

---

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ  
АКВААЭРОБИКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ  
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У  
ДЕВОЧЕК дошкольного ВОЗРАСТА

Докладчик: Бойко Алла Борисовна

**Отрицательное влияние на процесс формирования правильной осанки оказывают периоды активного роста тела в длину, в результате которого часто наблюдается асинхронное развитие костного, суставно-связочного аппаратов и мышечной системы.**

**В младшем возрасте осанка имеет неустойчивый характер. С позиции физиологических закономерностей является динамическим стереотипом. Важно учитывать, что исправление осанки – предполагает восстановление нормальных соотношений тонуса различных мышечных групп, влияющих на физиологические изгибы позвоночника, укрепление мышечного корсета и восстановление эластичности мышц.**

**В условиях развития современного сада, следует использовать все многообразие средств физического воспитания. Одним из таких средств может стать аэробика и возможность ее внедрения в процесс физического воспитания дошкольников.**

**аэробика** – это упражнения, которые задействуют все группы мышц, в первую очередь, мышцы спины и брюшного пресса, оказывающие воздействие укрепляющего характера.

▪

**Целью исследования** стало  
разработка комплекса  
аэробики, используя который  
можно предупредить  
нарушения осанки у девочек  
младшего возраста.(5-7 лет)

## **Задачи:**

- 1. Выявить нарушения в осанке и определить основные признаки у девочек 5 - 7 лет;**
- 2. Составить комплекс средств аквааэробики по профилактике нарушений осанки и внедрить его в процесс физического воспитания школьниц.**

**В исследовании использовались такие методы:**

- 1. Анализ научно-методической литературы и нормативных документов;**
- 2. Метод теневой Муаровой топографии;**
- 3. Педагогический эксперимент;**
- 4. Методы математической статистики.**

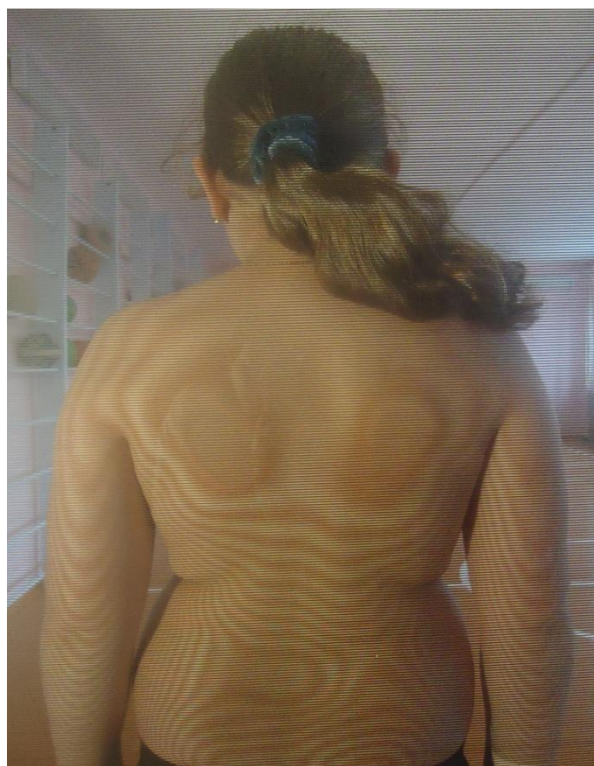


**I этап** - изучение научно-методический литературы и учебных программ начальной школы по физическому воспитанию в условиях реализации ФГОС. Исследования типичных нарушений осанки девочек средней и старшей группы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 48 Калининского района Санкт-Петербурга с помощью Муаровой топографии.

**II этап** - разработка комплекса упражнений по аквааэробике и внедрение его в процесс физического воспитания девочек 5-7 лет. Проведение педагогического эксперимента.

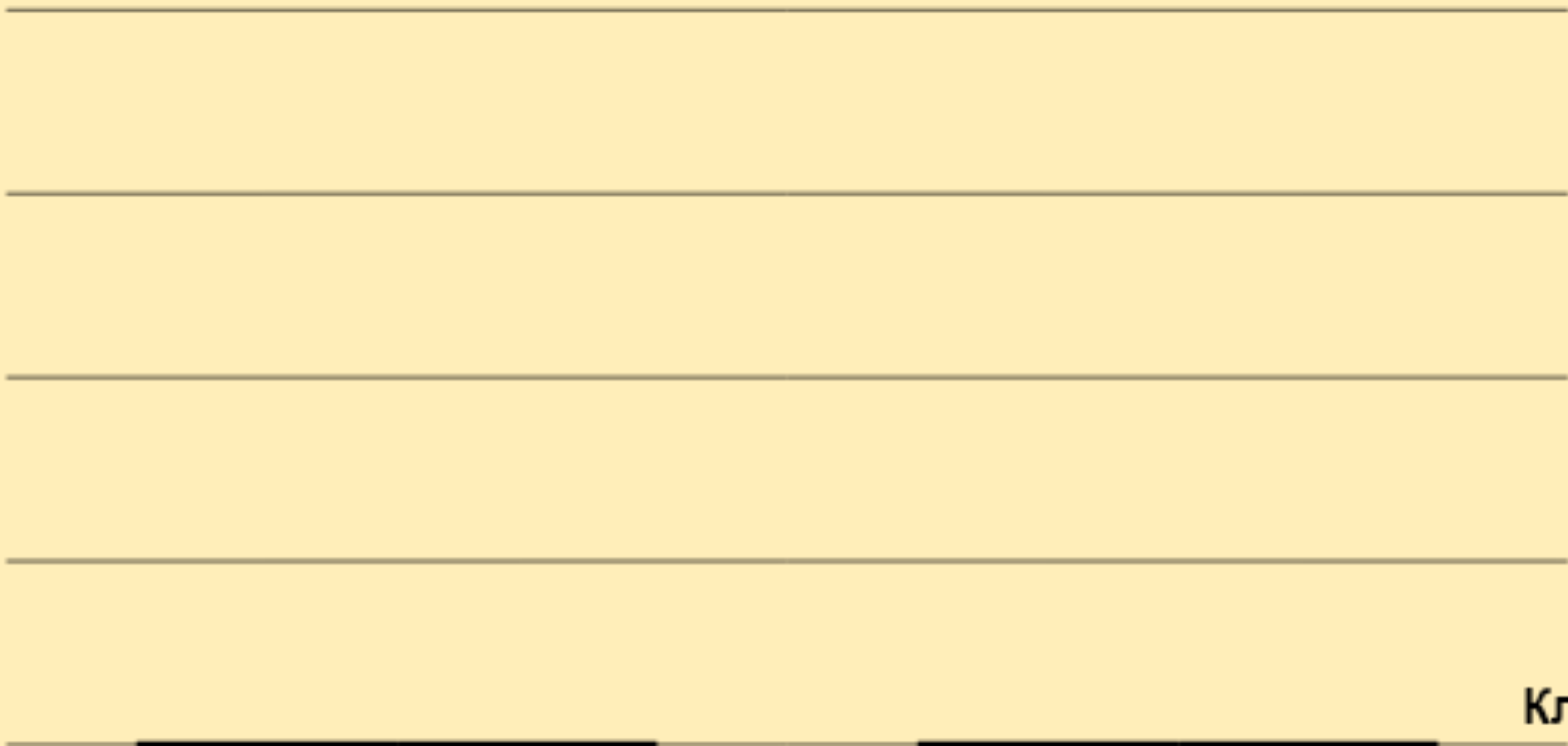
**III этап** - обработка результатов исследования методами математической статистики и оформление выводов.

**На первом этапе исследования с помощью метода теневой Муаровой топографии проводилась диагностика состояния позвоночника у девочек**



Количество, %

■ средняя группа  
■ старшая группа



начало года

конец года

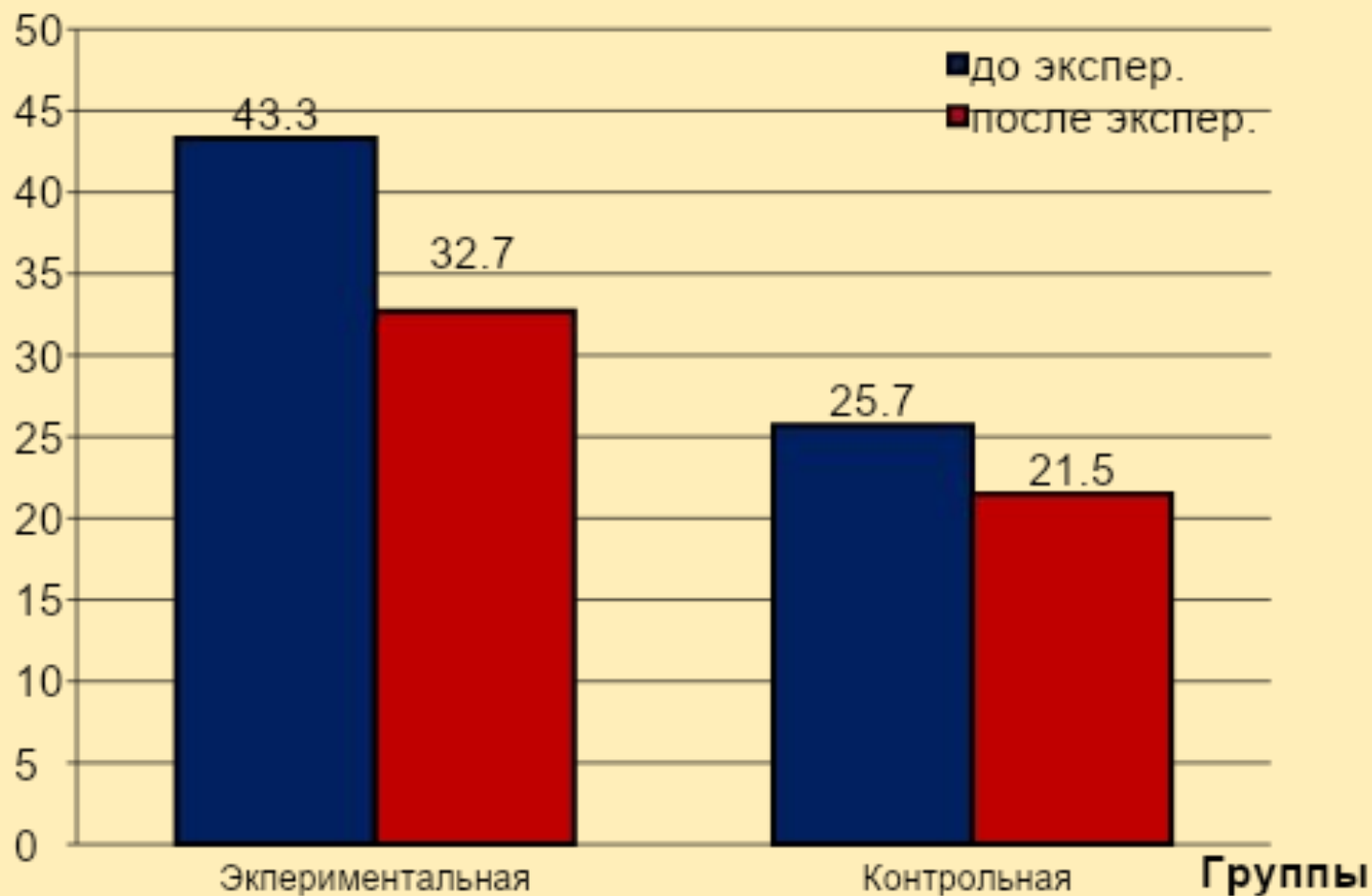
Классы

**Рис.1. Показатели нарушений осанки у девочек**

**На втором этапе исследования**  
был разработан комплекс  
аквааэробики и внедрен в процесс  
физического воспитания девочек в  
объеме часов отведенных на  
внеурочную деятельность  
предусмотренных ФГОС  
дошкольного образования.

Экспериментальная группа была сформирована из девочек посещающих занятия – «Плавание», имеющие слабую физическую подготовку, нарушения в осанке и с трудом овладевающие способами плавания. Занятия плаванием для данной группы отличались тем, что обычная разминка на суше была заменена разминкой в воде с использованием элементов аквааэробики и занимала 15-18 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 минут. Контрольная группа состояла из девочек данного возраста, занимающиеся плаванием, но более подготовленных.

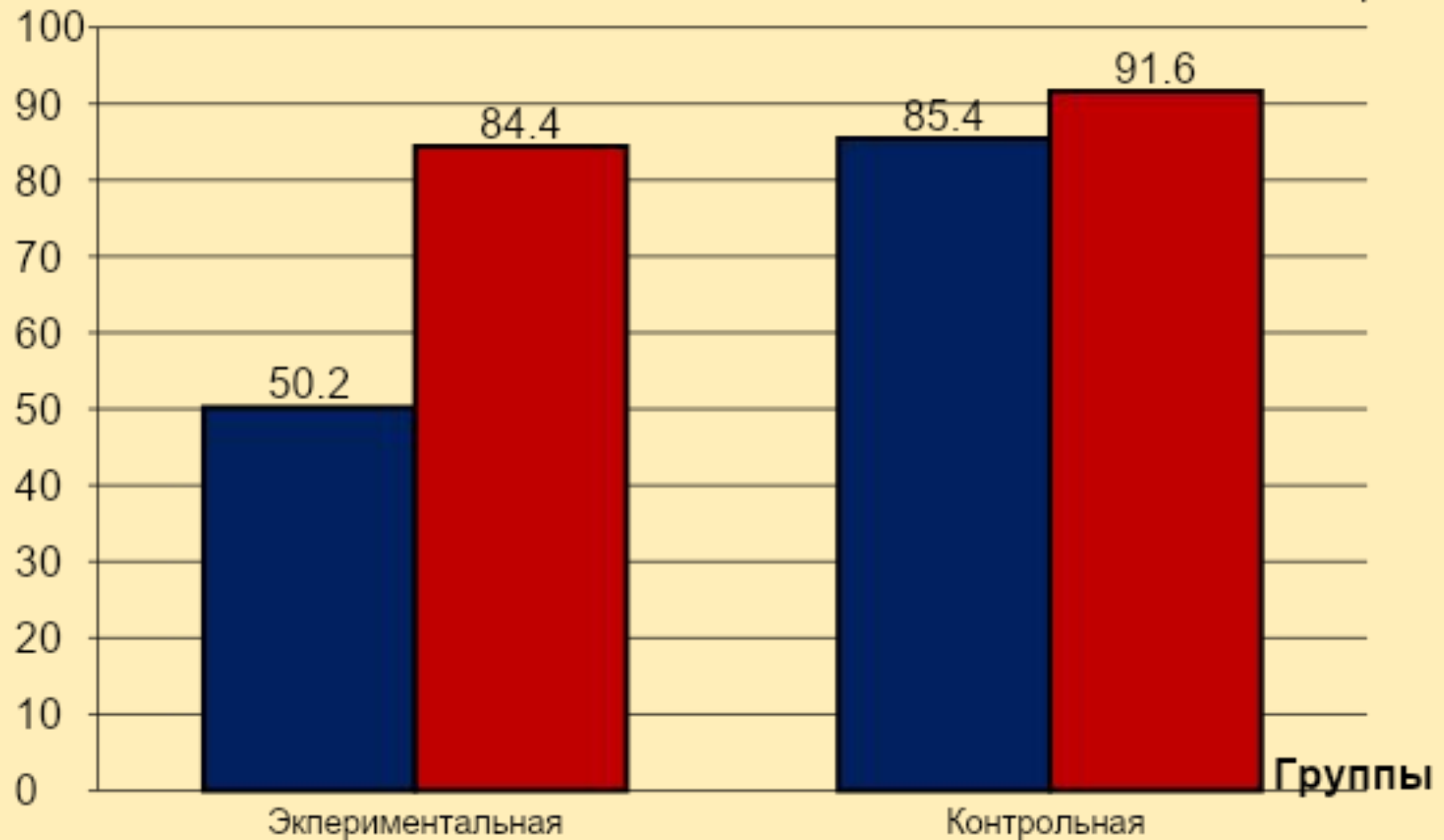
Расстояние, см.



**Рис. 3. Показатели при проведении I-го тест - «МОСТИК».**

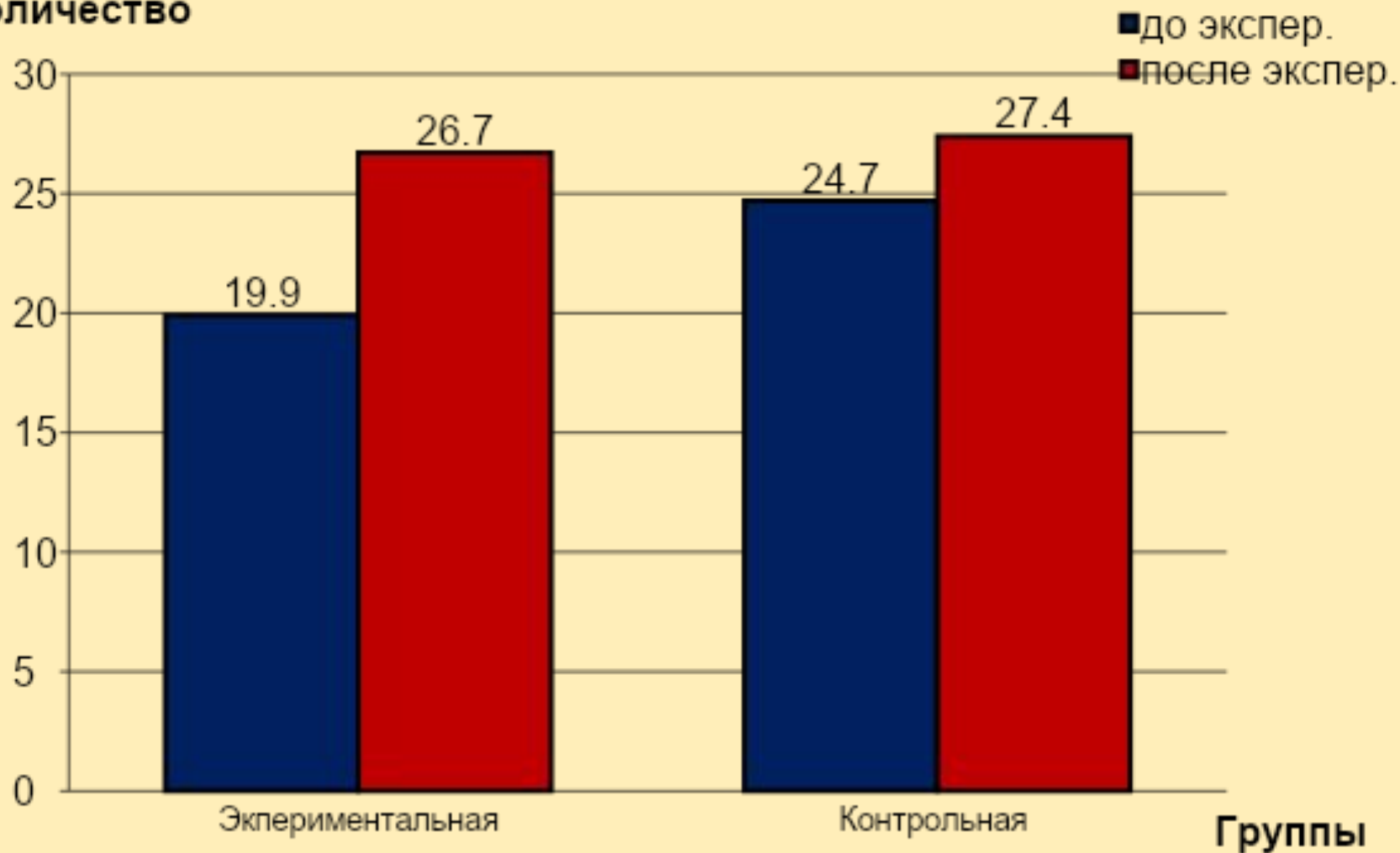
Время, сек.

■ до exper.  
■ после exper.



**Рис. 4. Показатели II тест – время удержания туловища прогнувшись назад, из положения лежа на груди.**

Количество



**Рис.5. Показатели III тест – количество подниманий туловища из положения лежа на спине, за 30 секунд.**



**Проведенное исследование показало, что включая элементы аэробики в занятия, будет оказан положительный эффект в снятие излишнего напряжения с мышц спины и верхнего плечевого пояса, за счет укрепления слабых мышц формируется «мышечный корсет», нормализуется физическое развитие девочек, а значить профилактика нарушений осанки достигнута.**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**