

Государственное образовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 252 Красносельского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка по теме:
«Профилактика нарушений осанки у младших школьников».

Выполнила:
учитель физической культуры
И.М.Николаева

Санкт-Петербург

2011год

По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН, общая двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину и продолжает снижаться от младших классов к старшим. Даже у младших школьников произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только пятую-шестую часть суток.

Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьёзно ухудшает здоровье ребёнка.

Важнейшая задача, стоящая перед нами, учителями физической культуры, педагогическим коллективом, родителями, - создать условия, при которых дети школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеурочное время с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности. Работая в ГОУ школе № 252 учителем физической культуры, в которой обучается 667 детей, из них 384 с нарушением осанки. У 105 из них сколиоз 2 степени. Совместно с медицинскими работниками я пришла к выводу о необходимости проведения эксперимента.

Цели, задача и методы исследований:

1. выявить основные подходы к формированию правильной осанки у детей по данным научно-методической литературы;
2. проверить и оценить состояние осанки детей до эксперимента;
3. разработать комплекс упражнений для зарядки, уроков физической культуры, домашних заданий, физкультминуток и методических приемов по их применению для коррекции нарушений осанки у детей с 8-9 лет;
4. оценить эффективность применения разработанного комплекса упражнений;
5. дать рекомендации детям, родителям, педагогам по профилактике нарушений осанки.

Перед началом эксперимента мы провели тестирование. Для обследования выбрали 2 класс (дети 8-9 лет).

- И.п. - о.с. - правая рука вверх:
на счёт 1-3 правая рука за спину, левая за голову, соединить, пальцы.
Выполнить упражнение со сменой рук.

Критерии оценок:

«5» - третьим пальцем правой руки (рука сверху) достать середину ладони левой руки (рука снизу), спина прямая;

«4» - пальцы одной руки касаются пальцев другой руки, плечи не расправлены, спина прямая;

«3» – пальцы одной руки не касаются пальцев другой руки, спина круглая.

- И.п. - лечь на грудь, стопы закреплены (держит за голени партнер), руки за головой,

- -1-3-поднимая плечи, прогнуться, выполнять с большой амплитудой:
- 4 –и.п.

Упражнение выполнить 5 раз.

Критерии оценок:

«5»–выполнить 5 раз (держать 3 секунды). Медленно поднимая туловище из положения лёжа на груди, руки за головой, локти в стороны, смотреть вперед,

«4» – выполнить от 3 до 5 раз (поднимая туловище и прогибаясь, держать от 1 до 3 секунд), локти вперед.

«3» – выполнить 3 раза (руки за головой, локти вперед, смотрит в пол, спина круглая).

По результатам тестов и медицинскому обследованию врачей у учащихся 2 а класса, выяснилось, что 100% детей имеют незначительные нарушения осанки.

Помощь в проведении эксперимента оказал классный руководитель Кравченко Марина Петровна. Совместно с ней мы определили цель, поставили задачи исследования. Целью работы являлось выявление наиболее эффективных упражнений, методических приемов и их применения для формирования и поддержания правильной осанки у детей 8-11 лет.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 5-9 лет.

Новизна нашей работы: объяснение причин возникновения ошибок и их исправление; пример других учащихся, у которых, получается, продемонстрировать правильную осанку; поощрение стремления повторить красивую осанку; использование упражнений и привлечение, таким образом, внимания учащихся к новым и интересным движениям, грациозности и плавности их выполнения; рассказ о функциях основных мышц, участвующих в поддержании правильной осанки и разработка практических рекомендаций по применению представленного комплекса на занятиях с детьми.

Профилактика нарушений и коррекция осанки должна включать, с одной стороны, широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой стороны — специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

Немаловажным является и психологическое состояние ребенка, осмысление им необходимости применения физических упражнений для коррекции нарушенной осанки.

На основании этого можно выделить следующие задачи, способствующие профилактике и коррекции дефектов осанки:

1. Формировать мотивации. Обеспечить положительную мотивацию достижения правильной осанки, то есть воспитывать сознательное,

- осмысленное отношение детей к предстоящему формированию и закреплению навыка правильной осанки;
2. Воспитывать навык правильной осанки. Сформировать, закрепить и довести до автоматизма способность длительного удержания тела в правильном положении. Содействовать развитию силовой и статической выносливости;
 3. Формировать мышечный корсет. Способствовать развитию и укреплению основных мышечных групп: спины, плечевого пояса, брюшного пресса, а также укреплению мышц, развивающих грудную клетку;
 4. Совершенствовать и закрепить навык правильной осанки. Содействовать закреплению навыков осанки в различных условиях деятельности: при выполнении упражнений общеразвивающего характера, а также упражнений прикладного характера (ходьба, бег, лазание, прыжки, висы и упоры); упражнений ритмической гимнастики, аэробики, фитбол-аэробики и подвижных игр;
 5. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Решение этой задачи осуществляется в зависимости от вида нарушения осанки у ребенка при помощи специальных корригирующих упражнений лечебной физической культуры и комплексов упражнений лечебно-профилактической гимнастики.

Для обеспечения правильной осанки следует гармонично развивать силу различных мышечных групп, формировать умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и в движении, дифференцировать мышечно-суставные ощущения по степени усилий, распределять положение отдельных частей тела в пространстве, содействовать развитию гибкости (подвижности) суставов. (Котенева И.А. 2004)

В нашем эксперименте на уроке физкультуры мы использовали следующий комплекс упражнений:

- Упражнение «Дерево». и.п.- о.с.
1-4 руки вверх, встать на носки
5-8 О.С. (Выполнять медленно (под счет), следить за осанкой).
- Упражнение «Олень».
и.п. -стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты
1 руки вверх, предплечья скрестить над головой (голова приподнята, лопатки сведены)
2 И.П.
- Упражнение «Веер».
и.п.- стойка руки за голову
1- локти вперед.
2 – и.п..
- Упражнение «Тряпичная кукла»
- И.п.-о.с.
1- наклон вперед;

2 –и.п. (Следить за осанкой, наклон выполнять начиная с шейных позвонков, постепенно переходя к грудному и поясничному отделу позвоночника).

➤ Упражнение «ЦАПЛЯ».

и.п.- стойка руки на пояс.

1-3 -поднять согнутую ногу вверх, держать

4- и.п. (Голова приподнята, плечи расправлены).

➤ Упражнение «ВЕЛОСИПЕД».

И.п. Лежа на спине, руки вниз, ноги согнуты, вверх.

1- выпрямить правую

2 -согнуть правую, выпрямить левую.

➤ Упражнение «ЗВЕЗДА».

и.п. Лежа на животе, руки в верх-в стороны, ноги врозь

1-3- Поднять голову, спину, ноги. Держать. (Взгляд направлен вперед, ноги не сгибать).

4 –и.п.

Подвижные игры:

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" все разбегаются по залу, а водящий их "салит" — касанием руки. Спаситься от погони "акулы" можно, если учащийся встанет в «положении стоя» (в любой точке зала).

Правила:

1. разбежаться можно только после команды "Лови!";
2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;
3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки. Встать спиной к стене касаясь её затылком, лопатками, тазом и пятками. Запомнить его и, стараясь не нарушать.

"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются - раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слов "замри!" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает ребят, которые лучше всех выполнили задание.

Правила:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
3. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

"Футбол"

Дети лежат на груди по кругу, (лицом к центру круга), руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот

отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает туловище. Ноги прижаты к полу.

«Чай-чай выручай»

Выбираются 2-3 водящих. По сигналу дети разбегаются по всему залу. Водящие пятнают игроков. Игрок, которого запятнали, встает спиной к шведской стенке и принимает правильную осанку. Игроки, которых не запятнали, могут выручить осаленного, коснувшись его рукой. Игра заканчивается по сигналу учителя.

Домашние задания, включающие следующие упражнения:



«Качели» и.п.- лёжа на коврик, на спине, ноги согнуты под углом 90 градусов, руки за головой:

- 1- подтянуть колени к груди;
- 2 -и.п. - локти прижаты к мату.



«Парус» и.п.- стойка на коленях, руки на пояс.

1- наклон назад, руками коснуться пяток.

2- выпрямляясь, вернуться в и.п.



«Замочек» и.п. – о.с.

1-3 - правая рука за спину, левая за голову, соединить, пальцы.

4- и.п.

И.п.- Стойка, левая рука вверх.

1-3- левая рука за спину, правая за голову, соединить, пальцы

4- и.п.



«Веровочка» и.п. лежа на спине ноги согнуты, руки за головой.

1- переход в сед;

2 – и.п.



«Крылышки» и.п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородок.

1-7 -приподнять спину, прогибаясь, держать.

8- и.п.

Голову не запрокидывать, смотреть вперед.

Упражнения для физкультминуток:

- Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках, (ходьба на носках, руки на пояс)

Мы идем на пятках (ходьба на пятках, руки за голову)

- Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.

Смотрим влево, смотрим вправо (поворот головы влево, вправо.)

Спина у нас прямая,

А осанка - высший класс.

В эксперименте приняло участие 29 учащихся 2 класса. Проходил он на протяжении четырёх месяцев. После повторного тестирования выяснилось, что у 86% детей результаты изменились и изменились положительно. В связи с этим мы сделали следующие выводы:

детям с нарушением осанки, обязательно выполнять утреннюю гимнастику дома, (под контролем родителей), а в школе, под наблюдением учителя-упражнения коррекционной направленности.

На формирование навыка правильной осанки положительно влияют занятия плаванием, подвижными играми, различными видами спорта.

Практические рекомендации для родителей и учителей:

- ✓ хвалить и ставить в пример учеников, которые правильно выполняют задание;
- ✓ исправлять ошибки;
- ✓ во время выполнения упражнений необходимо следить не только за формой движения, но и за правильностью направления усилий.

- ✓ проводить упражнения для осанки в виде подвижных игр и соревнований;
- ✓ при выполнении упражнений по формированию правильной осанки не допускать натуживаний и задержки дыхания.;
- ✓ заниматься регулярно;
- ✓ следить за осанкой не только на уроках физической культуры, но и на всех остальных, сидя за партой;

Список используемой литературы

1. Киселев П.А. Настольная книга учителя физической культуры. /П.А. Киселев, С.Б. Киселева-М.: Глобус, 2009. 345с.
2. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки./ И.С. Красикова.- СПб ; КОРОНА принт, 2001.- 173с.
3. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: учебно-методическое пособие /И.В. Пенькова, И.И.Сулейманов; СПбГАФК; ТГУ.- Тюмень: Изд-во Вектор Бук, 2000.-37с.
4. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений /Л.А. Потапчук, М.Д. Дидур._ СПб. : Речь, 2001.-164с.
5. Халемский, Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников: методические рекомендации.- СПб. : Детство - Пресс, 2001.-63с.