

**Использование креативных видов  
адаптивной физической культуры  
для коррекции осанки детей  
дошкольного возраста**

**ИСПОЛНИТЕЛЬ:  
КОЖУЩЕНКО ЕВГЕНИЯ ВАДИМОВНА**

# Введение

- ◎ «Креативность» - [лат. creatio – сотворение, создание] – уровень творческой одаренности, способности к творчеству, составляющий относительно устойчивую характеристику личности.
- ◎ В настоящее время это понятие употребляется довольно широко, его можно слышать в разнообразных оборотах и сферах деятельности людей. Чаще креативность несет в себе смысл чего-то нового, необычного, творческого.

- ◎ Направление оздоровительных занятий, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность, получило огромную популярность во всем мире. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений, танца и музыки активно работают различные группы специалистов. Широкие возможности для реализации новых направлений, интересных креативных оздоровительных программ предоставляют фитнес-центры, фитнес-клубы, спортивно - оздоровительные комплексы с наличием в них не только залов для занятий, но и бассейнов.

- Во многих учебно-образовательных учреждениях кроме плановых и кружковых занятий стали открывать оздоровительные группы, в том числе, и с использованием музыкально-ритмического материала, танцевальных элементов в сочетании с гимнастическими упражнениями. Нельзя забывать о центрах дополнительного образования, где открываются и работают спортивно - оздоровительные клубы для детей и их родителей

- ◎ **Цель** внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах двигательной активности, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, освоить приемы коррекции проблемных зон в организме при имеющейся патологии.

- Нарушение осанки является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относится к числу сложных и актуальных проблем современной ортопедии.
- Нарушение осанки при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом. Тем не менее, сколиотическая болезнь постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка [21].

- ⦿ В настоящее время осанка до 90 процентов детей не соответствует норме. Во многом это проблема современного образования, т.к. три четверти всех нарушений осанки приходится на возраст 5-14 лет. Это связано, в первую очередь, с возрастающей гиподинамией - недостаточным объемом двигательной активности, совпадающим с периодом активного роста детей [5].
- ⦿ Приобретённое нарушение осанки начинает проявляться у детей раннего возраста: в ясельном возрасте оно встречается у 2,1% детей, в 4 года – у 15-17%, в 6-7 лет - у каждого третьего ребёнка, а у школьников составляет 67%.

- Одним из самых эффективных и действенных способов профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и гармоничного развития детей является правильное физическое воспитание детей, которое укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию вредных факторов окружающей среды, является эффективным средством профилактики заболеваний, а использование нетипичных занятий, креативных, с применением не только музыкального материала, но и разнообразных технических средств и оборудования, в разы повышает стимул и интерес у детей к занятиям, а соответственно и эффективнее развивает как физические качества, так и личностные. В связи с этим целью данной работы является использование креативных видов лечебной физической культуры для коррекции осанки дошкольников.



# Задачи исследования:

- Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по данной теме исследования;
- Выявить на основе литературных данных креативные виды лечебной физической культуры для коррекции осанки.
- Объект исследования: креативные виды лечебной физической культуры.
- Предмет исследования: коррекция нарушений осанки с использованием креативных видов лечебной физической культуры у детей младшего дошкольного возраста.
- Гипотеза: можно предположить, что использование креативных форм лечебной физической культуры будет способствовать профилактике и более быстрому исправлению выявленных нарушений опорно-двигательного аппарата.

## Структура, содержание, особенности танцевально-двигательных программ для дошкольников специальных медицинских групп (СМГ)

- ◎ Структура занятий.
- ◎ Занятие состоит из следующих основных фаз: разминка, танцевальная (основная, аэробная) фаза, заминка, силовая нагрузка.
- ◎ Разминка – имеет большое значение. В этой части преследуются две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных ускорений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

- ◎ Танцевальная (аэробная) фаза или основная часть (20-25 минут) – вторая фаза тренировки, и она является одной из главных для достижения оздоровительного эффекта

- ◎ Заминка - третья фаза занятий, которая занимает минимум 5 мин. В течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.
- ◎ Силовая нагрузка – это фаза, которая применяется не на каждом занятии и исключительно по возможностям группы, где обязательно учитываются: состояние учеников, степень их усталости, настроения, физических возможностей и т.д. Эта часть должна продолжаться не менее 10 мин.

- Тренировка занимает не менее 40 мин. Для поддержания интереса к урокам преподавателю необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся.

## ○ Требования к занятию

- К занятиям, проводимым с учениками СМГ, предъявляют следующие требования:
- - обучение рациональному дыханию. Дети в СМГ, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо обучить их правильному дыханию. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков. Обучать дыханию следует в статических положениях и во время движения. Начинать обучение следует с первых уроков, используя самые простые упражнения и задания;
- - формирование правильной осанки и ее коррекция. Для ослабленных детей это требование имеет физиологическое значение, т.к. обеспечивает нормальную деятельность ОДА, внутренних органов, способствует экономному расходованию энергии.
- - занятия должны быть эмоционально и позитивно окрашенными. Детям необходимо чувствовать себя полноценными, способными выполнять упражнения как их здоровые сверстники. Хорошая спортивная форма, манеры поведения учителя, его уровень подготовленности к работе с детьми – имеет огромное значение в достижении поставленных задач при работе в СМГ (рис. 1).

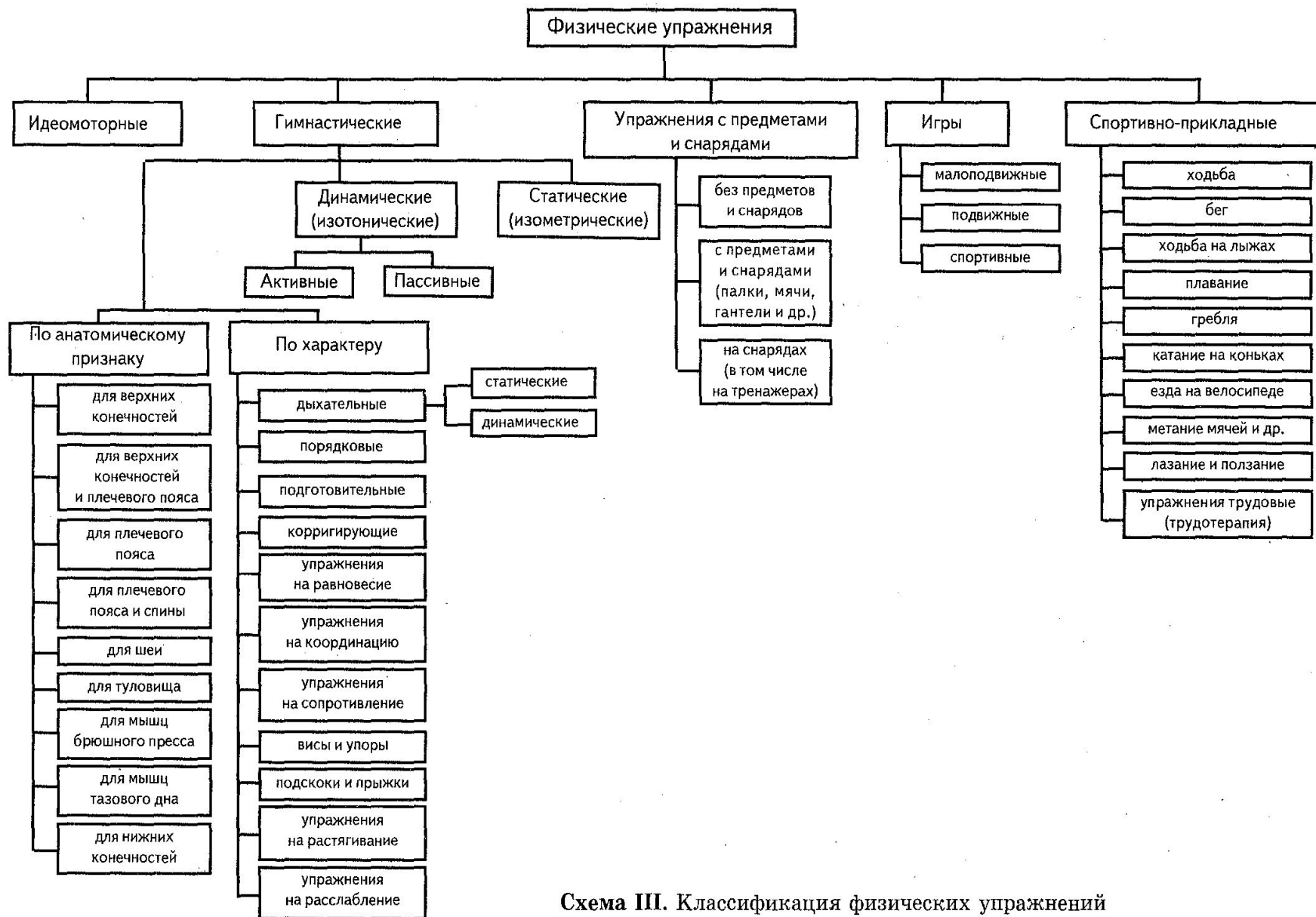


Схема III. Классификация физических упражнений

## Особенности использования танцевального характера движений на занятиях с детьми дошкольного возраста СМГ

- Под влиянием танцевальных ритмов у детей развивается внимание, они учатся сосредоточиваться в каждый момент времени на том, что им преподается, делают обычно это легко и весело, без большого напряжения. Движение сразу корректируется тренером. Так формируется способность к устойчивому вниманию и собранности, являющиеся важными предпосылками успешной учебной деятельности. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях. Занятия танцевально-двигательной направленности придают естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный результат тренировок – воспитание строгой внутренней дисциплины, которая достигается радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению и красоте. Данный вид занятий способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на совершенствование многих других качеств.