






ГОО Дзержинский санаторный детский дом



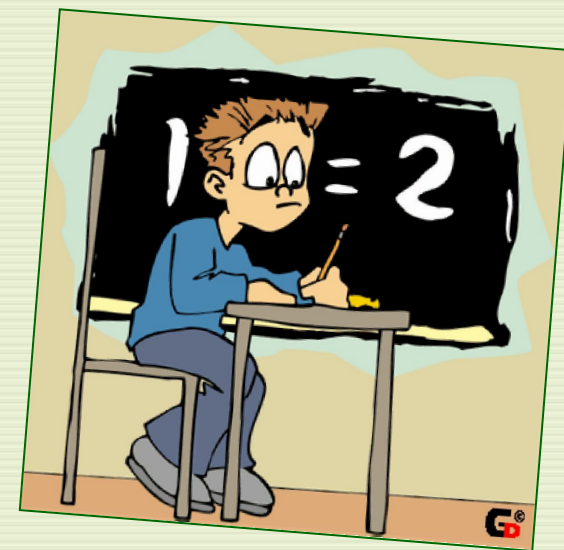
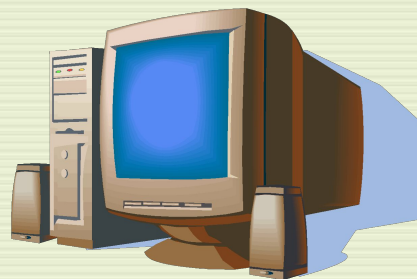
Формирование правильной осанки у детей дошкольного и младшего школьного возрастов при помощи тренажерной гимнастики

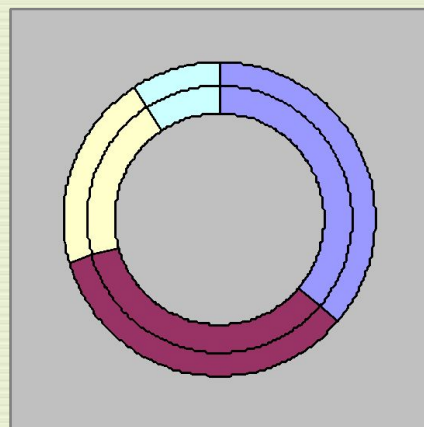


Выполнила
Инструктор по физической культуре
Ражева Наталья Анатольевна
Педагогический стаж 19 лет
Первая квалификационная категория



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.

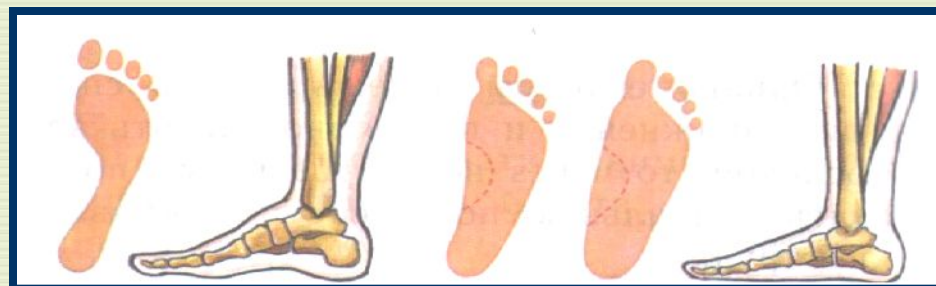


Человек с неправильной осанкой:

- 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.



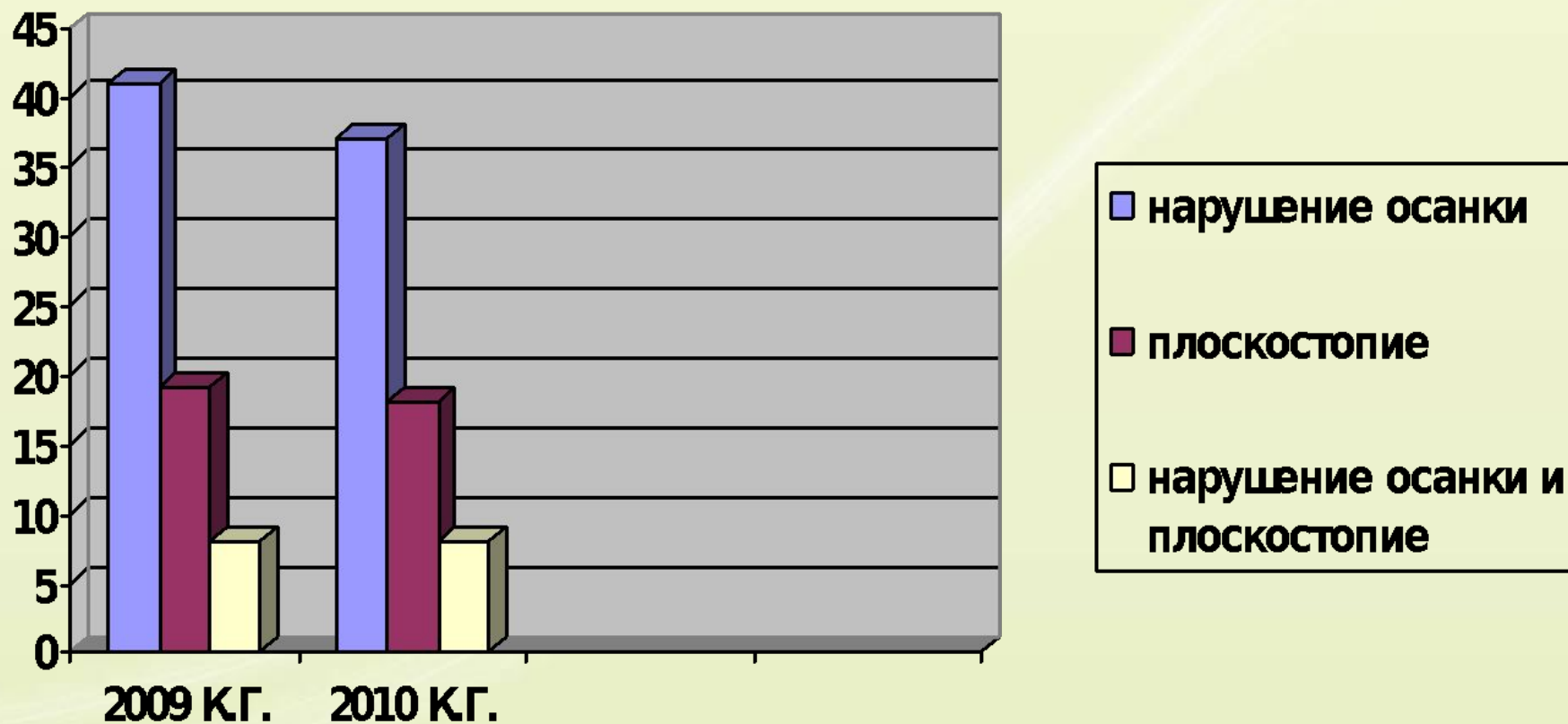
Структура занятия по тренажерной гимнастике

☀ 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.