Использование орто пазлов в физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ

Лебедева Оксана Николаевна, инструктор по физической культуре,

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда»

Одной из самых тревожных тенденций XXI века стало неуклонно увеличивающееся число детей с проблемами здоровья, в том числе детей с неправильным формированием стопы, осанки. В современных условиях мало кто из детей бегает босиком по камешкам, траве, а если и снимают обувь – то ходят по гладкому ламинату или ковру. Именно поэтому я хочу рассказать об использовании в своей физкультурно-оздоровительной работе полифункциональных, универсальных, полезных массажных орто пазлов с детьми дошкольного возраста. Упражнения, выполняемые на орто пазлах, направлены на активизацию поверхности стопы, оказывают большой терапевтический эффект, активнее стимулируют речевые области коры головного мозга. Это способствует умственному развитию ребенка и помогает мобилизовать креативность и работоспособность.

Такой регулярный массаж стоп с помощью ортопедических ковриков позволяет избежать деформации стопы, которая в свою очередь может стать причиной нарушений в развитии всего скелета, провоцировать такие заболевания как плоскостопие, сколиоз**,** артроз, остеохондроз.

Используемые приемы и методы работы с орто пазлами являются эффективными средствами : закаливания организма ребенка, восполнения нехватки тактильных ощущений, профилактики и коррекции плоскостопия, развития чувства равновесия и координации, преодоления речевых нарушений.

Орто пазлы представляют из себя квадратные резиновые пазлы со стороной 25 см. Поверхность таких сегментов представляет из себя участки различной степени жесткости, имитирующие форму мелких и крупных камней, траву, шишки, желуди, шипы различных цветов, а края в виде пазлов позволяют укладывать сегменты в разном порядке и придавать различную форму. Ортопедические коврики выпускаются самых разных ярких расцветок, а края в виде пазлов позволяют укладывать сегменты в различном порядке и придавать различную форму. Нельзя заниматься: при царапинах, порезах, повреждении, раздражении кожи стоп и грибковых заболеваниях на ногах.

Коврик необходимо хранить в разобранном виде и чистить мыльно-содовым раствором.

Целью работы было сохранение и укрепление здоровья ребенка, оптимизация процессов коррекции речи по средствам упражнений и игр с использованием орто пазлов.

**Задачи:**

1. Правильное формирование физиологических сводов стоп у детей. Улучшение пластичности стопы и укрепление мышц стопы.
2. Стимуляция кровообращения и улучшение обменных процессов в нижних конечностях.
3. Улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата.
4. Развитие общей моторики, развитие координации движений с речью.
5. Совершенствование навыков ориентации в пространстве и собственном теле.
6. Развитие внимания, памяти, различных аспектах речи.
7. Воспитание интереса к физическим упражнениям и привития навыков ЗОЖ.

**Примеры игр и упражнений, которые выполняли дети:** Полуприседания «Пружинка»; стояние на одной ноге и на другой ноге поочередно «Цапля»; «Вытираем ножки»; поочередный подъем большого пальца и мизинца «Веселые пальчики»; ходьба на внешней стороне стопы «Медвежонок»; перекат с носка на пятку «Качели»;ходьба «По медвежьи» — на руках и ногах и высоким подниманием таза; «Ласточка» — стоика на одной ноге, руки в стороны, вторая прямая нога поднята назад. Упражнения с предметами (мяч , гимнастическая палка, кубик, кинезиологический мешочек).

**Упражнения с использованием картинок:**

Поднимись на носочки столько раз, сколько деревьев видишь на картинке. Подпрыгни столько раз, сколько птиц нарисовано на картинке.

**Чередование движений:**

Например: Правая нога на пятке, левая на носке.

**Совершенствование навыков пространственной ориентации, развитие памяти, внимания:**

1 раз встань на пятки, 1раз присядь. Потопай 6 раз, похлопай 3 раза.

**Развитие лексико-грамматических навыков:**

«Я знаю 5 слов» (назвать слова по лексической теме, одновременно шагая по ортопазлам в заданном направлении). «Подскажи словечко» (сказать слово, подходящее по смыслу, с одновременным выполнением шагов. Движение вдоль коврика и самомассаж кистей рук шариками Су-Джок, массажными шариками разной жесткости, карандашом, и проговаривание стихотворного текста.

**Подвижные игры с использованием орто пазлов:**

«Переправа» передвигаться в направлении вперед, переставляя коврики и переходить с одного на другой. «Кочки на болоте» ходьба по коврикам, лежащим широко друг от друга. «Успей займи домик», «Цапля на болоте» удержаться не свалиться стоя на одной ноге на коврике. Выложи из орто пазлов фигуры (ромб, конфета, квадрат и т.д.) Выложи из орто пазлов буквы (Т, Г, П,Ш и т.д.).

**Танцевальные упражнения на ковриках (ритмическая гимнастика).**

Меняя положения рук и ног, дети заходят и сходят с орто-пазлов под ритмичную музыку.

В педагогической практике можно использовать орто пазлы в разных видах деятельности, изучать: цвет, величину, форму, целое- часть ; лексические темы «Морское дно», «Лес».

Массажные коврики находятся в спортивном уголке. В любое время дети могут использовать их в самостоятельной  двигательной деятельности, во время проведения утренней гимнастики, во время дидактических и сюжетно – ролевых игр , для сенсорного развития, счета.

Для достижения оптимального результата на занятиях с применением орто пазлов используются различные виды работ с воспитанниками: фронтальная, подгрупповая, в парах, индивидуальная. Инструктор по физической культуре применяет различные варианты проведения занятий: классические (учебно-тренировочные); соревновательные занятия с упражнениями одновременно на нескольких орто пазлах; досуги, развлечения, свободная игровая деятельность. В зависимости от поставленных целей и задач упражнения могут проводиться в физкультурном зале, кабинете учителя-логопеда, в групповых комнатах, на прогулке в теплое время года «Тропа здоровья».

Предлагаемые задания предусматривают построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое.

Применение упражнений и игр на орто пазлах во время занятий и в свободной деятельности создает оптимальные условия для гармоничного физического развития дошкольников и привития им навыков здорового образа жизни. Используемое оборудование повышает интерес к занятиям, создает хорошее настроение, улучшается психоэмоциональное состояние детей. Также повысился объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, укрепилось здоровье воспитанников, значительно улучшилась их речь, что подтвердило диагностическое обследование, проведенное в конце учебного года.

Для эффективного проведения занятий и достижения необходимых результатов были разработаны: перспективный план работы на год по разным возрастным группам, с постепенным усложнением заданий в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей детей; картотека игр и упражнений на орто пазлах без предметов и с предметами; подборка потешек, чистоговорок, стихов для игр на орто пазлах; картотека заданий и упражнений на вертикальных поверхностях; комплексы утренней гимнастики «Мы веселые артисты»; методическая разработка «Использование орто пазлов в работе специалистов ДОУ».

Рекомендуется апробированный нашим дошкольным образовательным учреждением материал применять инструкторам по физической культуре, учителям-логопедам, дефектологам, психологам, воспитателям в учебно-коррекционной работе, в кружковой работе, а в домашних условиях с родителями.

Выполнение упражнений на орто пазлов – метод, заслуживающий внимания всех, кто связан с дошкольным детством.

**Список литературы**

1. Анохина И.А. Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье [Текст]. / Практическое пособие. – 2010. – С. 15.  
2. Ворожко Т. В. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни как социально-педагогическая проблема // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 4461–4465. – URL: http://e-koncept.ru/2015/85893.htm  
3. Лукина Л.И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью [Текст]. / Управление ДОУ. – 2006. – №7. – С.84.