



ГОО Дзержинский санаторный детский дом



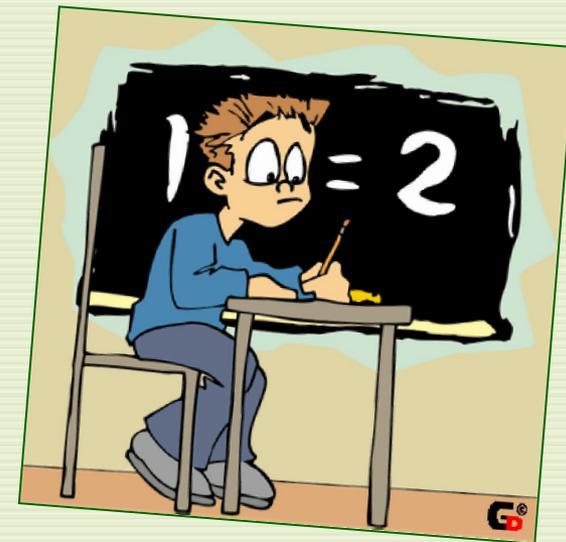
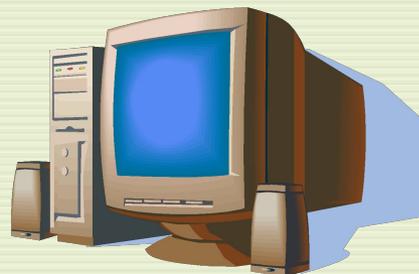
# Формирование правильной осанки у детей дошкольного и младшего школьного возрастов при помощи тренажерной гимнастики

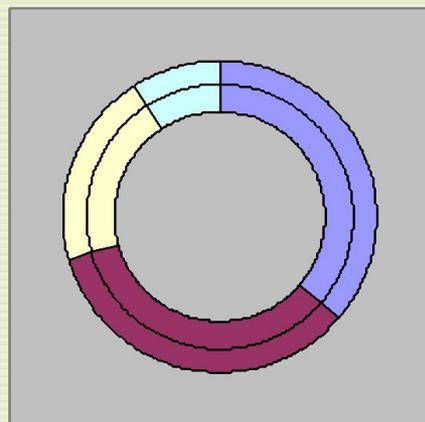


Выполнила  
Инструктор по физической культуре  
Ражева Наталья Анатольевна  
Педагогический стаж 19 лет  
Первая квалификационная категория



# Актуальность





- нарушение осанки 36%
- норма 34%
- плоскостопие 21%
- нарушение осанки и плоскостопие 9%





Формирование и закрепление правильной осанки - процесс длительный, начинающийся в младшем возрасте. Правильная осанка - это не только внешний вид. Это, прежде всего, здоровье, работоспособность, выносливость, успешность во всех начинаниях.

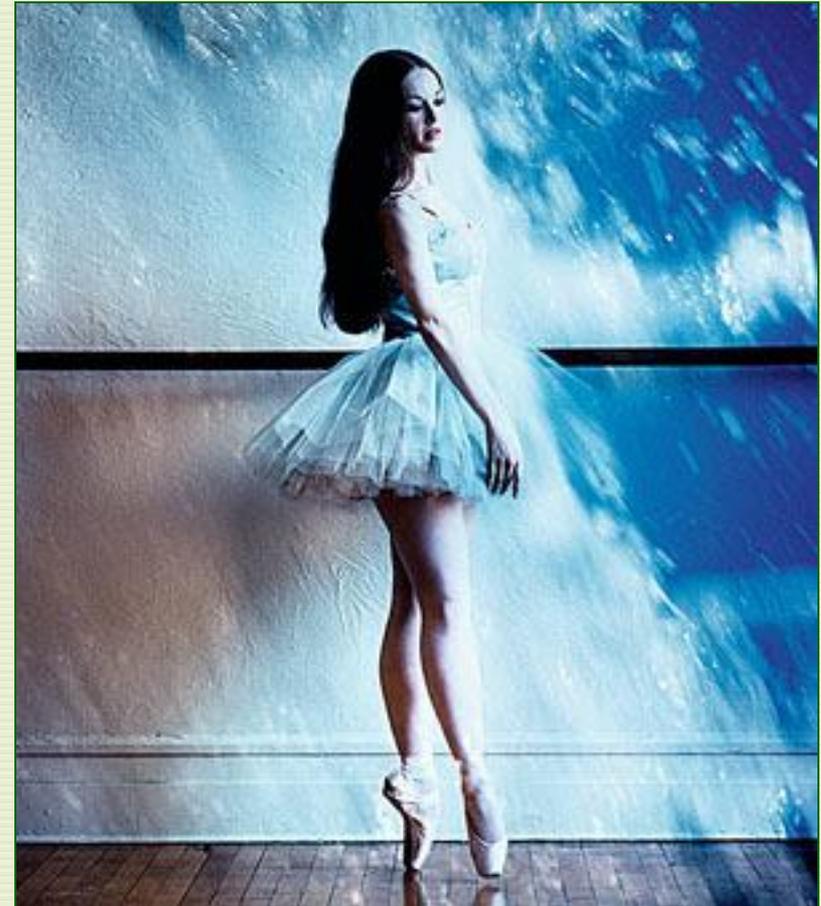


Осанка - это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.



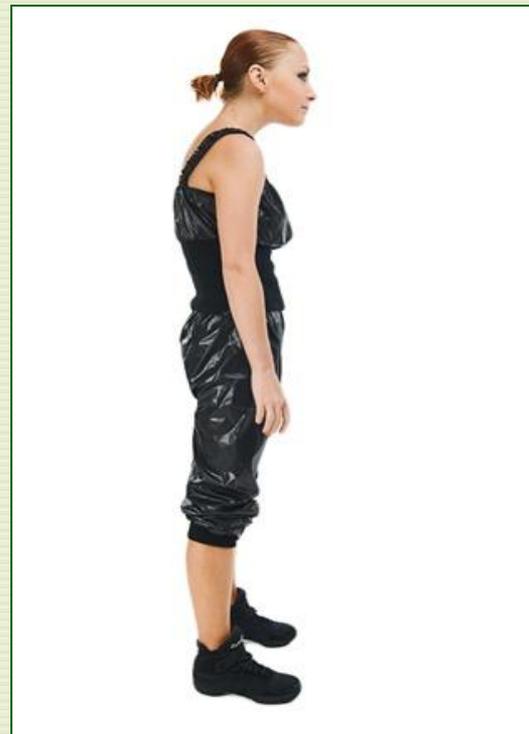
Человек с правильной осанкой:

- голову держит прямо;
- спина прямая;
- плечи на одном уровне, слегка отведены назад;
- живот втянут;
- грудь немного; выдвинута вперед.

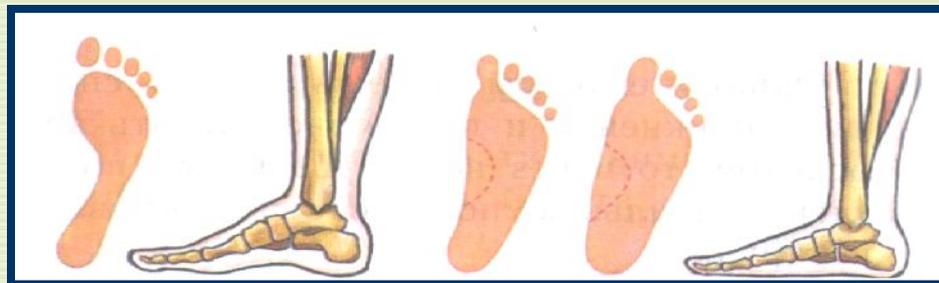


## Человек с неправильной осанкой:

- голова опущена;
- плечи сведены вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже;
- живот выпячен;
- грудь плоская или вогнутая;
- спина сутулая;
- позвоночник может иметь боковые искривления.



На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности, плоскостопие.



Цель:



- Создание условий для правильного физического развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Задачи:



- Формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечный корсет позвоночника;
- Укреплять мышцы, участвующие в формировании сводов стопы;
- Формировать у детей первоначальные представления и знания о влиянии физкультурно-оздоровительных занятий на организм человека и укрепление его здоровья;
- Сохранять и укреплять здоровье детей.

# Тренажёры Юлина «Спортивные качели» и «Семейный»



Активно заставляют  
все мышцы  
прокачивать  
кровь и лимфу



Рационально  
включается  
в работу  
дыхательная  
система

**Тренажеры  
обеспечивают  
принципиально  
новые эффекты:**

Происходит  
согласованность  
в общем ритме  
работы  
нервно-мышечного  
аппарата

Эффективно  
расслабляются  
зажатые мышцы;  
корректируется  
позвоночник

Активизируется  
работа желез  
внутренней секреции;  
укрепляется  
иммунная система

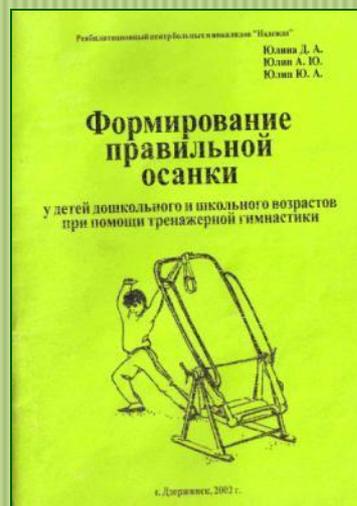


# ***Взаимосвязь со специалистами***





# Учебно-методический комплекс



# Структура занятия по тренажерной гимнастике

## ☀ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Включаются разные виды ходьбы и бега, упражнения для мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, в различных положениях с применением гимнастических предметов: мячей, гантелей, обручей, гимнастических палок.



- В подготовительную часть могут быть включены дыхательные упражнения, массаж биологически активных точек, массаж пальцев, кинезиологические упражнения.



- После проведения общей разминки дети должны походить по дорожке от плоскостопия. Цель этой ходьбы заключается в укреплении и развитии мышц голеностопного сустава.



- Основная задача подготовительной части - подготовка к физическим нагрузкам основных групп мышц, а также сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

# Структура занятия по тренажерной гимнастике



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- Упражнения на тренажерах – тренировка как статического, так и динамического характера для формирования правильной осанки.



- В основную часть включаются упражнения, при подборе которых соблюдается принцип рассеянной физической нагрузки на различные мышцы, переходя от простого упражнения к сложному.



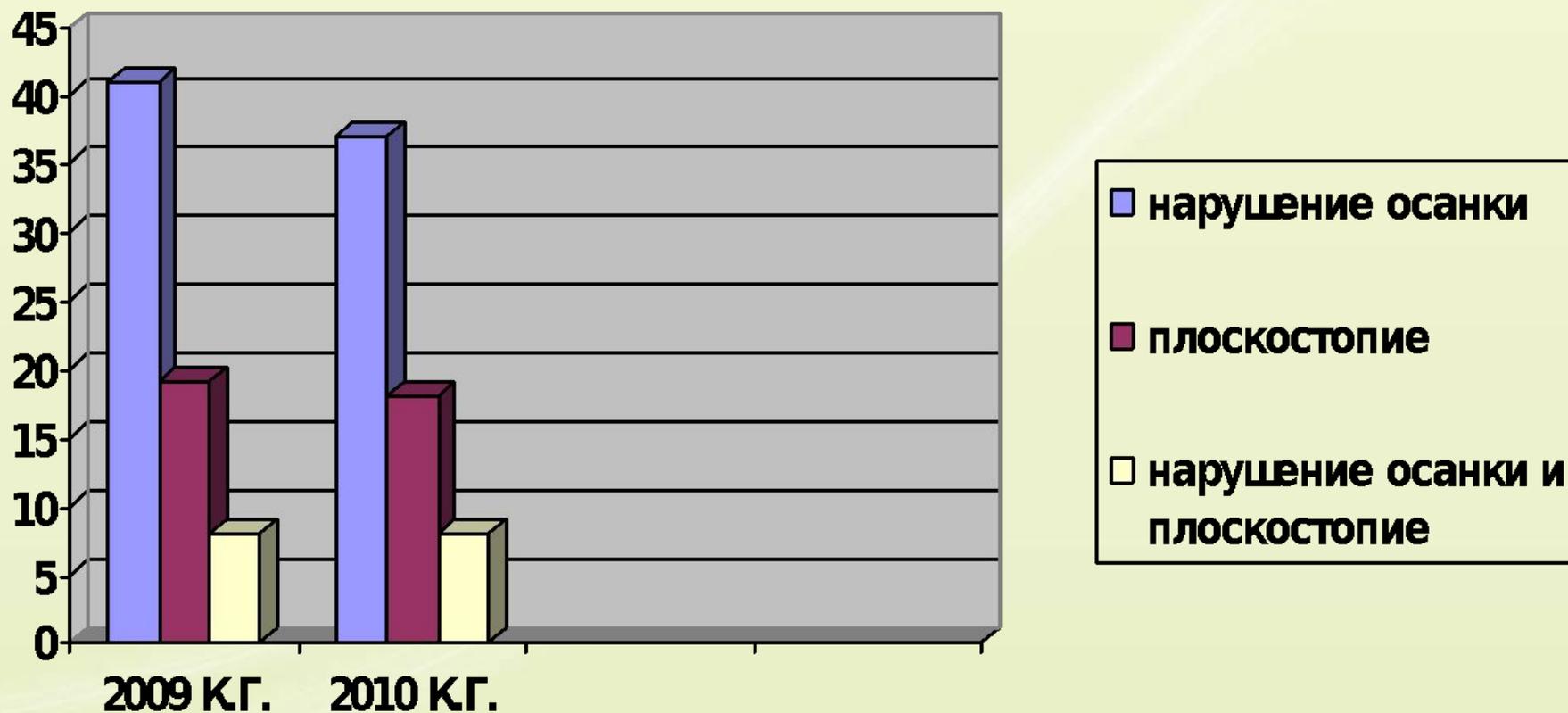
# Структура занятия по тренажерной гимнастике

## ☀ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Упражнения на приведение организма в относительно спокойное состояние. Включаются упражнения на расслабление в исходном положении стоя, лежа.



## Динамика развития опорно-двигательного аппарата воспитанников детского дома (дошкольного и младшего школьного возраста)





# Выводы

Использование тренажеров Юлина имеет большое преимущество перед традиционными формами применения физических упражнений:

- - практически отсутствуют противопоказания к занятиям на тренажерах. Их можно использовать как здоровым детям с целью профилактики, так и отклонениями в состоянии здоровья;
- - можно подобрать физические упражнения, локально воздействующие
- на отдельные мышечные группы;
- - можно разнообразить выбор физических упражнений;
- - в основе работы тренажеров лежат принципы качания, маятника, что позволяет выполнять движение в различных плоскостях и из различных исходных положений;
- - можно сделать занятия эмоциональными и увлекательными,

Уникальная тренажерная методика дает возможность эффективно работать с детьми по оздоровлению как опорно-двигательного аппарата, так и всех систем жизнеобеспечения организма.