### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выполнила:

студентка Ф-4 гр.

Ерёменко А.С.

Научный руководитель:

Войлок Т.Н.

# Патологии младших школьников:

- 1. Нарушение осанки в 4 раза;
- 2. Плоскостопие в 2,5 раза;
- 3. Восстановление после травмы продолжительнее в 2,5 раза;
- 4. Нарушение зрения в 5 раз;
- 5. Нарушение органов пищеварения в 3 раза.

Проблема: как по средствам физических упражнений формировать и закреплять навыки правильной осанки у младших школьников.

**Цель работы:** изучить влияние физических упражнений на формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

Объект: физические упражнения для развития правильной осанки.

*Предмет:* процесс формирования правильной осанки, средствами физических упражнений.

Гипотеза: формированию правильной осанки у детей младшего школьного возраста могут способствовать физические упражнения.

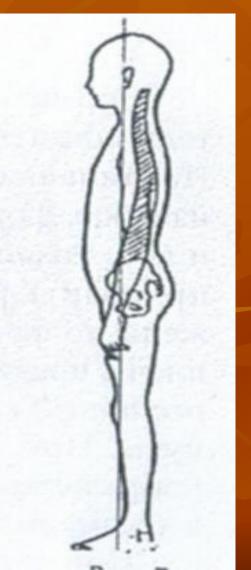
#### Задачи исследования:

- Проанализировать педагогическую, методическую литературу по развитию правильной осанки у детей младшего школьного возраста.
- 2. Изучить опыт работы современных педагогов по развитию правильной осанки у детей младшего школьного возраста.
- 3. Изучить диагностические методики, позволяющие формировать и закреплять навыки правильной осанки у детей младшего школьного возраста.
- 4. Систематизировать методические рекомендации по созданию педагогических условий развития правильной осанки у детей младшего школьного возраста.

#### Методы исследования:

анализ литературы, педагогические наблюдения, сравнения.

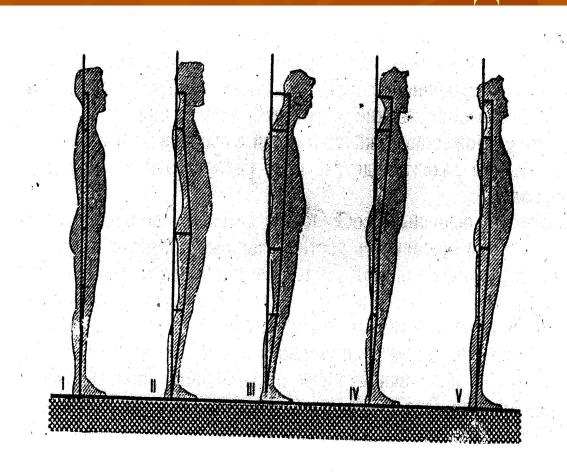
# <u>Осанка</u>— это привычная поза непринужденно стоящего человека



#### Нормальная осанка характеризуется

одинаковым уровнем надплечий, сосков, нижних углов лопаток, одинаковой длиной шейно – плечевых линий (расстояние от уха до плечевого сустава) и глубиной треугольников талии (пространство между наружной поверхностью боковой части туловища и внутренней поверхностью свободного опущенной руки), прямой вертикальной линией остистых отростков позвонков, равномерно выраженными изгибами позвоночника (шейный и поясничный лордоз – изгиб вперед, грудной и поясничный кифоз – изгиб назад), одинаковым рельефом грудной клетки и поясничной области (при наклоне вперед).

# Нарушения осанки различного вида:

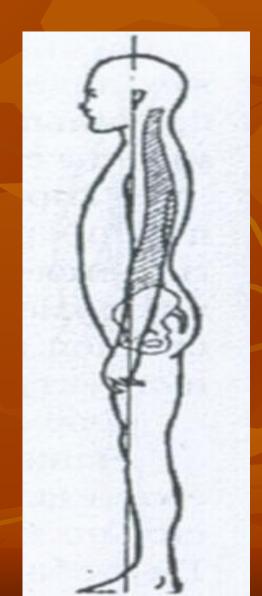


- 1. Осанка прямого вида
- 2. Осанка прогнутого вида
- з. Осанка сутулого вида
- 4. Осанка наклонного вида
- 5. Осанка изогнутого вида

## Типы осанки:

Круглая спина

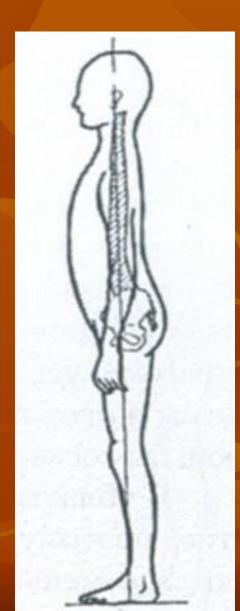




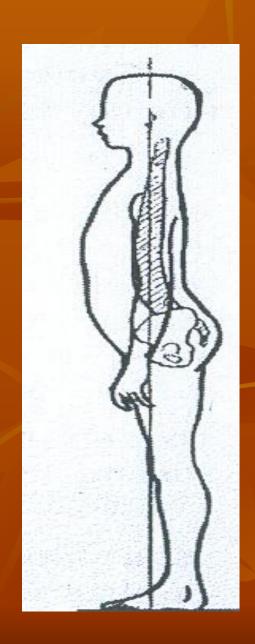
Вогнутая спина

Кругло – вогнутая спина





Плоская спина



Плоско – вогнутая спина

## Факторы, влияющие на осанку:

#### К внутренним относят:

- 1. Мотивация и навык поддержания правильной осанки у ребенка;
- 2. Наследственность;
- з. Состояние опорно двигательного аппарата;
- 4. Уровень развития физических качеств;
- 5. Уровень развития внутри мышечной координации;
- 6. Темп роста

#### К внешним факторам относят:

- 1. Внешний контроль родителей, учителей, ребёнка;
- 2. Заболевания;
- з. Социальные факторы;
- 4. Недостаточное и неправильное физическое развитие;
- 5. Вредные привычки;
- 6. Неправильное питание.

# Физические упражнения, которые отражают характер нарушений:

**Коррегирующие упражнения круглой спины** (стр.24).

Основные направления:

- укрепление и поддержание ослабленных мышц спины;
- упражнения на углубленное дыхание и расширение грудной клетки;
- упражнения на вытягивание позвоночника и мускулатуры плечевого пояса и грудной клетки ( в положении лежа, сидя, стоя на коленях, ползания, у гимнастической стены);
- на развитие подвижности позвоночника.

#### Коррегирующие упражнения вогнутой спины (стр.43).

Основные направления:

- укрепление мышц разгибателей тазобедренного сустава и мышц ягодичной области таза (т.е. укрепление мышц и связок подвздошной мускулатуры);
- упражнения на укрепление мышц поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на укрепление мышц нижних конечностей (стопы, таза);
- упражнения на развитие диафрагмального дыхания;
- упражнения на укрепление «мышечного корсета» (из различных И.П.);
- выравнивающие упражнения.

## Коррегирующие упражнения кругло - вогнутой спины (стр.56).

Основные направления:

- упражнения, воздействующие на оба параметра одновременно;
- упражнения на вытягивание позвоночника и его подвижность.
- упражнения коррегирующие усиление поясничного лордоза;
- упражнения коррегирующие усиление грудного кифоза;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, разгибателей спины, мышц нижних конечностей, мышц отводящих плечи назад.

## Коррегирующие упражнения плоской спины (стр. 60).

Основные направления:

- использование упражнений способствующих увеличению физиологических изгибов позвоночника;
- упражнения на укрепление процесса дыхания;
- упражнения на формирование поясничного лордоза;
- упражнение на формирование грудного кифоза.

## Коррегирующие упражнения плоско-вогнутой спины (стр. 65).

Основные направления:

- упражнения формирующие физиологические изгибы грудного отдела позвоночника;
- упражнения уменьшающие лордоз поясничного отдела позвоночника;
- упражнения укрепляющие «мышечного корсета» и на расширение грудной клетки.

## Констатирующий этап

**Цель**: проведение диагностики сформированности гибкости (подвижности) позвоночного столба у детей младшего школьного возраста.

#### Задачи:

- Определить и изучить тесты для проведения диагностики;
- Подготовить детей к проведению тестов.

## Тест №1 наклон вперед

Уровень гибкости			
Высокий	Средний	Низкий	
Коснуться	Коснуться	Коснуться	
лбом колен	ладонями	пальцами	
	пола	пола	

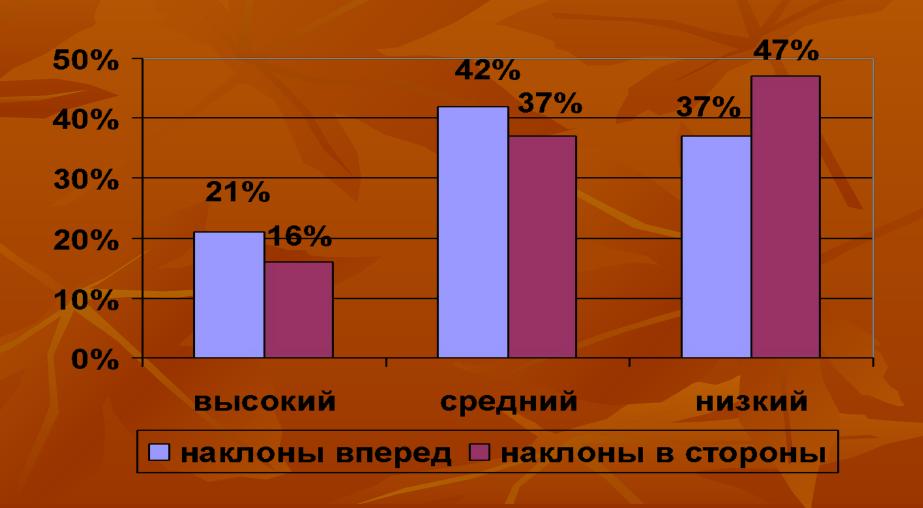
## Тест №2 наклоны в стороны

Влево	Вправо	Разница
CM	CM	CM

- 0 1 см *высокий уровень* гибкости, при условии, что расстояние от среднего пальца до пола находится в диапазоне до 25 см;
- 1,5 2 см *средний уровень* гибкости при условии, что расстояние от среднего пальца до пола находится в диапазоне 25,5 28 см;
- 2,5 и более <u>низкий уровень</u> гибкости при условии, что расстояние от среднего пальца до пола находится в диапазоне более чем 28 см.



#### Анализ констатирующего эксперимента



## Формирующий этап

Цель: повысить уровень гибкости позвоночника.

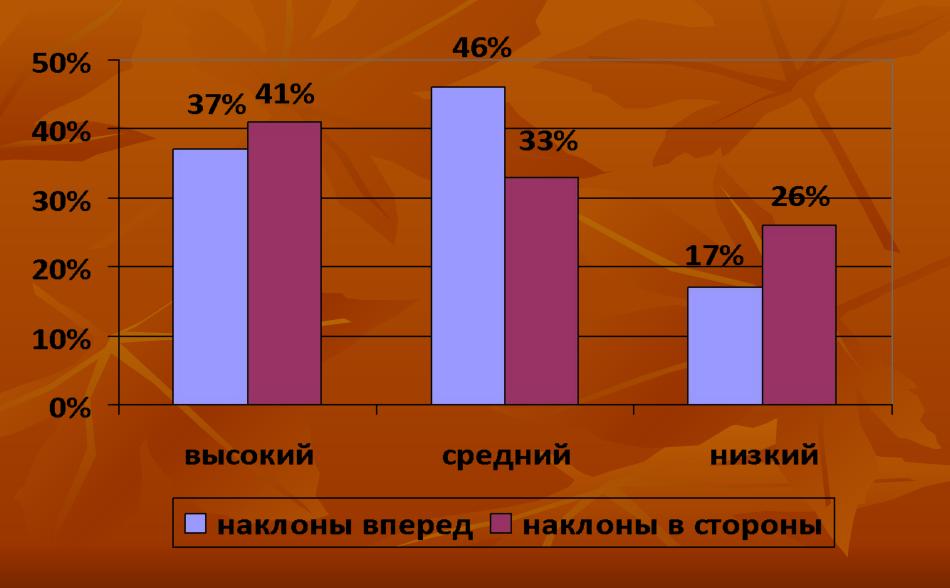
#### Задачи:

- определить наиболее эффективные физические упражнения и средства контроля, которые способны влиять на процесс формирования гибкости и подвижности звеньев опорно-двигательный аппарат;
- 2. внедрить данные средства согласно возрасту и функционального состояния позвоночника в практический урок физической культуры;
- з. отслеживать ход их выполнения и вести систематический контроль за состоянием опорно-двигательного аппарата.

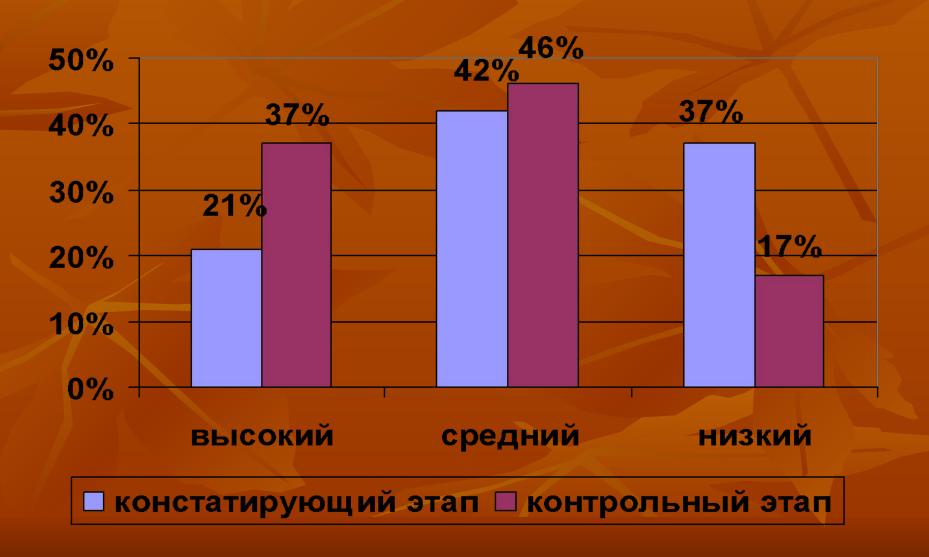
## Контрольный этап

**Цель:** провести повторную диагностику и доказать выдвинутую гипотезу.

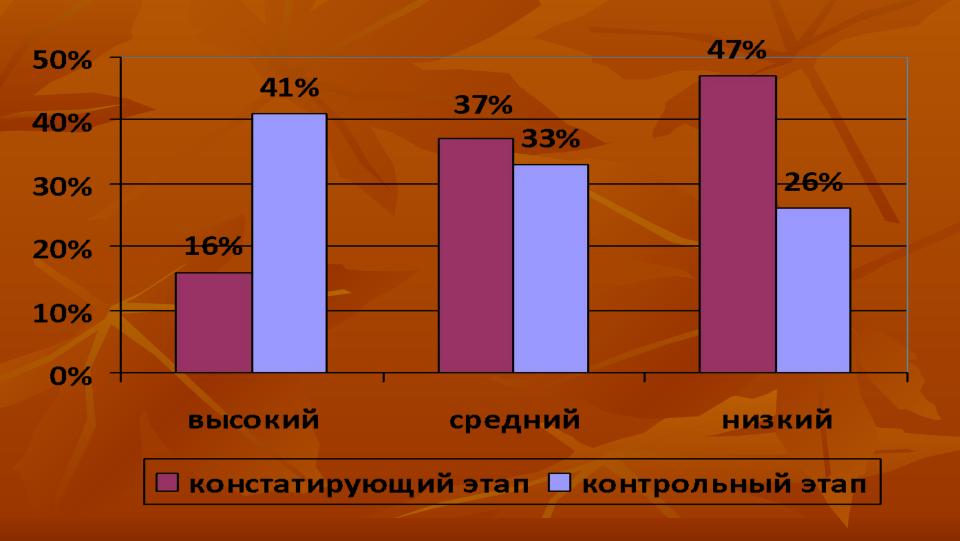
#### Контрольный эксперимент



#### Сравнительный анализ наклонов вперед



## Сравнительный анализ наклонов в стороны



## Методические рекомендации:

- профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать:
  - а) сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
  - б) правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость).
  - в) организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- г) постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- д) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
- е) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;
- ж) плавание.

- Систематическая тренировка мышц спины и живота.
- Правильное использование многообразия ОРУ для укрепления основных мышечных групп, соответствующих возрастным особенностям детей.
- Вести постоянно работу по совершенствованию психофизических качеств и двигательных навыков ребенка, в соответствии с возрастом.
- В зависимости от имеющегося вида нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях грамотно использовать корректирующие упражнения, разработанные при участии специалистов и педагогов.
- Через каждые 20 минут работы за столом необходимо делать перерыв

- Правильное использование многообразия ОРУ для укрепления основных мышечных групп, соответствующих возрастным особенностям детей.
- Вести постоянно работу по совершенствованию психофизических качеств и двигательных навыков ребенка, в соответствии с возрастом.
- В зависимости от имеющегося вида нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях грамотно использовать корректирующие упражнения, разработанные при участии специалистов и педагогов.
- Через каждые 20 минут работы за столом необходимо делать перерыв.
- Необходимо контролировать вес школьного портфеля.
  Он должен весить не более 3 кг, и носить его надо за спиной.

- Если рекомендовано ношение корсета, то обязательно использовать его при учебных занятиях в школе и дома (по рекомендации врачей ортопедов).
- Кроме упражнений лечебной гимнастики проводить курс массажа не реже 2-х раз в год.
- Правильно чередуйте учебные занятия (работу) с отдыхом. Полезно разумно использовать спортивные упражнения, такие как ходьба на лыжах, спортивные игры.
- Обязательно включайте в режим дня, подобранные индивидуально, закаливающие процедуры.

# Спасибо!