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 Октябриновна

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

- Взаимосвяь 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 Максутова
- Виды деформации стоп Г.И. Сергеев
- Центры, организующие одну и туже функцию, обьединяются 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

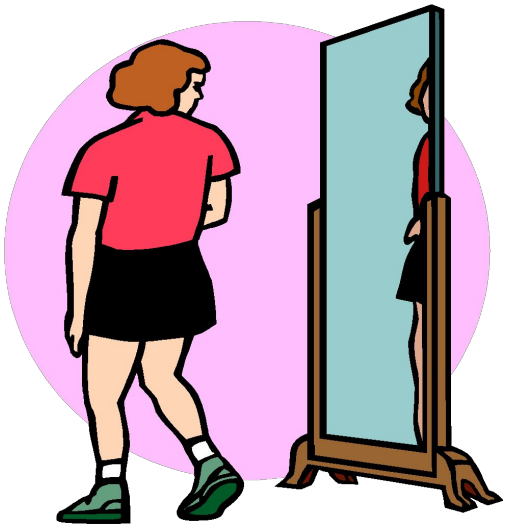
Психофизические упражнения- важное средство в коррекции опорно-двигательного аппарата

- Релаксационные упражнения для мышечной, сухожильной, суставной и эмоциональной разрядки
- Задания интелектуального и волевого усилия
- Упражнения в целях реадаптации 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

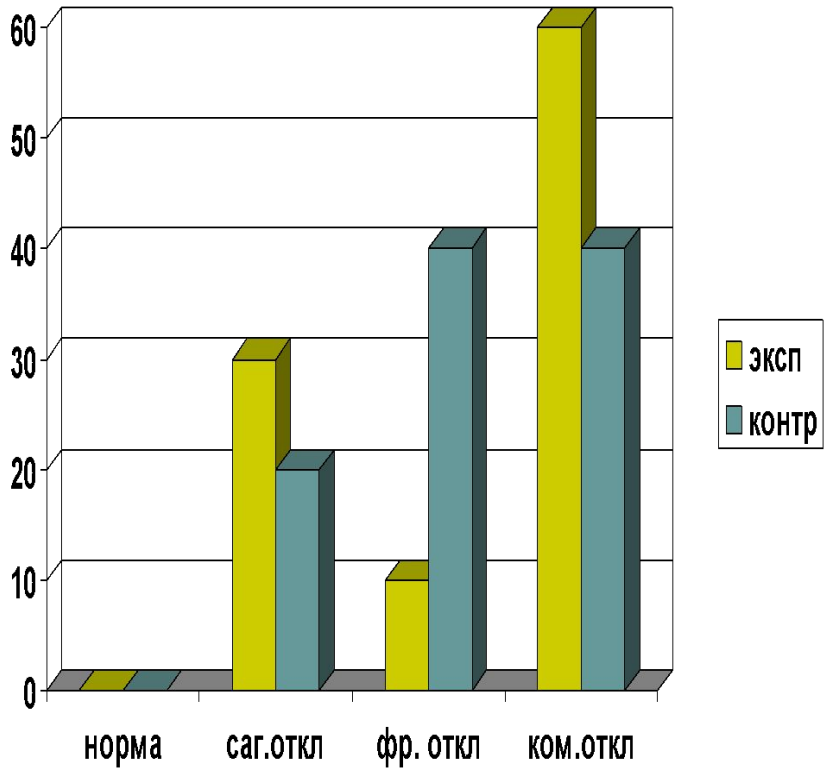
- Анализ медицинских карт
- Антропометрические данные и показатели состояния осанки.
- Изучение календарных планов
- Беседа с воспитателями
- Наблюдение за детьми в процессе традиционных занятий
- Проведение физкультминуток
- Правильное положение тела в повседневной жизни (за столом, в кровати).

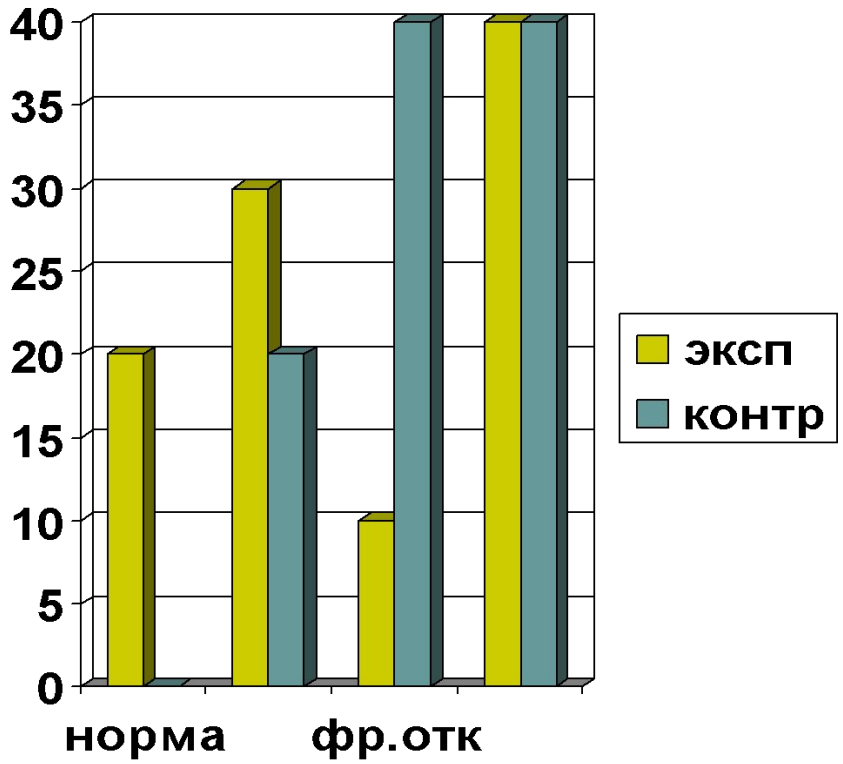
Классификация отклонений опорно-двигательного аппарата в зависимости от положения тела в пространстве.

Сагиттальная плоскость – осмотр сбоку

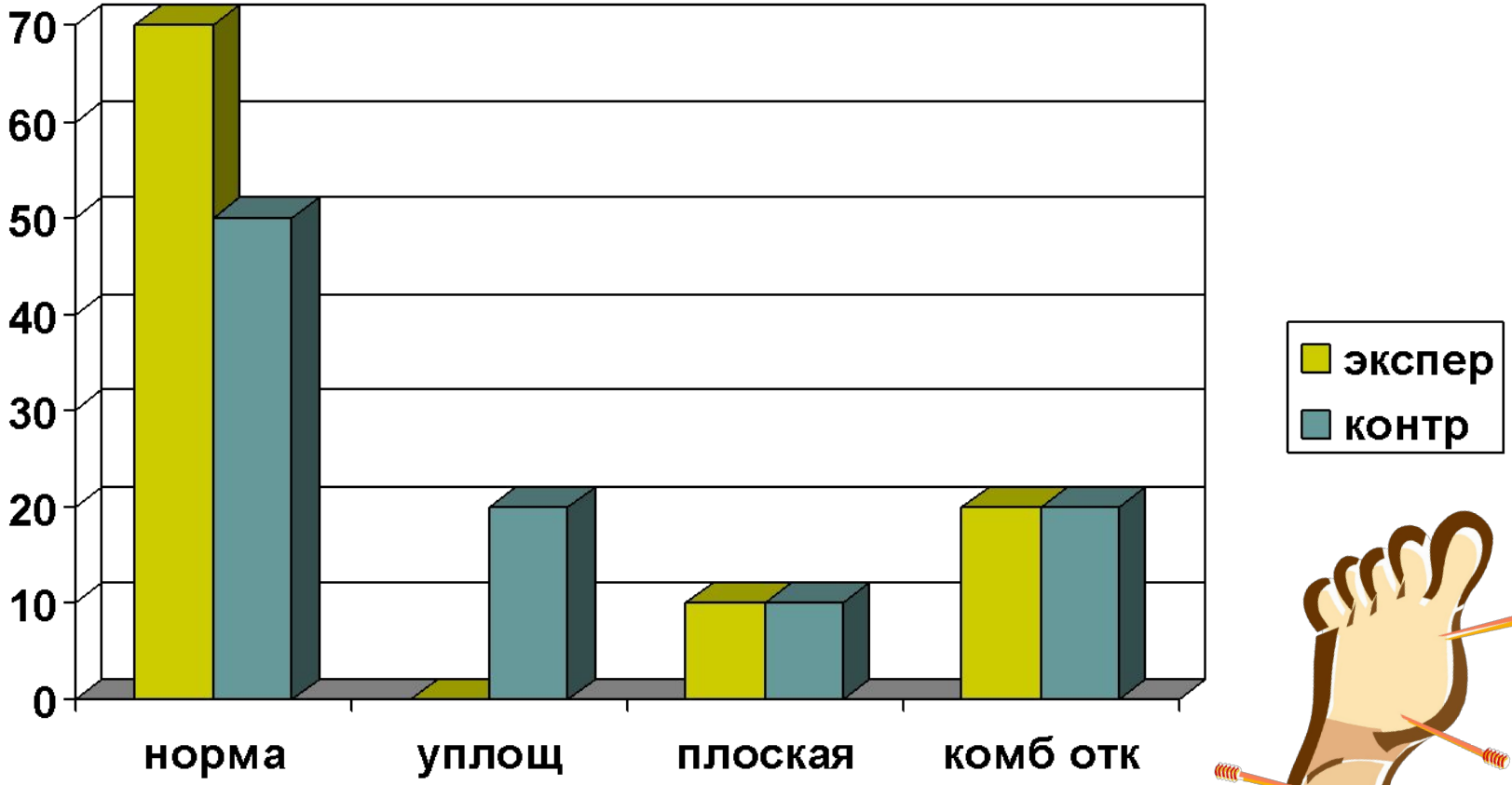
Фронтальная плоскость – осмотр сзади, спереди

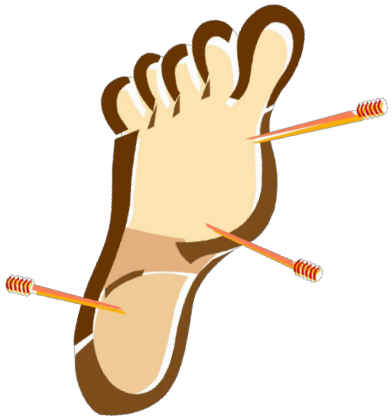
Комбинированной плоскости – сзади в наклоне.



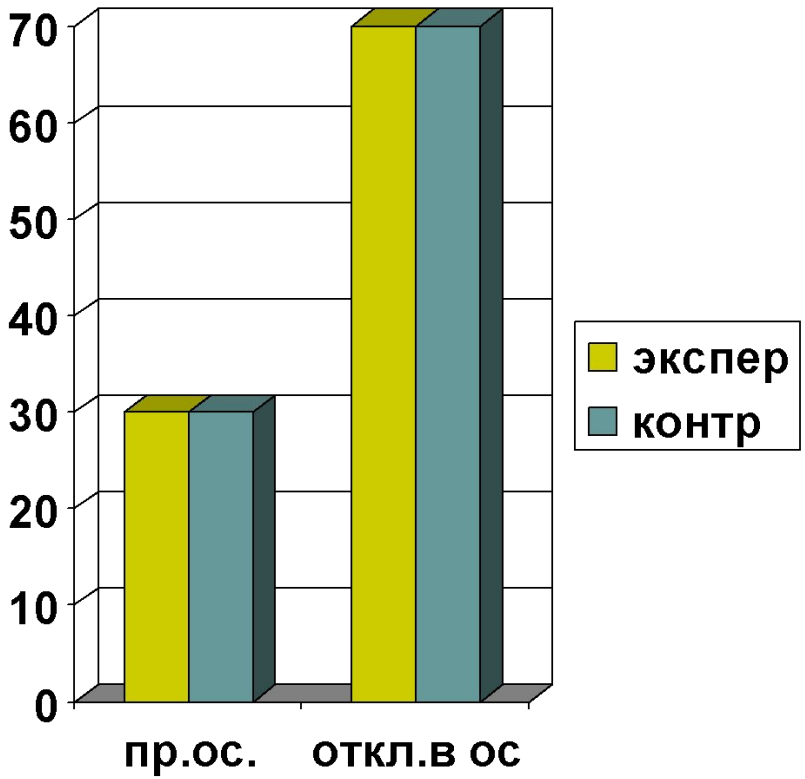


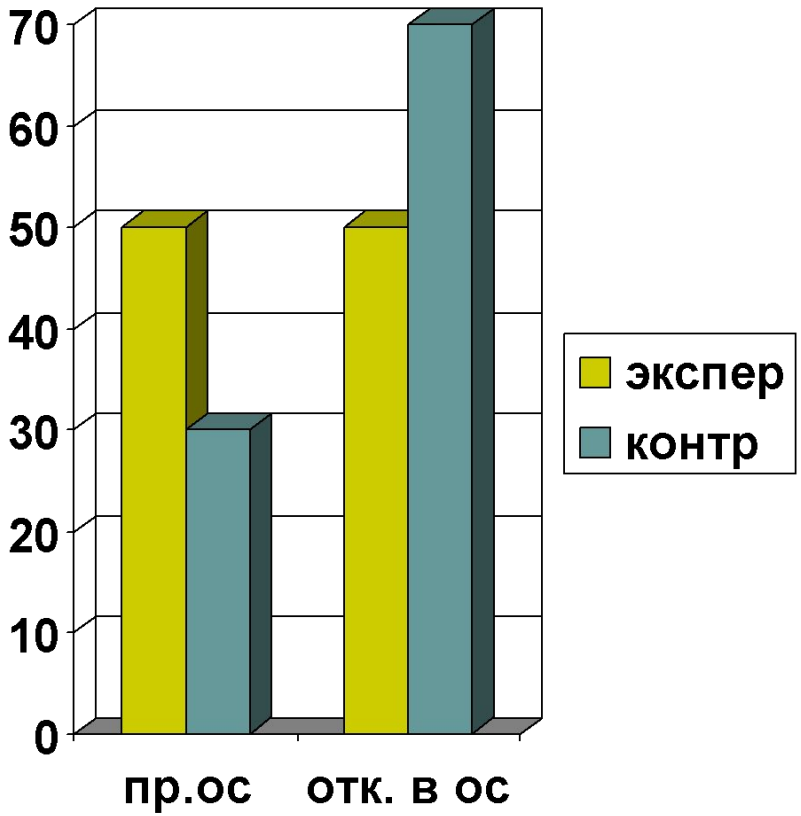
Сравнительные показатели состояния стоп детей контрольной и экспериментальной групп





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.