюся цель.

1. **Игра «Дети королевы»**

***Цель игры:*** развитие правильной осанки и динамического равновесия.

Для игры понадобятся мешочки с наполнителем.

***Ход игры:*** ребенку предлагается побыть принцессой (принцем). Для этого надо уметь красиво ходить с короной на голове. Берут мешочек, кладут его на голову и просят его ходить по комнате, держа спину прямо, подбородок вперед, голову ровно. Корона не должна падать. Нельзя поддерживать ее руками! Ребенок смотрит на пол, не наклоняя головы.

Усложнение: если у ребенка хорошо получается это упражнение, можно предложить ребенку поворачиваться, разговаривать, выполнять другие задания с короной на голове.

1. **Игра «Мышки и сыр»**

***Цель:*** развитие ловкости, глазомера и мышц верхнего плечевого пояса.

Для игры понадобится полотно с отверстиями, мячики.

Пособие представляет собой желтое полотно с отверстиями различного размера.

***Ход игры:***

Если ребята с мячиками не играют,

Бедные мячики лежат и скучают.

Дети представляют себя мышками и пытаются попасть в отверстия мячами разного размера. Большим мячом – способ двумя руками снизу, средний мяч – двумя руками из-за головы и малый мяч – одной от плеча. У каждой «мышки» по 3 попытки. Кто больше раз попал в цель, тот и победил.

1. **Игра «Собери игрушки»**

***Цель:*** снятие нагрузки с позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса.

Для игры понадобится корзинки и игрушки из киндер-сюрпризов.

***Ход игры:*** посередине комнаты кладут какие-нибудь препятствия. На одной стороне от препятствий стоит ребенок, а на другой рассыпают игрушки из киндер-сюрпризов. Детей просят доползти и собрать игрушки. Он встает на четвереньки и ползет до препятствия. Переползает через него, переставляя сначала руки, затем ноги. Встает на ножки, собирает игрушки и несет их обратно преодолевая препятствия уже не на четвереньках, а обычной ходьбой.

1. **Игра «Чудо-юдо»**

***Цель:*** развитие равновесия.

Для игры понадобится следы четырех цветов.

***Ход игры:*** следы раскладываются по всей группе. Игроки прыгают между следами с ноги на ногу и произносят:

Чудо-юдо здесь ходило

И повсюду наследило.

Разноцветные следы –

Ты попробуй их найди!

Воспитатель называет: «Синий!» Ребенок ищет синий след и встает на него одной ногой, пытаясь удерживать равновесие. Затем называет другой цвет и т.д.

Усложнение: воспитатель дает команду «Синий – левая!» Ребенок встает на синий след для левой ноги соответствующей ногой.

**Список использованной литературы**

1. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат»
2. Н.Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников»
3. О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»
4. Н.Г. Коновалова «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста»
5. Н.Г. Коновалова «Профилактика нарушения осанки у детей»
6. С.В. Силантьева «Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей»