

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:

1. 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.

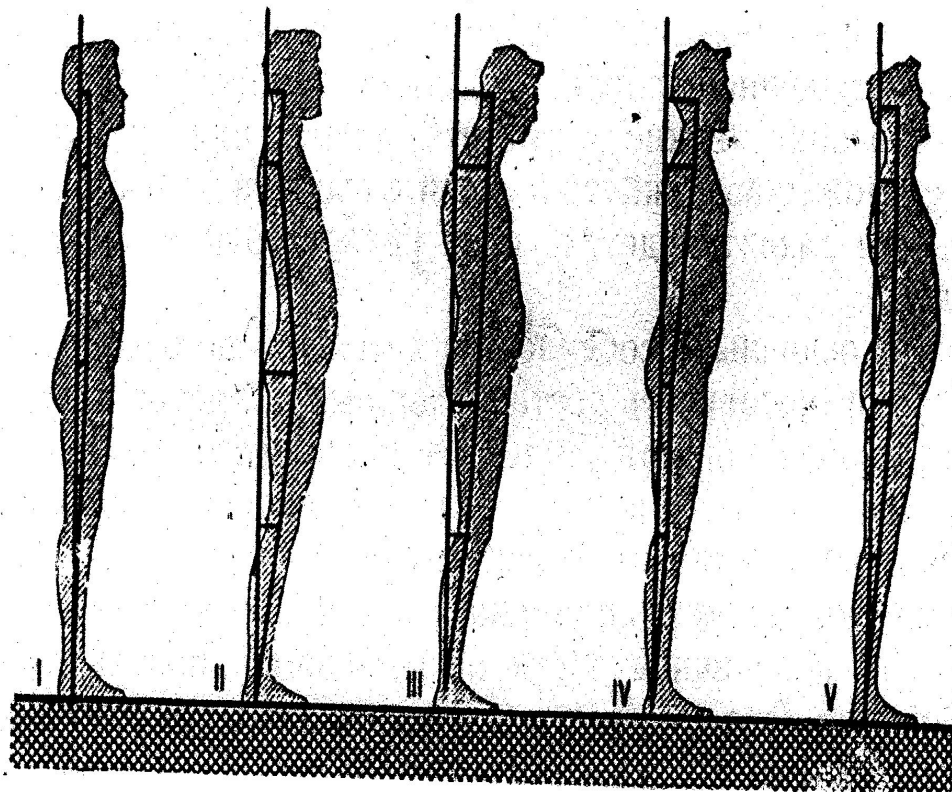
Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека



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
3. Осанка сутулого вида
4. Осанка наклонного вида
5. Осанка изогнутого вида

Типы осанки:

Круглая
спина



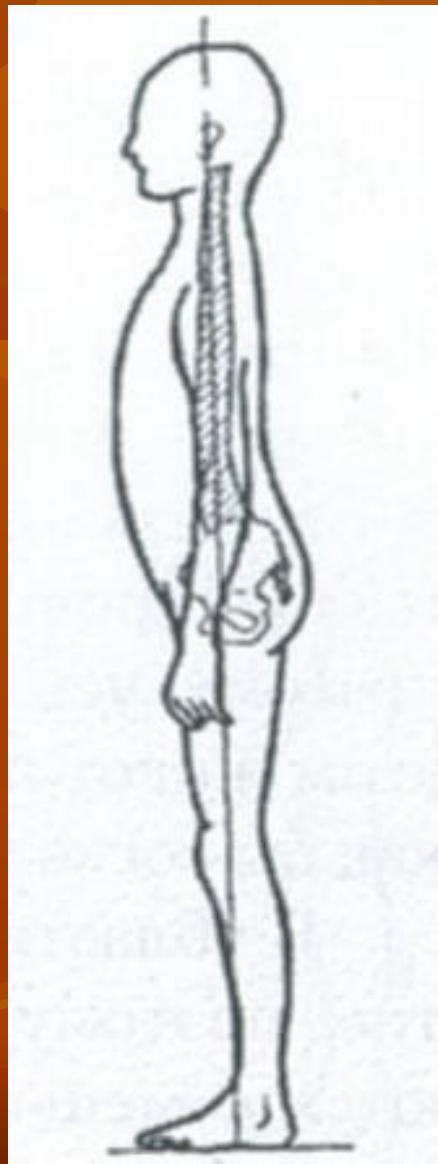
Вогнутая
спина

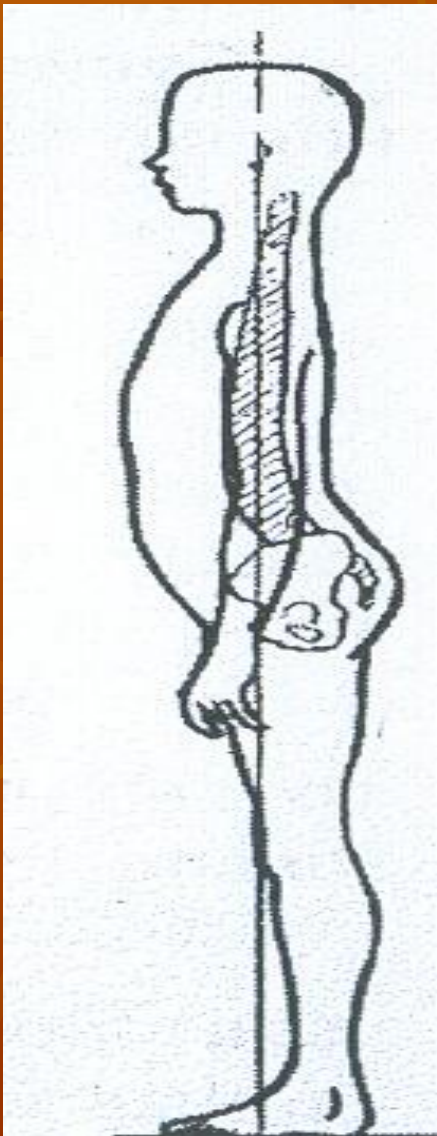


Кругло –
вогнутая
спина



Плоская
спина





Плоско – вогнутая спина

Факторы, влияющие на осанку:

К внутренним относят:

1. Мотивация и навык поддержания правильной осанки у ребенка;
2. Наследственность;
3. 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;
3. Социальные факторы;
4. Недостаточное и неправильное физическое развитие;
5. Вредные привычки;
6. Неправильное питание.

Физические упражнения, которые отражают характер нарушений:

Корректирующие 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.

Корректирующие 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.

Корректирующие упражнения кругло - вогнутой спины (стр.56).

Основные направления:

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

Корректирующие 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.

Корректирующие 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 лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Тест №2 наклоны в стороны

Влево	Вправо	Разница
см	см	см

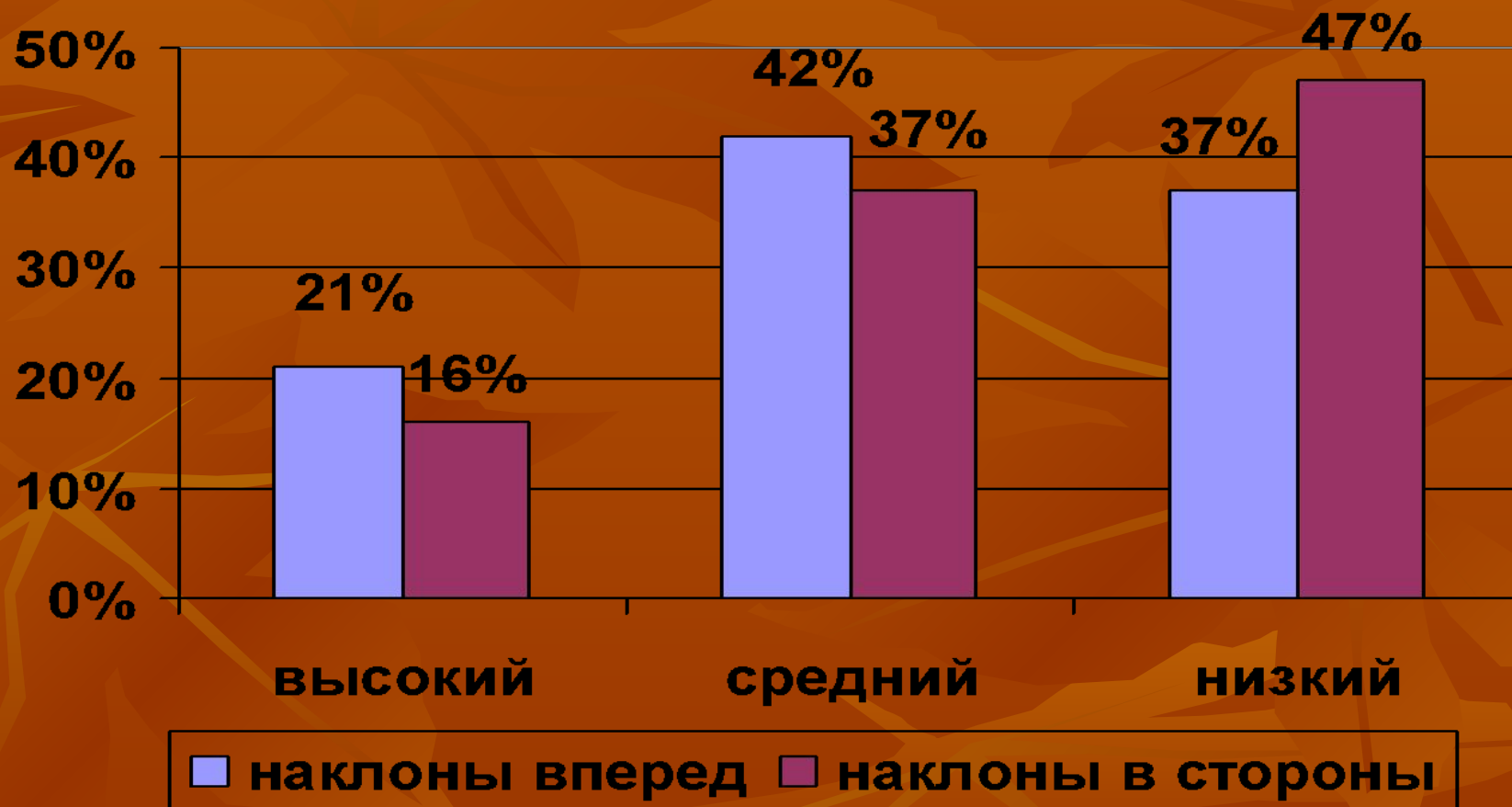
0 – 1 см – высокий уровень гибкости, при условии, что расстояние от среднего пальца до пола находится в диапазоне до 25 см;

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 – низкий уровень 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.

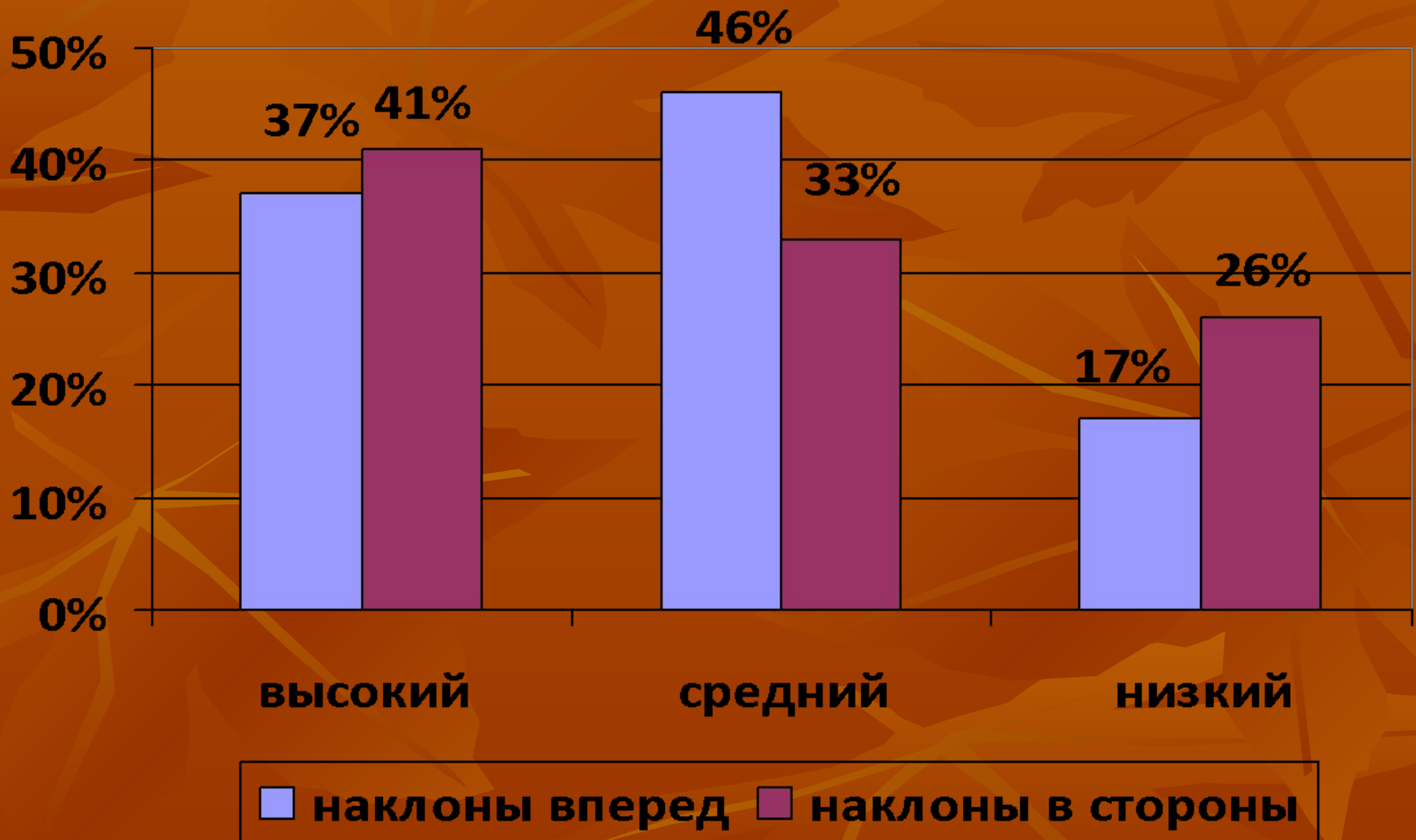
Задачи:

1. 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;
3. отслеживать ход их выполнения и вести систематический контроль за состоянием опорно-двигательного аппарата.

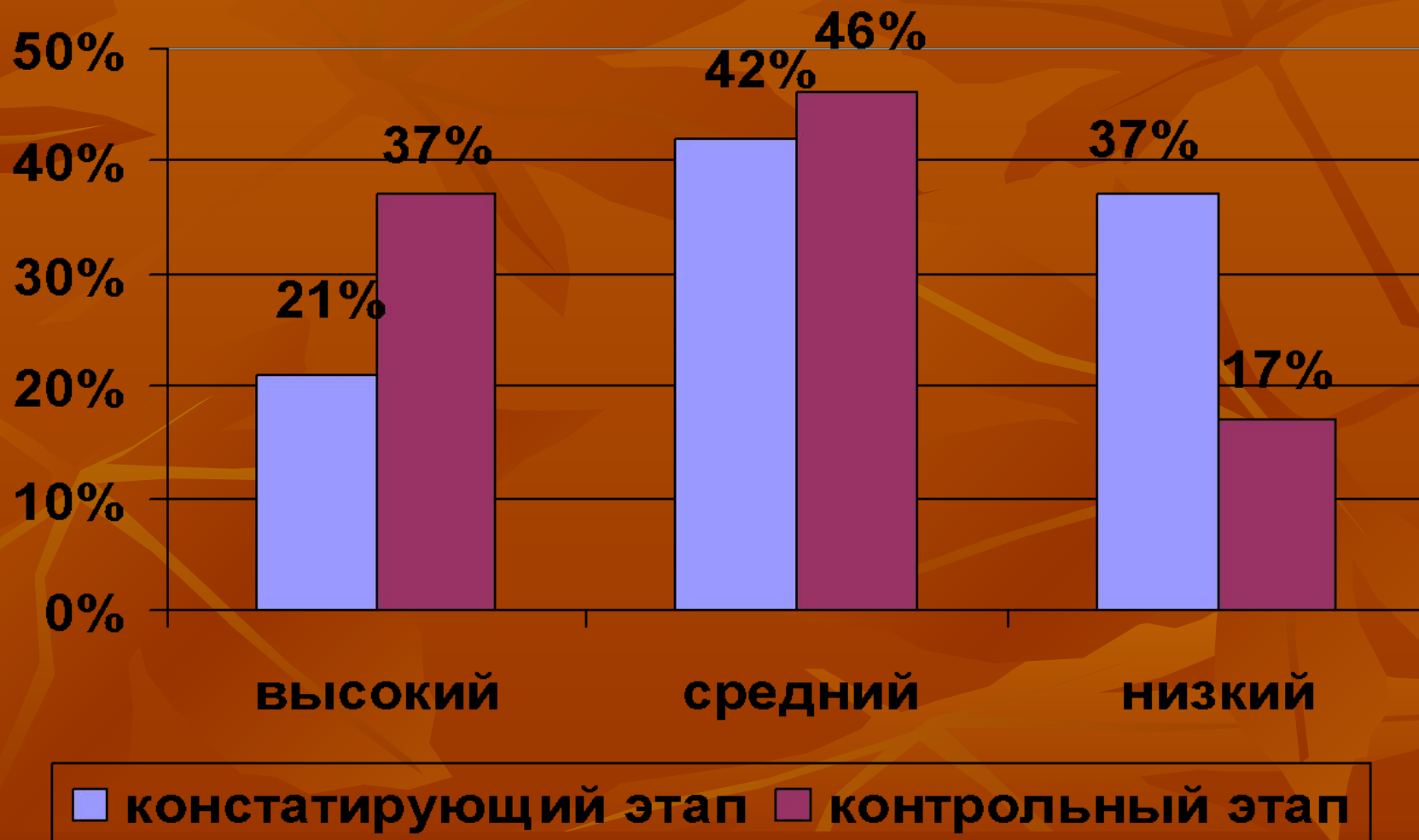
Контрольный этап

Цель: провести повторную диагностику и доказать выдвинутую гипотезу.

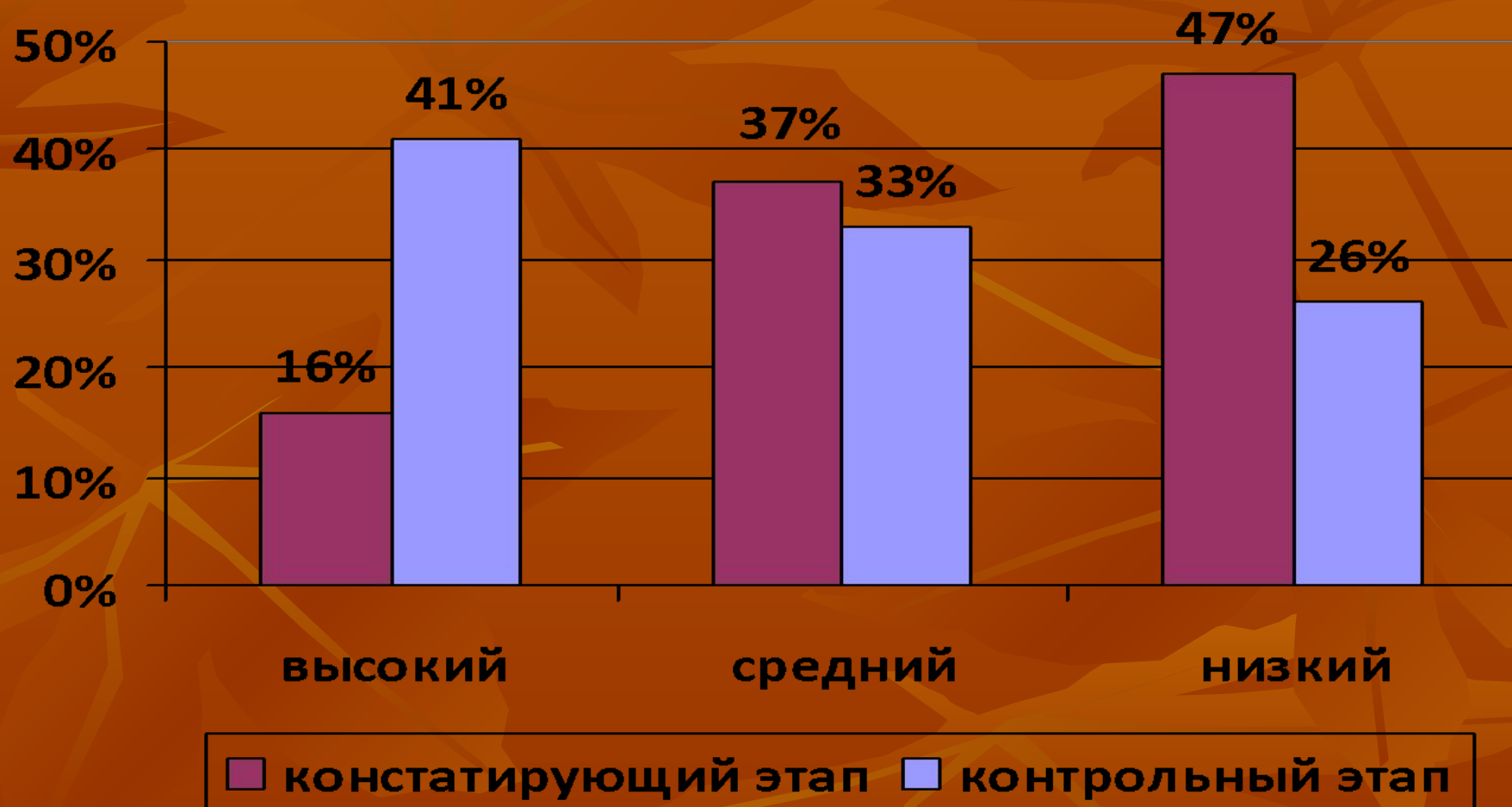
Контрольный эксперимент



Сравнительный анализ наклонов вперед



Сравнительный анализ наклонов в стороны



Методические рекомендации:

1. 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!