

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Восточно - Сибирская государственная академия образования»  
Педагогический институт  
Кафедра психологии и педагогики дошкольного образования

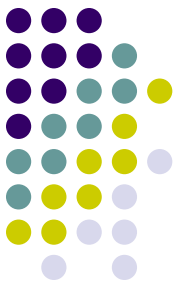


Серых Ольга Николаевна

## **Использование психофизических упражнений в коррекции опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста**



Научный руководитель:  
Смолева Татьяна Октябрьевна



## Использование психофизических упражнений в коррекции опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста

- **Цель** исследования является изучение условий эффективного использования психофизических упражнений в коррекции формирования опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.
- **Объект** нашего исследования является состояние опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников.
- **Предмет** нашего исследования являются педагогические условия эффективного использования психофизических упражнений в коррекции опорно-двигательного аппарата с детьми старшего дошкольного возраста.
- **Гипотеза:** мы полагаем, что эффективность коррекции опорно-двигательного аппарата обеспечивается использованием психофизических упражнений при условиях направленности их на снятие мышечного напряжения, формировании осознанного отношения детей к их содержанию и выполнению.

## Методы исследования:



- Метод соматоскопия. Классификация отклонений опорно-двигательного аппарата в зависимости от положения тела в пространстве.
- Метод плантографии; (показатели состояния стоп детей)
- Беседа по выявлению уровня сформированности представлений у детей об осанке.
- Проведение моторного теста направленного на изучение способностей детей к динамическому равновесию;
- Метод анкетирования.
- методы математической обработки результатов обследования детей;

## Характеристика понятий опорно-двигательного аппарата и психофизических упражнений



- Взаимосвязь формирования структур мозга и движения. Сапин М.Р,
- Осанки у детей могут сильно различаться. Саркисян А. Овакулян Г
- Причины нарушения опорно - двигательного аппарата. Алиев М.
- Способность к психофизической регуляции МаксUTOва
- Виды деформации стоп Г.И. Сергеев
- Центры, организующие одну и ту же функцию, объединяются в функциональную систему. Венгер Л.А.
- В выработке двигательного навыка мозг нуждается в довольно долгом упражнении Змановский Ю.Ф.

# Особенности формирования опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста



- Синзитивный период развития Проскурова Е.В.
- Эмоционально-волевая готовность Якобсон С.Г.
- Переход представлений об осанке в самоконтроль Люблинская А. А.
- Оформление основных моментов волевого действия Л.С.Выготский
- Овладение навыками имеет подражание взрослым. ЛЛевитов
- Сознательное усвоение действий происходит быстрее Запорожец А.В.
- Игровая мотивация при выполнении заданий А.С.Мануйленко

# Психофизические упражнения- важное средство в коррекции опорно-двигательного аппарата



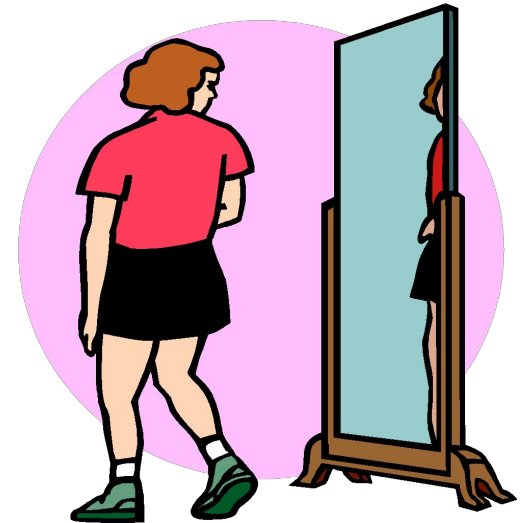
- Релаксационные упражнения для мышечной, сухожильной, суставной и эмоциональной разрядки
- Задания интеллектуального и волевого усилия
- Упражнения в целях реадaptации и реабилитации
- Физкультминутки
- Психомышечная тренировка
- Элементы йоги
- Выполнение движений по формированию осанки
- Этюды психогимнастики
- Медитативные игры

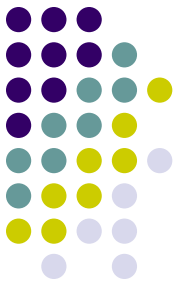


## Задачи исследования на констатирующем этапе:



- Изучить состояние опорно-двигательного аппарата и представления об осанке у детей старшего дошкольного возраста.
- Определить уровень компетентности педагогов и родителей по формированию опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников.





## Методы исследования

- Анализ медицинских карт
- Антропометрические данные и показатели состояния осанки.
- Изучение календарных планов
- Беседа с воспитателями
- Наблюдение за детьми в процессе традиционных занятий
- Проведение физкультминуток
- Правильное положение тела в повседневной жизни (за столом, в кровати).



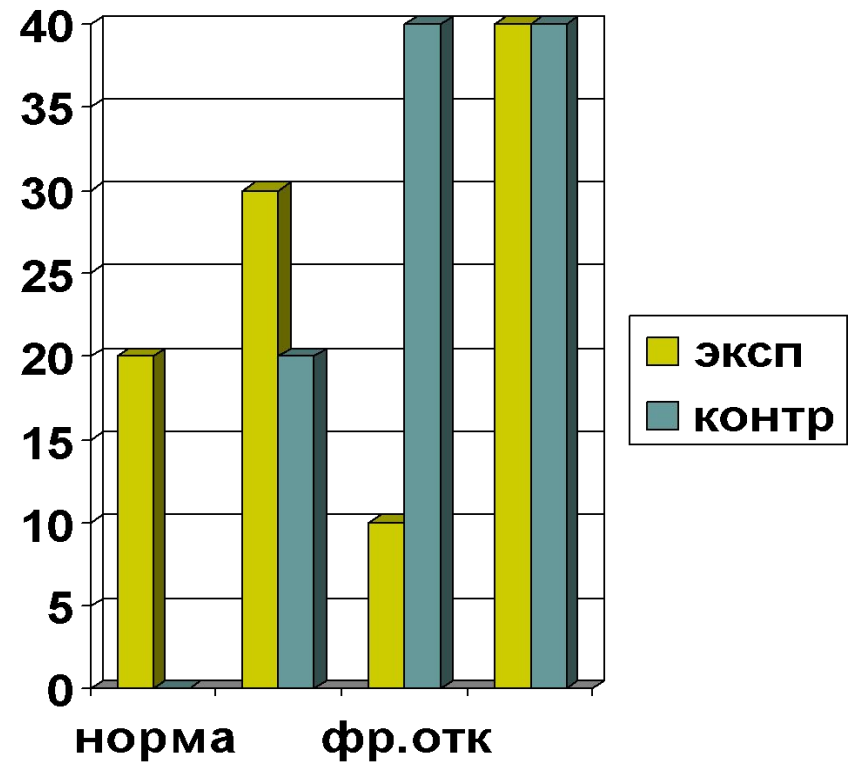
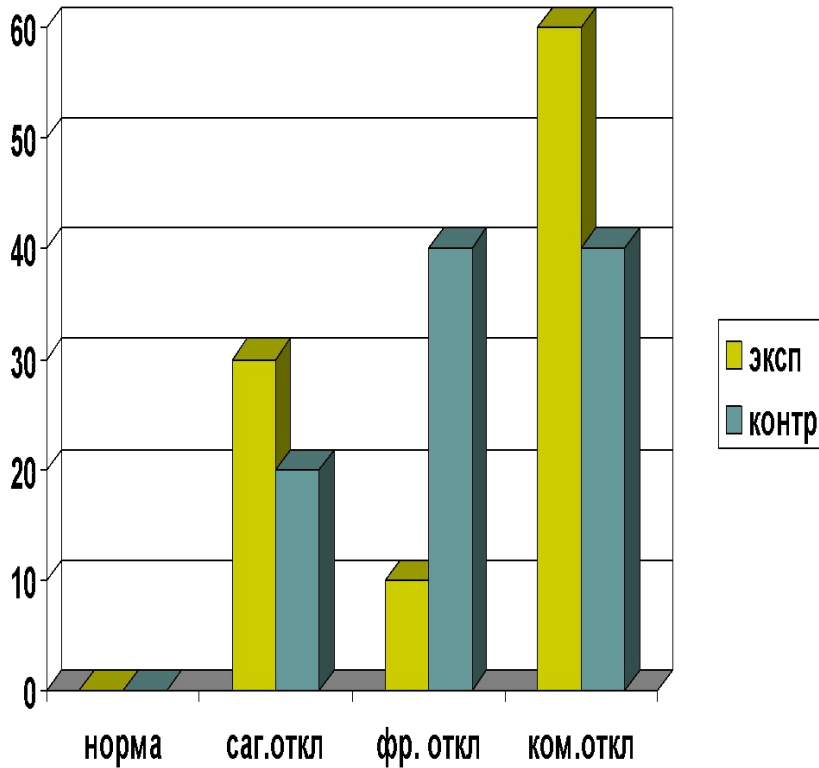


Классификация отклонений опорно-двигательного аппарата в зависимости от положения тела в пространстве.

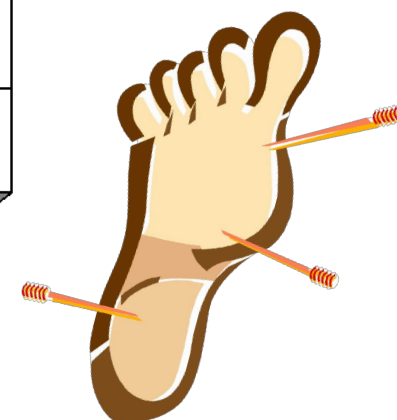
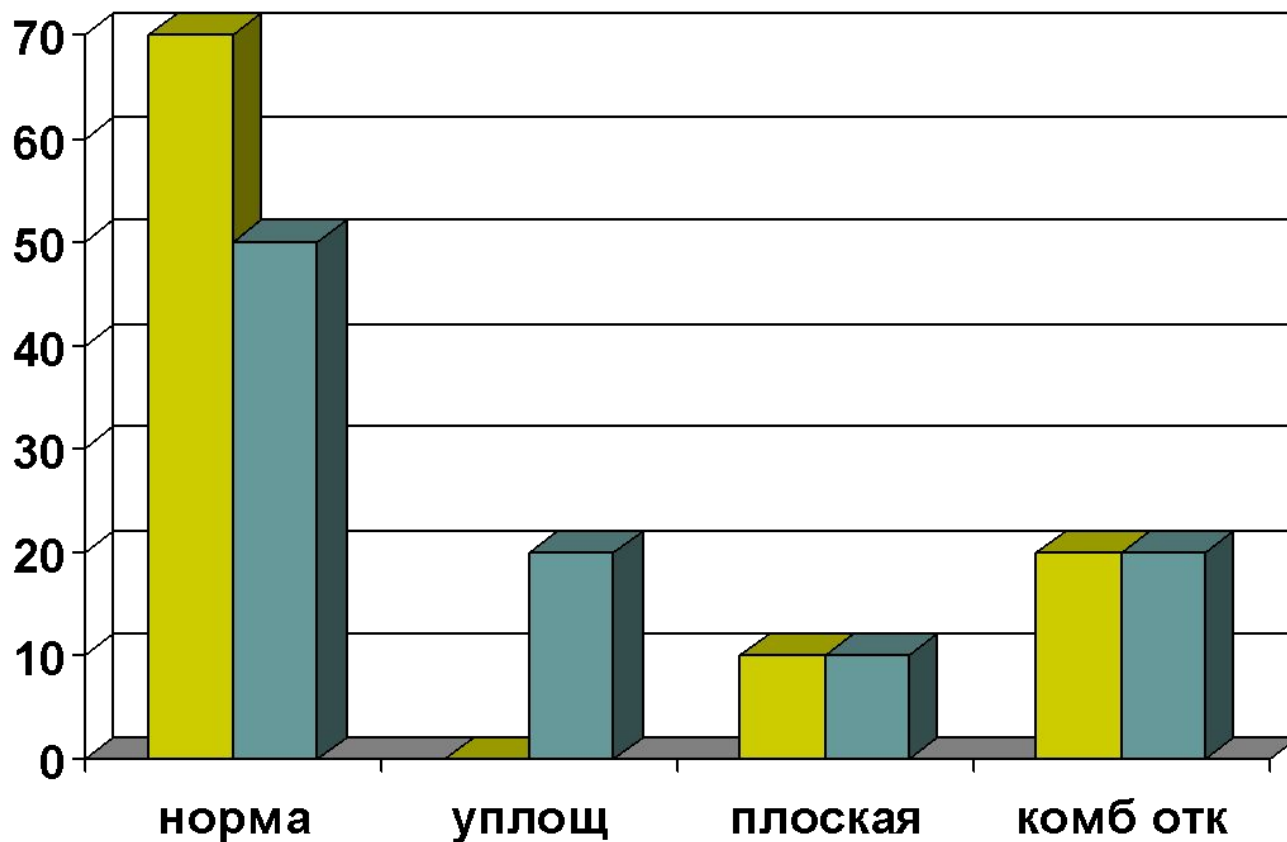
Сагиттальная плоскость – осмотр сбоку

Фронтальная плоскость – осмотр сзади, спереди

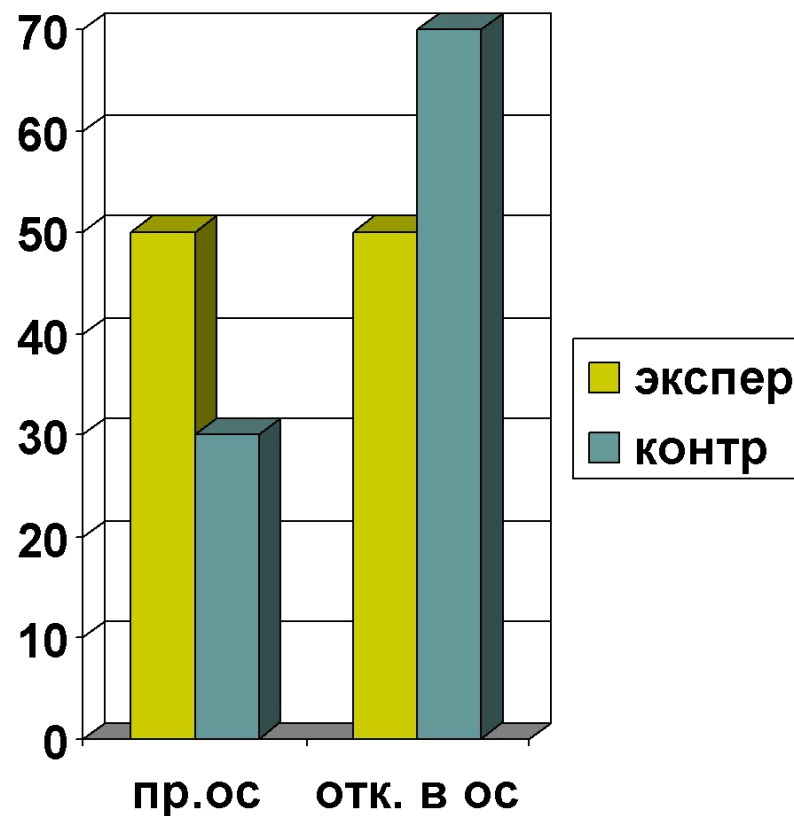
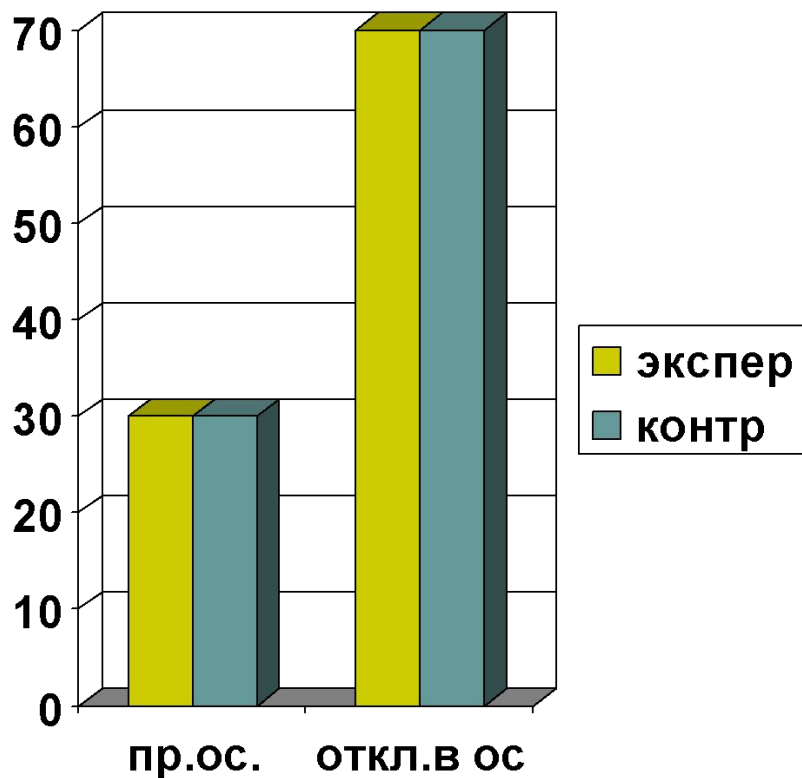
Комбинированной плоскости – сзади в наклоне.



# Сравнительные показатели состояния стоп детей контрольной и экспериментальной групп



# Сравнительные данные выбора картинок с изображением правильной осанки детьми

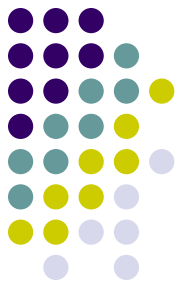




## Анкета для родителей

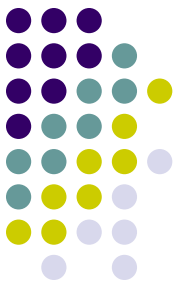
- В какой позе за столом занимается ребенок?
- В какой позе чаще всего сидит ваш ребенок?
- В какой позе спит ваш ребенок?
- Чтобы вы хотели изменить в осанке вашего ребенка?
- В каком положении ребенок ставит стопы во время ходьбы?
- Какую сторону каблука снашивает ребенок?
- Жалуется ли ваш ребенок на боли в ногах после прогулок?
- Как часто вы занимаетесь с ребенком физкультурой?
- Знаете ли вы, что такое психофизические упражнения?
- Используете ли вы психофизические упражнения?





## Система работы по использованию психофизических упражнений в коррекции опорно-двигательного аппарата детей.

- **Выступление на педагогическом совете** на тему «Состояние опорно-двигательного аппарата детей»
- **Консультации для педагогов старших групп** «Методы формирования самоконтроля и контроля за осанкой у старших дошкольников»
- **Проведение семинара – практикума** «Методика обучения детей психофизическим упражнениям»
- **Доклад на тему:** «Роль психофизических упражнений в формировании опорно-двигательного аппарата старших дошкольников»
- **Выступление на родительском собрании на тему:** «Осуществление контроля за осанкой детей в повседневной жизни»
- **Консультация для родителей** «Психофизические упражнения в жизни ребенка, особенность их содержания и методика проведения»



## Выводы

1. **Изучение** состояния воспитательно-образовательного процесса показало, что в работе с детьми психофизические упражнения используются крайне редко, что показывает на необходимость их внедрения в практику детского сада.
2. **Формирование** у детей представлений об осанке оказывает большое влияние на становление правильной осанки у детей, что обеспечивается
3. **Эффект** экспериментальной работы позволил обеспечить коррекцию опорно-двигательного аппарата у детей средствами психофизических упражнений.
4. **Результаты** экспериментальной работы в полной мере подтвердили выдвинутую гипотезу: эффективность коррекции опорно-двигательного аппарата обеспечивается использованием упражнений, направленных на снятие мышечного напряжения, формирование осознанного отношения к их содержанию и выполнению.