

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра теории и методики начального образования

Нянчук Светлана Владимировна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВОЗМОЖНОСТИ РАСШИРЕНИЯ ЗНАНИЙ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА**

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы

Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. пед. н., доцент кафедры теории и
методики начального образования

Басалаева М.В.

10.06.25

(дата, подпись)

Научный руководитель канд. биолог. н., доцент
Панкова Е.С.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 23.06.2025

Обучающийся Нянчук С.В. 09.06.2025 НН
(фамилия, инициалы) (дата, подпись)

Оценка

отлично

(прописью)

Красноярск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	8
1.1. Понятие опорно-двигательного аппарата (осанка и стопа), причины его нарушений и меры профилактики	8
1.2. Особенности физиологического состояния опорно-двигательного аппарата современных младших школьников	16
1.3. Способы расширения знаний об опорно-двигательном аппарате (состоянии позвоночника и форме стопы), причинах его нарушений и мерах профилактики в начальной школе.....	23
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ.....	31
ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА РАСШИРЕНИЯ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ 8-9 ЛЕТ О ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	32
2.1. Методики для изучения актуального уровня знаний младших школьников о здоровье опорно-двигательного аппарата. Диагностическая программа исследования	32
2.2. Проведение и анализ результатов констатирующего эксперимента	34
2.3. Описание пособия «По ступеням к здоровой осанке», направленного на расширение знаний младших школьников о здоровье опорно-двигательного аппарата	43
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	48
Приложение 1	52
Приложение 2	53

Приложение 3	54
Приложение 4	57
Приложение 5	59
Приложение 6	61
Приложение 7	63

ВВЕДЕНИЕ

По данным статистики Минздрава России выявлено, что у 40-60% учащихся наблюдаются функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата. В большинстве случаев это связано с дефицитом двигательной активности или гипокинезией [14]. С первых лет обучения в школе двигательная активность снижается на 50% и в дальнейшем продолжает неуклонно падать [8].

В соответствии с ФГОС НОО на ступени начального общего образования осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, формирование здорового образа жизни [5].

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования предоставляет программу формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, которая обязана обеспечить:

1. пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
2. использование оптимальных двигательных режимов с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
3. становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
4. формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
5. формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы

выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей [1].

Для выполнения данных требований велика роль взаимодействия семьи и школы. Особая ответственность предоставляется учителю.

Наиболее значимыми факторами, влияющими на физическое здоровье младших школьников, являются двигательная активность ребенка, его режим дня и образ жизни в целом. Каждый из этих факторов заслуживает отдельного внимания [22].

С поступлением в школу дети испытывают двигательный дефицит. Это в свою очередь сказывается на опорно-двигательном аппарате: увеличивается статическая нагрузка на определённые группы мышц, происходит их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, которая находится в стадии формирования. Из-за этого школьники испытывают дискомфорт, что может отрицательно сказаться на их обучаемости и усвоении материала.

Еще в XIX веке немецкие ученые начали говорить о вреде системы школы для здоровья детей.

В России на это обратил внимание детский хирург-офтальмолог Владимир Базарный, который провел тысячи операций на детских глазах и обнаружил, что причиной многих заболеваний является школьный сидячий метод образования. У большого количества детей появляется близорукость и сколиоз, то есть искривление позвоночного столба.

В 1986 году результаты исследований Базарного были признаны научным открытием, а его методика стала популярной во всем мире. Результаты были впечатляющими: дети стали меньше болеть, улучшилось зрение, снизилась утомляемость [40].

В одной из школ Красноярского края (лицей №3 г. Железногорска) дети обучаются по здоровьесберегающим технологиям профессора Базарного. В 2008 году этот лицей стал победителем во всероссийском конкурсе «Школа-территория здоровья».

Элементами здоровьесберегающих технологий Базарного являются конторки для обучения стоя, коврики для профилактики плоскостопия.

Смена позы обучающихся с сидячего положения в положение стоя, регулировка высоты конторки и столешницы формирует правильную осанку и нормальную форму стопы учащихся. Все это помогает сохранить здоровье детей и улучшить их успеваемость.

Чтобы исключить возможность нарушений опорно-двигательного аппарата, обучающиеся должны знать о понятиях, связанных с опорно-двигательной системой, причинах нарушений ОДА и мерах профилактики. Эти знания, как правило формируются в большей степени в школе. Важно расширять эти знания младших школьников, чтобы предотвратить возможные нарушения, а также способствовать гармоничному физическому развитию.

Объект исследования: процесс расширения знаний младших школьников об опорно-двигательном аппарате (состоянии позвоночника и форме стопы), причинах его нарушений и мерах профилактики.

Предмет исследования: актуальное состояние и способы расширения знаний младших школьников об опорно-двигательном аппарате (состоянии позвоночника и форме стопы), причинах его нарушений и мерах профилактики.

Гипотеза исследования: уровень знаний младших школьников об опорно-двигательном аппарате (состоянии позвоночника и форме стопы) определяется знанием санитарных правил, норм, в том числе - режима дня, организации двигательной активности; возможностью самоконтроля состояния осанки и формы стопы и находится преимущественно на среднем уровне.

Цель исследования: разработать комплекс занятий, методические рекомендации по расширению знаний младших школьников 8-9 лет на основе актуального уровня сформированности знаний об опорно-двигательном аппарате (состоянии позвоночника и форме стопы), причинах его нарушений и мерах профилактики.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по теме исследования.

2. Описать теоретические основы формирования опорно-двигательного аппарата (состояния позвоночника и формы стопы) младших школьников.

3. Выявить актуальный уровень сформированности знаний младших о здоровье опорно-двигательного аппарата.

4. Провести обработку результатов исследования и представить их в виде таблиц и диаграмм.

5. Проанализировать и обобщить полученные результаты.

Разработать пособие по внеурочной деятельности, направленное на формирование знаний младших школьников о здоровье опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования:

1. Теоретические - анализ литературы для решения исследовательской проблемы;

2. Практические - методы практического исследования: тестирование, наблюдение, математическая обработка результатов исследования.

База исследования: обучающиеся 2 класса МАОУ СОШ №8 г. Шарыпово.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Понятие опорно-двигательного аппарата (осанка и стопа), причины его нарушений и меры профилактики

Опорно-двигательный аппарат человека – это совокупность костей, суставов, скелетных мышц, сухожилий, обеспечивающих основу (каркас) тела, дающая опору, а также обеспечивающая возможность совершать необходимые движения [36].

Определений понятия «осанка» существует достаточно много.

Под осанкой понимается привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституциональными, наследственными моментами, зависящими от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника, угла наклона таза, формы грудной клетки [19]. Она начинает формироваться с раннего детства и зависит от формы позвоночника, равномерности развития и тонуса мускулатуры торса.

По мнению Р.В. Калашниковой, осанка – это правильное положение тела непринужденно стоящего человека. Физиологические изгибы позвоночника обеспечивают смягчение толчков при передвижениях, создают защиту спинного и головного мозга, внутренних органов, а также увеличивают устойчивость и подвижность позвоночника [15].

Нормальная осанка человека определяется рядом факторов: подбородок слегка приподнят, линия, которая соединяет нижний край орбиты глаза и хрящевой выступ уха, горизонтальна; шейно-плечевые углы, которые образованы боковой поверхностью шеи и надплечьем, одинаковы; плечи расположены на одном уровне, слегка опущены и разведены; грудная клетка симметрична и немного выступает, живот подтянут, лопатки прижаты к

туловищу, расположены на одной горизонтальной линии. Осанке детей младшего школьного возраста свойственны умеренно выраженные физиологические изгибы позвоночника с незначительным наклоном головы вперед, угол наклона таза у девочек больше, чем у мальчиков [39].

На формирование осанки человека оказывают влияние эндогенные (внутренние) и экзогенные (внешние) факторы. К эндогенным факторам относятся наследственность, тип конституции, состояние скелета, связок, мышц, уровень развития физических качеств, темпы роста. К экзогенным факторам можно отнести характер питания, перенесенные заболевания, физическое воспитание, нерациональные занятия спортом, гиподинамия.

По мнению В.Н. Кочоманова и Р.В. Калашниковой, процесс формирования осанки ребенка проходит в 3 последовательных этапа: начинается в период бурного роста всего организма и заканчивается по достижению юношеского возраста [20].

Первый этап характеризуется тем, что маленькие дети осанкой не обладают, так физиологические изгибы позвоночника (лордоз, кифоз) у них отсутствуют, а вертикальная поза достаточно неустойчива. Но в процессе интенсивного роста у ребенка формируются навыки движения, и первые элементы сегментального выравнивания появляются в младшем школьном возрасте.

Второй этап является самым важным периодом жизни для формирования осанки – это возраст от восьми до семнадцати лет. Даже малейшие отклонения в развитии осанки в данный период могут привести к деформациям конечностей и позвоночника. По советам врачей именно этот период и является основой для профилактики и лечения методами физической культуры нарушений осанки.

На третьем этапе человек обретает устойчивую осанку в старшем школьном возрасте.

Завершение формирования осанки происходит в возрасте от восемнадцати до двадцати трёх лет. Именно в это время образование изгибов позвоночника и сводов стопы завершается, происходит выравнивание

нижних конечностей [20].

Неправильная осанка может привести к нарушениям в работе диафрагмы и позвоночного столба, а также к уменьшению амплитуды колебаний внутригрудных и брюшных давлений. Это отрицательно влияет на работу сердечно-сосудистой, пищеварительной и центральной нервной системы, ухудшает адаптивные возможности организма, приводит к снижению работоспособности и психоэмоциональной перегрузке [21].

Одной из сложнейших конструкций в теле человека считается позвоночник. Многочисленные позвонки составляют его основу, хрящи, суставы позвоночных отростков и связочный аппарат соединяют позвонки между собой, а мышцы создают устойчивость и подвижность позвоночника.

Позвоночнику необходимо непроизвольно приспосабливаться к различным условиям жизни: к неудобной мебели, сиденью автомобиля, к работе за школьной партой или рабочем столом, к тяжелым сумкам. Гибкость и жесткость позвоночника обеспечиваются его суставами и связочным аппаратом. Функцию защиты позвоночника выполняют продольные связки передней и задней части, связки межпозвонковых суставов и суставные сумки. Эта защита формируется их эластичностью и прочностью, что обеспечивает нужный объем движений позвоночника и не допускает повреждений. К ограниченности действий позвоночного столба могут привести даже самые незначительные повреждения, полученные при травмах, резких движениях или чрезмерных нагрузках [25].

Причины искривления позвоночника могут быть разными. По своей структуре они делятся на два типа: врожденные и приобретенные.

К врожденным причинам относится нарушение нормального внутриутробного развития ребенка, что в свою очередь приводит к недоразвитости костей позвоночного столба, образованию клиновидных и дополнительных позвонков и других патологий.

К приобретенным причинам искривления можно отнести:

- болезнь (рахит, полиомиелит, плеврит, туберкулез, радикулит);
- травмы и переломы позвоночника;

- плоскостопие;
- разная длина ног (иногда в результате травм);
- косоглазие или близорукость и, как следствие, неправильная поза тела;
- сидячий образ жизни.

Наблюдается три степени нарушения осанки.

Первая степень характеризуется незначительными изменениями осанки (изменение тонуса мышц), которые можно исключить путем целенаправленной концентрации внимания ребенка на сохранении правильной устойчивой позы.

Вторая степень проявления нарушения осанки выражается изменениями в связочном аппарате позвоночника, которые устраняются при разгрузочном положении позвоночника в горизонтальном положении или при подвешивании (за подмышечные впадины).

Третья степень проявляется в ярко выраженной деформации в области, охватывающей межпозвоночные хрящи и кости позвоночного столба, которые можно устранить путём специального ортопедического лечения. Чтобы не допустить дефектов в осанке, необходимо с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию опорно-двигательного аппарата ребенка [13].

Развитие осанки обуславливается множеством факторов. К этому относится и наследственность, и социальный критерий, а также перенесённые болезни и травмы. Но всё-таки значительным фактором дефектов опорно-двигательного аппарата является пренебрежение социально-гигиеническими правилами – нерациональный образ жизни, несоответствующий физиологическим запросам пассивный отдых, не закаленность, недостаточное пребывание на свежем воздухе. Также отрицательное влияние на осанку оказывают несоответствующая гигиеническим нормам мебель, инвентарь и оборудование дома и в школе, неудобная одежда и обувь, привычка к неправильным позам [39].

К сожалению, нарушения осанки наблюдаются у многих школьников.

Это происходит вследствие неправильного положения тела во время различных жизненных ситуаций: приготовления уроков, чтения, еды, отдыха, а также в классе. Многие ученики сидят за партой неправильно – или опираясь о спинку стула только верхней частью спины, или слишком наклоняясь вперед, или изгибая туловище в сторону, чаще влево. Во время ответа на уроке некоторые учащиеся не стоят ровно, а пытаются опереться о парту или классную доску.

Для корректировки нарушений осанки у детей младшего школьного возраста можно выделить следующие условия профилактики:

1. Спать необходимо на спине на жесткой кровати.
2. Правильная обувь, при необходимости корректирующая.
3. Правильная организация режима дня.
4. Постоянная физическая активность.
5. Правильное положение за столом, на рабочем месте и т.д.
6. Правильный портфель или рюкзак для равномерного распределения нагрузки по телу [28].

Стопа является дистальным отделом нижней конечности, представляющая собой свод, непосредственно соприкасающийся с поверхностью земли [Википедия. Свободная энциклопедия [10]. Движение человека осуществляется за счет группы мышц стопы и ее отделов. Выделяют мышцы тыльной и подошвенной поверхности. Данные мышцы осуществляют разгибание пальцев и их отведение в наружную сторону.

Основная функция стопы: опора при стоянии и передвижении.

Структуру стопы составляют кости, мелкие суставы и мышечно-связочный аппарат. Основными мышцами, которые образуют свод стопы, являются передняя и задняя большеберцовые мышцы, общий сгибатель пальцев и длинный сгибатель большого пальца.

Плоскостопие в настоящее время является самым распространенным видом деформации стопы. Плоскостопие представляет собой уплощение продольного или поперечного свода одной или обеих стоп; возможны сочетания обеих видов деформации стопы. При этом стопа соприкасается с

опорой почти всей своей поверхностью, а её отпечаток лишен характерной внутренней выемки [13].

Плоскостопие – это прогрессирующее заболевание, в этой связи время диагностирования и начала лечения играет важную роль. Чем раньше определяется наличие плоскостопия, тем более щадящие методы лечения применяются. Что касается детей, то ранняя профилактика позволяет избежать формирования плоскостопия [34].

Выделяют три степени плоскостопия.

К **первой степени** относится выраженная боль и утомление икроножных мышц ног. Их проявление можно заметить, как правило, при длительной ходьбе. **Вторая степень** характеризуется болями при минимальных нагрузках. Это является первым признаком деформации стопы. При наступлении **третьей степени** можно заметить деформацию стопы и ее расширение [35].

При возникновении плоскостопия амортизирующую функцию стопы выполняют другие суставы – голеностоп, колено, тазобедренный сустав и позвоночник. Вследствие этого они подвергаются дополнительной нагрузке, что влечет за собой их повреждения [38].

Чертами выраженного плоскостопия считаются: кости скелета стопы, которые соединены многочисленными связками, создают единое по форме образование, напоминающее арку; опорными участками являются: сзади пяточный бугор, а спереди головки плюсневых костей; выпуклая часть арки обращена в тыльную сторону стопы; она образует продольный свод, который при ходьбе, беге, прыжках сглаживает толчки и сотрясения всего тела, придает мягкость и эластичность походке, делает ее легкой и пружинящей.

Кроме того, выделяют еще и поперечный свод стопы, который в области головок плюсневых костей очень легко изменяет свою форму при ходьбе: в момент нагрузки всякий раз уплощается до полного исчезновения. Арочная форма строения скелета стопы с выраженным продольным сводом поддерживается не только связками. В укреплении сводов большое значение имеют мышцы, которые расположены на подошвенной поверхности стопы, а

также мышцы голени, имеющие прикрепление в среднем отделе стопы или на ее подошвенной поверхности. Мышцы вместе со связками образуют так называемую динамическую силу, которая затрудняет уплощению стопы под влиянием нагрузки. Если под влиянием каких-то причин происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то начинает нарушаться нормальная форма, стопа оседает, становится плоской. При этом возникают и другие деформации: расширяется передний отдел стопы, а пятка отклоняется кнаружи. Стопа приобретает вид распластанной, утрачивается одна из основных ее функций пружинящая (рессорная). Такая деформация называется плоскостопием.

Плоскую стопу, как правило, классифицируют на три группы.

Поперечное – уплощение свода с внутренней стороны. Подошва полностью соприкасается с полом, увеличивается размер ноги.

Продольное – уплощение стопы в зоне первой фаланги пальцев

Комбинированное сочетает в себе признаки поперечного и продольного плоскостопия.

С точки зрения этиологии деформация стопы подразделяется на врожденную и приобретенную. Первый тип деформации стопы отличается своей редкостью и является следствием внутриутробных пороков, приобретенная же деформация наблюдается в любом возрасте и следствиями ее возникновения могут быть различными:

- чрезмерная нагрузка
- параличи и парезы мышц нижних конечностей
- осложнения после травм
- нарушение кальциево-фосфорного обмена
- рахит

В медицине плоскостопие относят к серьезным патологиям, которые приводят к нарушениям опорно-двигательного аппарата, общей усталости, снижению физической активности и выносливости при активных физических нагрузках [11].

Очень важно придерживаться простых правил профилактики

плоскостопия, поскольку стопы являются основанием всего скелета, от которого, в свою очередь, зависит слаженная работа опорно-двигательного аппарата человека. И начинать профилактические мероприятия следует уже с детского возраста, пока формируется костный скелет стопы.

Главным и действенным средством профилактики дефектов является физическое воспитание ребенка. Во время занятий физической культурой необходимо уделить внимание развитию и укреплению мышечного тонуса стопы. Для этого используются специальные упражнения, часть из которых должны выполняться в исходных положениях сидя или лежа, для разгрузки стопы [41]. Для развития и укрепления мышечного тонуса стопы необходимы регулярные упражнения, включающие ходьбу босиком по различным поверхностям, перекаты с пятки на носок и подъёмы на носки. Такие упражнения активизируют мышцы стопы, улучшают кровообращение и способствуют формированию правильного свода стопы. Важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и физической подготовке, постепенно увеличивая нагрузку для достижения оптимального результата. Регулярные тренировки помогут предотвратить плоскостопие и другие деформации стопы.

Таким образом, осанка – это поза свободностоящего человека, при которой можно оценить его физиологические изгибы. По Штаффелю выделяется четыре типа осанки: нормальная, плоская или плоско-вогнутая, круглая и сутулая. Привычка держать тело в неправильном положении быстро приводит к деформациям позвоночного столба, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Сколиотическая болезнь и плоскостопие — крайнее проявление такой неправильной нагрузки. Для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата следует придерживаться ряда гигиенических требований: рациональная организация спального места ребенка, его режима дня, особое внимание уделить положению ребенка за столом, при ходьбе и т.д. Не стоит забывать о специальных физических упражнениях, способствующих предотвращению нарушений.

1.2. Особенности физиологического состояния опорно-двигательного аппарата современных младших школьников

В качестве одного из основных условий при организации правильного развития детей можно отметить наличие хорошо сформированной и функционирующей опорно-двигательной системы.

Начало процесса формирования опорно-двигательного аппарата приходится на период раннего детства. Его продолжение происходит на протяжении всего процесса роста организма. Негативное влияние на формирование опорно-двигательной системы оказывают периоды активного роста тела в длину, в результате которых часто наблюдается асинхронное развитие костного, суставно-связочного аппаратов и мышечной системы. Это вызывает отклонения в симметричном положении частей тела, которые часто приводят к нарушениям осанки.

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование [38]. Он считается наиболее благоприятным для сформированности у детей всех физических качеств и координационных способностей, которые участвуют в движениях. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по детской анатомии, физиологии, психологии.

Во время организации физического воспитания в курсе начальной школы педагогам важно учитывать анатомо-физиологические особенности и уровень физического развития ребенка этого возраста. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.

В возрасте семи-девяти лет физическое развитие ребенка протекает относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально [27, 33].

Учителям стоит помнить о том, что в этом возрасте кости ребенка еще

находятся в процессе формирования и в них большое количество хрящевой ткани. Процесс минерализации костей рук у младших школьников не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников.

Процесс формирования органов, участвующих в движении ребенка – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата – имеет огромное значение для роста детского организма [37].

Все мышцы, в том числе спины, у детей младшего школьного возраста отличаются своей слабостью. Они не способны поддерживать туловище длительное время в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Эти мышцы очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета и позвоночника характеризуются большой податливостью к внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой [7].

Поэтому при проведении физических упражнений учителям нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рационально составленные физические упражнения всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у младших школьников способна к интенсивному

развитию. Это можно заметить в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но этот процесс происходит не само собой, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К нарушениям физиологических функций опорно-двигательного аппарата относятся уплощения свода стопы, плоскостопие и полая стопа.

Если сравнить детскую и взрослую стопы, то можно увидеть заметные отличия. Стопа у детей короткая, широкая, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На детской подошве сильно выражена подкожная клетчатка, которая заполняет свод стопы, что приводит нередко к диагностическим ошибкам. Хрящевая ткань почти целиком покрывает кости детской стопы, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышечная система стоп, как уже отмечалось выше, играет важную роль в укреплении сводов стопы, развита относительно слабо. Суставно-связочный аппарат стоп младших школьников еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объем движений стоп у детей больше, чем у взрослых, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. При внешней нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по ее окончании тотчас же, с помощью активного сокращения мышц, возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов. Таким образом, в младшем школьном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных нарушений физиологических функций опорно-двигательного аппарата.

Развитие плоскостопия чаще всего наблюдается в детском возрасте, когда нагрузка на стопу не соответствует выносливости её мышц. Первичными признаками наступления плоскостопия считается ноющая боль

в нижних конечностях: стопе, мышцах голени, бедра, а также пояснице. К вечеру может появиться отёк стопы, исчезающий за ночь. Со временем стопа деформируется, удлиняется и расширяется в средней части. При тяжёлых степенях плоскостопия в значительной степени изменяется походка: становится неуклюжей, скованной.

Основными причинами плоскостопия считаются:

- избыточный вес;
- стояние на ногах в течение длительного времени;
- слабость мышечного тонуса.

Сюда также могут быть отнесены: врожденная слабость связочного аппарата, ослабление силы мышц после долгого пребывания в постели в следствие болезни, в результате перенесенных инфекций, при диатезе, упадке питания и общем плохом физическом развитии; ослабление связочно-мышечного аппарата в результате перегрузки увеличенным весом тела в периоде усиленного роста, при подъеме тяжестей (например, ношение младших братьев и сестер), при усиленных занятиях балетом, плохо подобранная обувь.

Нарушения стопы естественно отразятся на процессе роста организма. Вследствие различных изменений стопа вызывает не только снижение уровня ее функциональности, но и изменяет положение позвоночника, что отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

Наравне с другими навыками, поддержание правильной позы требует систематичности и повторяемости. Младшему школьнику очень важно помнить об этом во время ходьбы, при выполнении различных действий стоя, а также при выполнении многочасовых учебных заданий дома и за партой в школе. Образование и закрепление двигательных навыков, которые формируют осанку школьников, происходит постепенно и длительно с раннего возраста.

Поступая в школу, ребенок много времени проводит в сидячем положении, часто носит тяжелый портфель в одной руке. Вследствие этого у

него наблюдается недостаточная двигательная активность. Привычка младших школьников сидеть, горбясь и искривляя позвоночник в бок в его поясничном и грудном отделах, а также положив ногу на ногу; стоять с упором на одну ногу; ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами также способствуют появлению нарушений в осанке.

Очень большую роль в предупреждении нарушений осанки играет правильное положение тела во время сна, который занимает у детей, в соответствии с возрастными особенностями, 8-10 часов в сутки. Родителям необходимо укладывать детей спать на ровном, плотном матрасе, лучше всего на волосяном, и на одной невысокой подушке, поскольку слишком мягкие подушки, дополнительные матрасы способствуют формированию так называемой круглой спины; слишком жесткая кровать сглаживает физиологические изгибы позвоночного столба и способствует формированию плоской спины. Также очень важна поза во время сна. Родителям стоит приучать детей засыпать лучше всего на спине, держа руки поверх одеяла. Здоровым, крепким детям можно разрешать спать и на боку, только не на одном и том же. Следует обращать внимание на ребенка в лежащем положении, в позе свернувшись «комочком» или «калачиком», согнув тело и поджав ноги к животу. Такая поза нарушает кровообращение и нормального положения позвоночника.

Чтение книг лежа не является исключением в нарушениях опорно-двигательного аппарата. Можно читать только в положении полулежа на спине, положив под верхнюю часть спины и голову две подушки и держа книгу на уровне глаз на расстоянии 30-40 см от них.

Воспитать у ребенка привычку находиться в правильной позе можно, если выполнять физические упражнения вместе с соблюдением гигиенических мер (рациональный распорядок дня, полноценный здоровый сон, питание и закаливание).

Учитель должен требовать, чтобы стоя у доски или парты, при ходьбе, на уроках физической культуры, во время прогулок школьники свободно, без

напряжения, держали голову и корпус прямо, чтобы плечи их были слегка отведены назад, нормально опущены вниз на одном уровне, чтобы они не горбились, не сутулились, не держали руки в карманах, слегка втягивали живот. Привычка к правильной позе должна стать незабываемой нормой поведения каждого учащегося.

Увеличению статической нагрузки учащихся, а вследствие нарушению опорно-двигательного аппарата также способствует неправильно подобранная мебель, несоответствующая возрастным и физиологическим особенностям учащихся.

При неправильной посадке не только ухудшается внешняя привлекательность младших школьников, но и наносится вред грудной клетке ребенка. В результате сдавливания грудной клетки учащийся перестает правильно дышать, что приводит к дискомфорту в работе сердца. Поэтому чтобы вырасти стройным, крепким, с хорошо развитой грудной клеткой, каждый учащийся должен приучиться правильно сидеть. Для этого школьнику необходимо всего несколько недель очень внимательно и непрерывно следить за своей правильной посадкой. Вскоре он привыкнет к правильному положению и ровной позе без всякого старания, даже не думая об этом.

Для правильной походки и позы "стоя" важно, чтобы школьники понимали, что голову и туловище нужно держать прямо, а плечи должны быть на одном уровне, немного отведены назад и слегка опущены вниз. Эти принципы необходимо усвоить каждому ученику.

Очень полезны беседы о значении правильной осанки для здоровья (с детьми и их родителями), утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки (в процессе занятий).

Основным средством профилактики и методом коррекции плоскостопия является специальная гимнастика, которая направлена на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней. При резко выраженном плоскостопии по назначению врача добавляются массаж, ножные ванны и грязевые процедуры. Очень полезны прохладные ножные

ванны перед сном (начиная с температуры воды 36-35° и доводя ее до 30-28°) [41].

Учащиеся, которые не соблюдают правильной осанки, грудная клетка постепенно сужается, делается более плоской, живот вытягивается вперед, одно плечо опускается ниже другого.

Если у ребенка возникают трудности в поддержании правильной позы, то он должен своевременно обратиться за помощью к медицинскому работнику и старательно выполнять его советы. Запускать эти нарушения осанки нельзя. Постепенно может развиваться искривление позвоночника, сутулость, может даже образоваться горб.

Таким образом, функциональное состояние опорно-двигательного аппарата современных младших школьников характеризуется следующими особенностями: в этом возрасте позвоночник наиболее подвижен, поэтому велика вероятность деформации позвоночника у детей под влиянием различных факторов. Применение нерациональных программ мышечных нагрузок ускоряет процесс окостенения и может вызвать замедление роста костей. При нарушении осанки наблюдается снижение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, пищеварения.

Для предупреждения дефектов осанки необходимо соблюдать целый ряд профилактических мер. Важное место среди данных требований занимает правильный режим дня: он должен соответствовать возрастным особенностям ребенка. Не менее важно полноценное физическое воспитание во всех возрастных группах. В детских дошкольных учреждениях программой физического воспитания предусматривается постоянная работа по созданию необходимых физиологических условий для формирования правильной осанки, по развитию и укреплению мышц, удерживающих позвоночный столб в вертикальном положении.

Формировать знания о признаках правильной и неправильной осанки, гигиенических условиях и мерах профилактики нарушений осанки, а также устойчивых навыков соблюдения правильной позы являются основными задачами учителей в формировании правильной осанки школьников.

Правильная осанка обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, помогает ребенку в овладении двигательными навыками и является необходимым условием нормального функционирования организма.

1.3. Способы расширения знаний об опорно-двигательном аппарате (состоянии позвоночника и форме стопы), причинах его нарушений и мерах профилактики в начальной школе

При работе с данной темой были выделены следующие основные понятия:

Опорно-двигательный аппарат – это совокупность костей, суставов, скелетных мышц, сухожилий, обеспечивающих основу (каркас) тела, дающая опору, а также обеспечивающая возможность совершать необходимые движения.

Осанка – это привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституциональными, наследственными моментами, зависящими от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника, угла наклона таза, формы грудной клетки.

Плоскостопие – это уплощение продольного или поперечного свода одной или обеих стоп; возможны сочетания обеих видов деформации стопы.

К причинам нарушений опорно-двигательного аппарата относятся:

- болезнь (рахит, полиомиелит и др.);
- травмы и переломы позвоночника;
- плоскостопие;
- разная длина ног (иногда в результате травм);
- косоглазие или близорукость и, как следствие, неправильная поза тела;
- сидячий образ жизни

Для корректировки нарушений осанки у детей младшего школьного возраста можно выделить следующие условия профилактики:

1. Спать необходимо на спине на жесткой кровати.
2. Правильная обувь, при необходимости корректирующая.
3. Правильная организация режима дня.
4. Постоянная физическая активность.
5. Правильное положение за столом, на рабочем месте и т.д.
6. Правильный портфель или рюкзак для равномерного распределения нагрузки по телу [13].

Активные исследования, направленные на решение проблемы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей, ведутся с 40-х гг. XX в. Значительный вклад в ее разработку внесли труды О. Н. Аксеновой, В. В. Анисимовой, А. П. Буровых, А. Д. Дубогай, В. В. Иковой, И. Д. Ловейко, А. Д. Рубцовой, А. М. Шлемина, Е. И. Янкелевич и др. по определению причин нарушения осанки и сводов стоп, организации занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия у детей [7].

В современном мире проблемой в области нарушений опорно-двигательного аппарата активно занимались такие учёные, как А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий, А.А. Иванова и другие. По их мнению, дети младшего школьного и подросткового возраста считаются наиболее уязвимой категорией детей, подверженных последствиям того, что их нужды в области здоровья являются неудовлетворенными, около 40% объема заболеваний приходится именно на них. Тенденция состояния детского здоровья в Российской Федерации с каждым годом ухудшается [5]. Такая тенденция требует разработки и организации эффективных моделей образовательного процесса, долгосрочных программ профилактических мероприятий, которые будут направлены на улучшение качества жизни и охрану здоровья учащихся.

М.В. Арсланов, Н.Т. Белякова, А.Н. Буровых и другие исследователи в своих трудах сходятся во мнении, что школа может и должна быть местом для формирования профилактики нарушений осанки [11].

Большинство авторов, исследовавших нарушения опорно-двигательного аппарата школьников, приходят к единому мнению, что

наиболее подходящим возрастом для предупреждения и исправления нарушений ОДА является младший школьный возраст, поскольку именно в этом возрасте одновременно с развитием двигательного аппарата происходит набор произвольных движений, которые могут нести как положительные, так и отрицательные последствия. Поэтому система применяемых мероприятий по профилактике нарушений ОДА должна быть направлена на снижение статической нагрузки а позвоночник и улучшение физического развития ребенка, на устранение неблагоприятных условий, своевременное и правильное применение коррекционного характера [21].

Традиционная система образования, в которой организация обучения детей предполагает преобладание сидячей рабочей позы учащихся, требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата:

- контроля подбора мебели, соответствующей длине тела учащихся;
- контроля за позой учащихся во время занятий;
- контроля веса ранца с ежедневным учебным комплектом;
- правильной и точной коррекции обуви (компенсации дефектов стоп);
- проведения физкультминуток на уроках;
- обязательных специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, укрепление «мышечного корсета» на уроках физической культуры;
- создания благоприятного двигательного режима;

- отказа от таких вредных привычек как стояние на одной ноге [18].

Первое требование, на которое следует обращать внимание при исключении опасности нарушений опорно-двигательного аппарата в начальной школе – это организация детской мебели [20].

В классе, в котором проводилось исследование, установлена мебель фиолетовой и жёлтой маркировки, которые соответствуют группе роста обучающихся по нормам СанПиН 1150 – 1300 мм и 1300 – 1450 мм.

Мы осуществили замеры роста учащихся и выявили, что некоторые ученики в классе рассажены неправильно. Например, дети, имеющие рост 1150-1250 мм, сидели за мебелью, соответствующей фиолетовой маркировке. Из-за неверно подобранной мебели у ребенка формируется неправильная поза при посадке: ступни ног не опираются об пол, а находятся в возвышенном состоянии, вся нагрузка идет на позвоночник; позвоночник вследствие этого уже не может длительное время находиться в вертикальном положении. Таким образом, формируется сутуловатая осанка, из-за чего в будущем могут возникнуть нарушения опорно-двигательного аппарата.

Также особое внимание стоит уделять двигательной активности обучающихся. С приходом в школу их активность значительно уменьшилась, поэтому необходимо поддерживать ее различными физкультурминутками.

В 1 классе на каждом уроке должны проводиться 1-2 физкультурминутки. В выбранном для исследования классе это требование так же соблюдается. На переменах дети так же не сидят на месте, а выходят в коридор или же находятся в классе, но сидят за партами.

Для того, чтобы формирование осанки детей происходило без осложнений, необходимо развивать мышцы, которые удерживают туловище в

вертикальном положении: мышцы спины, живота, шеи, бедер.

Специальными исследованиями установлено, что гармоническое

развитие мышц всего тела является лишь предпосылкой для формирования правильной осанки. Необходимо обучать умению принимать позу, соответствующую правильной осанке, и сохранять ее длительное время, умению правильно держать тело стоя, сидя, при ходьбе и другой деятельности [4].

В таком случае очень полезны беседы с учащимися, а так же их родителями о важности правильной осанки. Но в школах, по большей части, этому внимание не уделяется.

Существует несколько способов расширения знаний младших школьников об опорно-двигательном аппарате, мерах профилактики по предупреждению нарушений опорно-двигательного аппарата в начальной школе [3].

К первому способу относится проведение тематических классных часов и бесед на тему здоровья опорно-двигательной системы. На этих занятиях ученики узнают о влиянии неправильной осанки и неправильного положения тела на здоровье, а также о мерах, которые необходимо предпринять для предотвращения возможных нарушений. Важно, чтобы подобные классные часы и беседы проводились регулярно и с привлечением профессионалов – врачей и инструкторов по физической культуре [2].

Второй способ включает в себя использование различных информационных материалов и ресурсов, которые дополняют и развивают знания детей о мерах профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Речь идет об учебниках, брошюрах, электронных изданиях, видеороликах и презентациях, доступных для использования в школьной библиотеке или на уроках [12].

Третий способ – организация специальных уроков-занятий по физической культуре и осанке. В этих уроках детям объясняется, как правильно сидеть, стоять и ходить, чтобы избежать нагрузки на позвоночник и суставы. Также на уроках учителя дают практические рекомендации о том, какие упражнения и действия помогут укрепить мышцы спины и ног, что в свою очередь будет способствовать правильному формированию опорно-

двигательного аппарата [9].

Четвертый способ – работа с родителями. Важно проводить беседы с родителями, в которых будет показана важность и значимость проблемы влияния нарушения осанки на здоровье их детей. Необходимо, чтобы и в домашних условиях был организован процесс, направленный на формирование правильной осанки школьников.

Поскольку одной из важных проблем возникновения нарушений осанки является малоподвижный образ жизни, стоит отметить, что для этого необходимо использовать дополнительные кружки, секции, направленные на увеличение физической активности младших школьников [6].

Под руководством классного руководителя в каждом классе набирается группа детей для дополнительных занятий по физической культуре. В это входят занятия по таким видам спорта, как футбол, волейбол, баскетбол.

Также проводятся муниципальные и межрегиональные соревнования, для которых необходима систематическая подготовка. В 1-2 классах под руководством классного руководителя и учителя физической культуры проводится набор детей в такие группы. В 3-4 классах этот набор проходит под руководством учителя физической культуры, а также организаторов в области физической культуры – учащихся. Эти школьники-организаторы проводят выбор учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых школой [16].

Для того чтобы понять, в какой степени реализован первый способ расширения знаний о мерах профилактики по предупреждению нарушений опорно-двигательного аппарата в начальной школе, мы проанализировали программу внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» под редакцией Г.Г. Онищенко. Мы пришли к выводу, что в имеющейся программе недостаточное внимание уделяется вопросам, связанным с опорно-двигательным аппаратом младших школьников. Данным вопросам отводится 1 час в 2 и 3 классе, в 1 и 4 классах данный вопрос не рассматривается.

Однако для проведения данной программы внеурочной деятельности учителя используют различные методы работы с визуализацией: презентации, сюжетные картинки, видеоматериалы. Как известно из психологии и методики преподавания, принцип наглядности является одним из ведущих в обучении младших школьников. Использование таблиц, схем, рисунков способствует быстрому запоминанию и осмыслению изучаемого материала.

Также мы рассмотрели учебники учебно-методического комплекта «Школа России», в которых вопросам здоровья осанки отводится 1 час в 3 классе [22]. На этом уроке актуализируются знания детей об опорно-двигательном аппарате, о том, как необходимо правильно сидеть за партой; рассматривается позвоночник, его строение, функции; рассматривается осанка, меры профилактики нарушений осанки. Однако на этом уроке не выявлены причины нарушений осанки, основные виды нарушений осанки, также ничего не сказано о стопе, плоскостопии, причинах нарушений стопы, мерах профилактики. Дети мало осведомлены в данной теме, хотя она является одной из основных тем физического здоровья учащихся.

Основу профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата составляют занятия физической культурой и спортом. Физическая нагрузка оказывает влияние на связочно-мышечный и костно-суставный аппарата, изменяя при этом их строение и функцию. Это в свою очередь направлено на поддержание нормального свода стопы.

Суммарное количество уроков физической культуры по нормам СанПиН должно быть для учеников 1-х классов – 2 урока в неделю, если у них проводится 4 урока в день, или 3 урока в неделю, если у них проводится 4 урока и 1 раз в неделю – 5 уроков. Аналогичный подход – только на 1 урок больше – применяется для обучающихся 2-4-х классов. Данное требование в школе не соблюдается. Для всех классов начальной школы установлено по 2 часа в неделю физической культуры в независимости от количества уроков в день.

В школе разнообразный выбор секций для дополнительного

образования детей в сфере физического воспитания. Это и футбол, и волейбол, и баскетбол, и регби. Учащиеся, состоящие в данных секциях, также участвуют в различных соревнованиях, в которых занимают почётные места.

Формирование правильной осанки – очень длительный и сложный процесс. Он требует рассмотрения строгого подхода к организации мебели младших школьников, их двигательной активности, особенностей физического воспитания. Этот процесс развивается в несколько этапов со своими особенностями и сложностями и должен проводиться с учетом степени подготовленности детей, с соблюдением этики процесса воспитания на основе знаний [17].

Таким образом, способы расширения знаний об опорно-двигательном аппарате, мерах профилактики его нарушений в начальной школе включают:

1. проведение тематических классных часов и бесед;
2. использование различных информационных материалов и ресурсов (учебников, брошюр, электронных изданий, видеороликов и презентаций);
3. организацию специальных уроков-занятий по физической культуре;
4. работу с родителями.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Проблема нарушения соматоскопических показателей, а именно осанки, уплощения стопы у младших школьников занимает одно из центральных мест в системе воспитания и оздоровления детей. Формирование правильной осанки – многоэтапный и сложный процесс, который должен проводиться с учетом степени подготовленности детей, с соблюдением этики процесса воспитания на основе знаний физиологических особенностей младших школьников.

Опорно-двигательный аппарат в младшем школьном возрасте находится в стадии активного роста и формирования, поэтому он особенно уязвим к чрезмерным и неправильным нагрузкам. Привычка держать тело в неправильном положении приводит к различным серьёзным проблемам: искривлению позвоночника, деформации грудной клетки, таза и ног, включая стопы. Чтобы избежать таких последствий, нужно соблюдать правильную гигиену: правильно организовать спальное место ребёнка, следить за его режимом, особенно контролировать позу за столом, при ходьбе и т. д. Не стоит забывать о важности специальных упражнений, которые помогут предотвратить нарушения осанки и здоровья костей и суставов.

Чтобы расширить знания младших школьников о здоровье опорно-двигательного аппарата и предупредить его нарушения, следует проводить тематические классные часы и беседы, использовать различные информационные материалы и ресурсы (учебники, брошюры, видеоролики и презентации), специальные уроки-занятия по физической культуре, а также проводить работу с родителями.

ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА РАСШИРЕНИЯ ЗНАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ 8-9 ЛЕТ О ЗДОРОВЬЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

2.1. Методики для изучения актуального уровня знаний младших школьников о здоровье опорно-двигательного аппарата.

Диагностическая программа исследования

Диагностическая программа исследования предназначена для проведения исследования на учениках 2 «Б» класса.

Для того чтобы узнать актуальное состояние опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста были выделены следующие критерии:

- Первый когнитивный компонент включает в себя объем знаний «осанка» и «стопа», «опорно-двигательный аппарат» и др.; причинах их появления и профилактике заболеваний.
- Второй когнитивный компонент: глубина знаний об опорно-двигательном аппарате при ходьбе, физических нагрузках, организации среды в домашних условиях и школьном учреждении.
- Третий когнитивный компонент: объем знаний о наличии нарушений осанки и формы стопы.

Первый и второй когнитивный критерии проводились в первом – теоретическом – этапе. Третий критерий – в практическом этапе.

В соответствии с данными критериями мы выделили три уровня их сформированности: низкий, средний и высокий (Приложение 1, 2).

К каждому критерию нами были подобраны методики для изучения уровня знаний младших школьников об опорно-двигательном аппарате (состоянии осанки и форме стопы), причинах его нарушений и мерах профилактики.

Первая выбранная нами методика Тест «Красивая осанка – путь к

успеху» Е.В. Дмитриевой.

Цель: выявить уровень знаний младших школьников о таких понятиях, как «осанка» и «стопа», «опорно-двигательный аппарат» и др.; причинах их появления и профилактике заболеваний. Тестирование предполагает, что каждый учащийся заполняет анкету в присутствии учителя.

2. Вторая методика – Тест-анкета для ориентировочной оценки риска сколиоза и других нарушений осанки Н.К. Смирнова.

Цель методики состоит в определении детей, у которых есть вероятность развития нарушений осанки, в том числе сколиоза.

Организация: обучающимся выдается бланк с признаками, на которые они дают положительный или отрицательный ответ.

3. Третья методика – «Соматоскопия», автором которой является С.Н. Попов.

Цель методики: определение наличия или отсутствия нарушений осанки. Эта методика является наиболее простой и доступной для оценки опорно-двигательного аппарата.

Диагностика проводится с помощью визуального осмотра (фронтальной и сбоку) уровня стояния плеч, ключиц и лопаток; формы грудной клетки; наличия сагиттальных искривлений. Данные записываются в тестовую карту.

4. Четвертая методика – «Диагностика плантограммы», автор И.М. Чижин.

Цель: диагностика состояния отделов стопы.

Организация: обучающимся необходимо снять опечаток подошвенной части их стоп. Для этого берется водный раствор какого-нибудь красителя и смазывается поверхность подошвы обследуемого. Затем ему предлагается обеими ногами плотно встать на чистый лист бумаги. Далее на полученные отпечатках делаются замеры и анализируются полученные данные. После чего делается вывод о плоскостопии.

2.2. Проведение и анализ результатов констатирующего эксперимента

В рамках констатирующего эксперимента проводилось диагностическое исследование. Оно было направлено на изучение уровня знаний младших школьников об их опорно-двигательном аппарате (состоянии позвоночника и форме стопы), причинах его нарушений и мерах профилактики. Работа проводилась во 2Б классе МАОУ СОШ №8 города Шарыпово Красноярского края. В исследовании приняло участие 22 человека.

Результаты методики №1 Анкета (Е. В. Дмитриева)

Рассмотрим результаты методики изучения уровня знаний респондентов об их опорно-двигательном аппарате (состоянии позвоночника и форме стопы), причинах его нарушений и мерах профилактики, проведенной на учениках 2Б класса (таб. 4).

Полученные результаты показывают, что у 100% учащихся не полностью сформировано представление об осанке и стопе. Оценив результаты работы учеников, можно распределить их по уровням: высокий, средний, низкий (таб. 4).

В ходе анализа результатов проведения методики №1 были получены такие результаты: во 2Б классе 50% учащихся (11 человек) имеют низкий уровень знаний понятия об осанке и стопе, 50% учащихся (11 человек) – средний, 0% учащихся (0 человек) – высокий. Анализ результатов представлен на рис. 1.

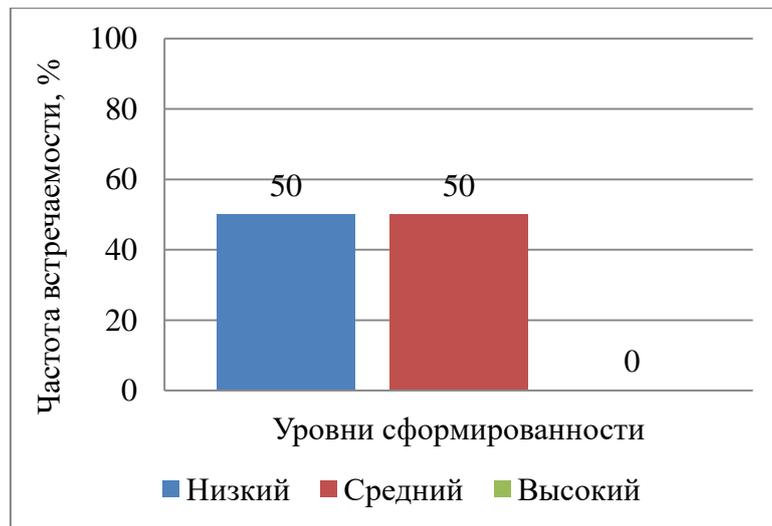


Рисунок 1 – Результаты исследования актуального уровня знаний об осанке и стопе у учащихся 2 «Б» класса.

Полученные результаты показали, что не у всех сформированы знания о таких понятиях «осанка» и «стопа».

У 50% обучающихся низкий уровень знаний о понятиях «осанка» и «стопа» - они не знают, что такое осанка, плоскостопие; не знают какими признаками характеризуется правильная осанка; не знают, как необходимо правильно сидеть, как нужно поднимать тяжести, какую обувь носить (меры профилактики нарушений). Средний уровень знаний об осанке и стопе имеют также 50% обучающихся – дети знают меры профилактики нарушений осанки и стопы, но не знают, что такое осанка, плоскостопие, а также какими признаками обладает правильная осанка.

Справиться с анкетой на высоком уровне никому не удалось.

Для того чтобы разобраться в причинах таких результатов мы проанализировали учебники окружающего мира и выявили, что данному вопросу отводится всего 2 часа во 2 классе на темах «Строение тела человека» и «Если хочешь быть здоров». Из этого следует, что у детей будет мало знаний и опыта об опорно-двигательном аппарате, причинах их нарушений и мерах профилактики.

Результаты методики №2 Тест-анкета (Н.К. Смирнов)

Рассмотрим результаты методики выявления знания об осанке и стопе, проведенной на учениках 2Б класса (таб.4).

Полученные результаты показывают, что не 100% учащихся

соблюдают условия для исключения риска нарушений опорно-двигательного аппарата. Оценив результаты работы учеников, можно распределить их по уровням: высокий, средний, низкий (таб.4).

В ходе анализа результатов проведения методики №2 были получены такие результаты: во 2Б классе 18% учащихся (4 человека) имеют низкий уровень знаний понятия об осанке и стопе, 59% учащихся (13 человек) – средний, 23% учащихся (5 человек) – высокий. Анализ результатов представлен на рис. 2.

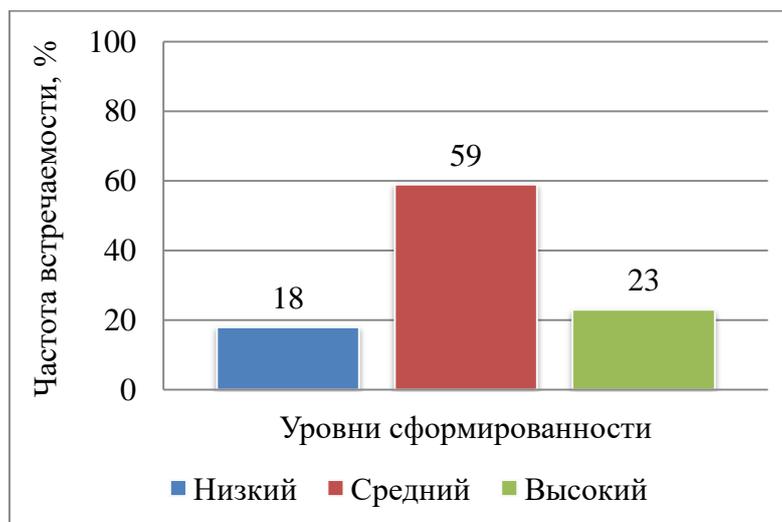


Рисунок 2 – Результаты исследования актуального уровня риска нарушений опорно-двигательного аппарата у учащихся 2 «Б» класса.

Из рисунка 2 видно, что у 18% учеников низкий уровень - дети имеют привычку сидеть и лежать в неправильных позах, сутулятся, носят сумки/портфели в одной руке, проявляют недостаточную двигательную активность. Это говорит о том, что у учащегося риск возникновения нарушений осанки очень высок.

Средний уровень показывает, что у 59% учеников признаки возникновения нарушений осанки умеренно выражены. Это дети, которые проявляют достаточную двигательную активность, однако имеют привычку сидеть, лежать в неправильных позах, сутулиться.

Высокий уровень означает, что у 23% учеников признаки возникновения нарушений осанки слабо выражены или отсутствуют. Обучающиеся сидят, лежат в правильных позах, не сутулятся, проявляют достаточную двигательную активность.

В ходе анализа проведения методик №1 и №2 были получены следующие результаты: во 2Б классе 13% (3 человека) учащихся имеют низкий уровень знаний в вопросах, касающихся здоровья опорно-двигательного аппарата, 81% (18 человек) учащихся – средний, 6% (1 человек) учащихся – высокий.

Анализ результатов представлен на рис. 3.

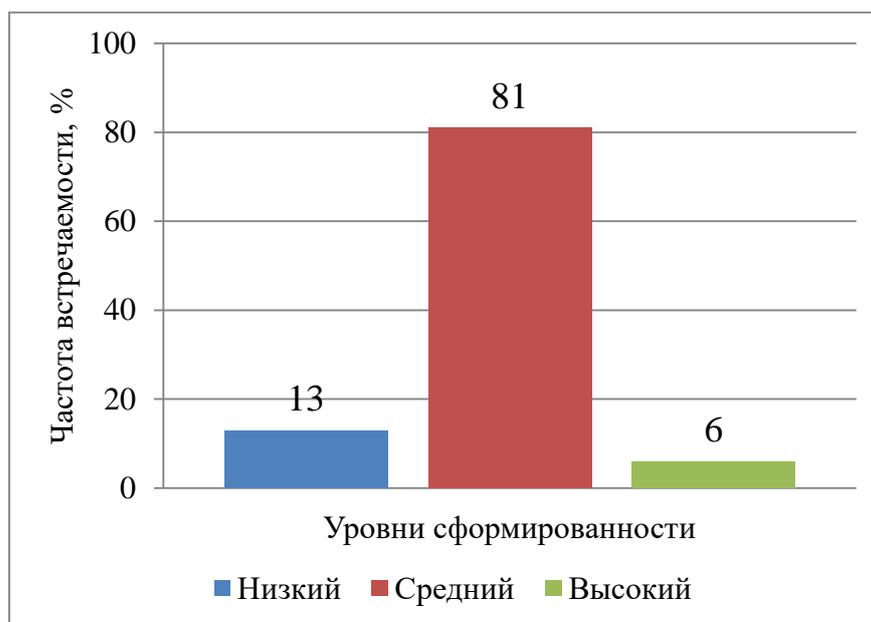


Рисунок 3 – Результаты исследования актуального уровня объема и глубины знаний о здоровье опорно-двигательного аппарата у учащихся 2 «Б» класса.

Из рисунка 3 видно, что у 13% учеников низкий уровень объема и глубины знаний о здоровье опорно-двигательного аппарата. Это значит, что дети имеют поверхностные знания об «осанке» и «стопе», поэтому не знают и не соблюдают правила, необходимые для предотвращения нарушений опорно-двигательного аппарата.

Средний уровень показывает, что 81% учеников частично осведомлены об «осанке» и «стопе», соответственно, не в полной мере соблюдают правила для предотвращения нарушений опорно-двигательного аппарата.

Высокий уровень означает, что 6% учеников хорошо осведомлены об «осанке» и «стопе» и в полной мере соблюдают правила, необходимые для предотвращения нарушений опорно-двигательного аппарата.

Результаты методики №3 «Соматоскопия» (С. Н. Попова)

Рассмотрим результаты данной методики, проведённой на учениках 2Б класса (таб. 4).

Полученные результаты показывают, что не 100% обучающихся имеют нормальную осанку. Оценив результаты работы учеников, можно распределить их по уровням: высокий, средний, низкий (таб.4).

В ходе анализа результатов проведения методики №3 были получены такие результаты. По первому рассмотренному нами критерию – уровень стояния плеч, ключиц и лопаток – получились такие показатели: во 2Б классе 13% учащихся имеют низкий уровень стояния плеч, ключиц и лопаток, 55% учащихся - средний, 32% учащихся – высокий. Анализ результатов представлен на рис. 4.

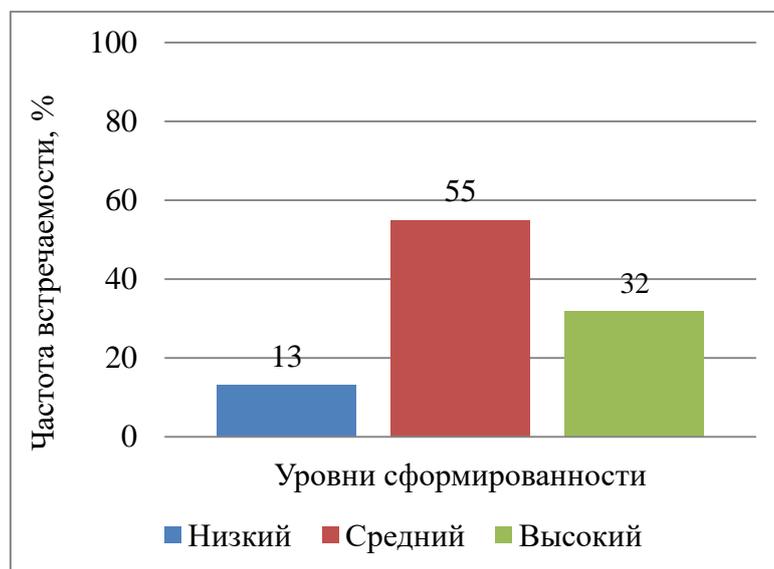


Рисунок 4 – Результаты исследования актуального состояния ОДА по критерию «стояние плеч, ключиц и лопаток» у учащихся 2 «Б» класса.

Из рисунка 3 видно, что у 13% учеников низкий уровень. Это говорит о том, что у учащегося несимметричное стояние плеч, ключиц и лопаток.

Средний уровень показывает, что у 55% учеников частичная симметрия стояния плеч, ключиц и лопаток.

Высокий уровень означает, что 32% учеников имеют симметричное стояние плеч, ключиц и лопаток.

В ходе анализа результатов проведения методики №3 по второму рассмотренному нами критерию – форма грудной клетки – получились такие показатели: во 2Б классе 5% учащихся имеют низкий уровень, 59% учащихся

- средний, 36% учащихся – высокий. Анализ результатов представлен на рис. 5.

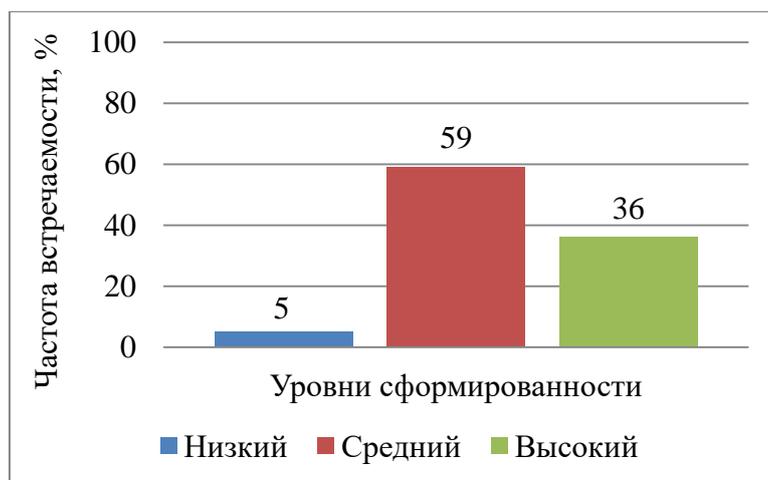


Рисунок 5 – Результаты исследования актуального состояния ОДА по критерию «форма грудной клетки» у учащихся 2 «Б» класса.

Из рисунка 5 можно заметить, что низкий уровень состояния ОДА по критерию «форма грудной клетки» демонстрируют 5% учащихся, это означает, что у учащегося явно выраженная асимметрия грудной клетки.

Средний уровень состояния ОДА по критерию «форма грудной клетки» выявлен у 59% учащихся, это означает, что учащиеся имеют частичную асимметрию грудной клетки.

Высокий уровень состояния ОДА по критерию «форма грудной клетки» выявлен у 36% учащихся, это означает, что учащиеся имеют симметричную форму грудной клетки.

В ходе анализа результатов проведения методики №3 по третьему рассмотренному нами критерию – наличие сагиттальных искривлений – получены такие показатели: во 2Б классе 9% учащихся имеют низкий уровень 50% учащихся - средний, 41% учащихся – высокий. Анализ результатов представлен на рис. 6.

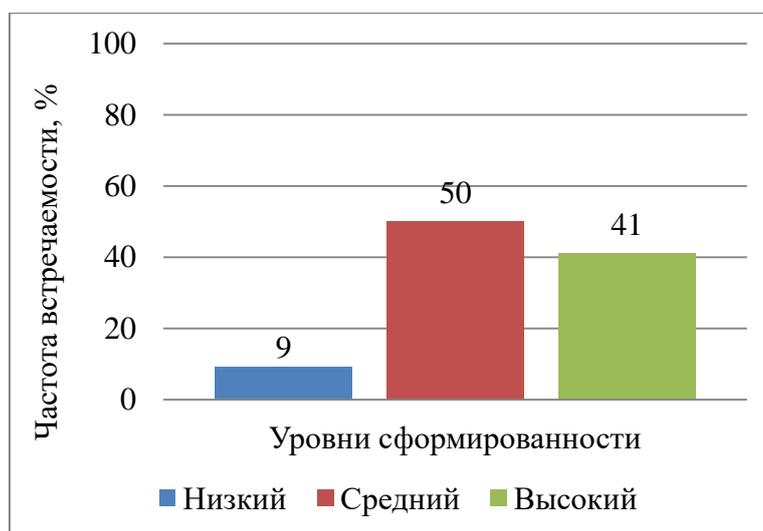


Рисунок 6 – Результаты исследования актуального состояния ОДА по критерию «наличие сагиттальных искривлений» у учащихся 2 «Б» класса.

На рисунке 6 показано, что низкий уровень состояния ОДА по критерию «наличие сагиттальных искривлений» демонстрируют 9% учащихся. Это показывает, что у ребенка присутствуют сагиттальные искривления позвоночника.

Средний уровень демонстрируют 50% учащихся, это означает, что учащиеся имеют частичное сагиттальное искривление позвоночника.

Высокий уровень демонстрируют 41% учащихся, это означает, что у учащихся наличие сагиттальных искривлений позвоночника не выявлено.

В ходе анализа проведения методики №3 были получены следующие результаты: во 2Б классе 18% (4 человека) учащихся имеют низкий уровень, 50% (11 человек) учащихся – средний, 32% (7 человек) учащихся – высокий.

Анализ результатов представлен на рис. 7.

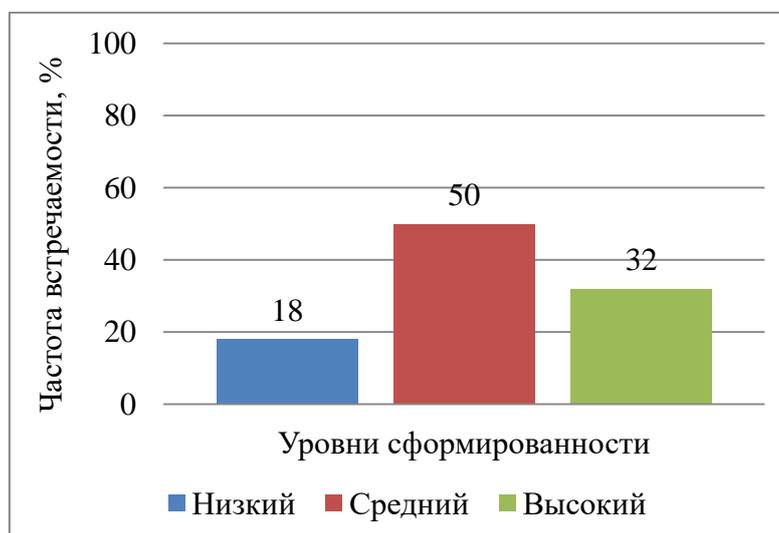


Рисунок 7 – Результаты исследования актуального уровня знаний о наличии нарушений осанки у учащихся 2 «Б» класса.

Из рисунка 7 видно, что 18% учащихся демонстрируют низкий уровень сформированности знаний о наличии нарушений осанки. Это означает, что у них присутствуют выраженные нарушения осанки, и, вероятнее всего, они не осознают их наличие, не понимают причины их возникновения и способы профилактики. Эти дети нуждаются в углубленном изучении вопросов, касающихся здоровья осанки.

Большая часть учащихся, а именно 50%, демонстрируют сформированность знаний на среднем уровне. У этих детей присутствуют незначительные нарушения осанки, которые могут быть компенсированы. Вероятно, они частично осознают проблемы с осанкой, но не обладают достаточными знаниями для самостоятельной коррекции. Важно сформировать у них дополнительные знания об опорно-двигательном аппарате, причинах его нарушений и мерах профилактики.

32% учащихся демонстрируют высокий уровень сформированности знаний. У этих детей нормальная осанка, и они хорошо осведомлены о факторах риска и способах поддержания правильной осанки. Они способны самостоятельно контролировать свою осанку и принимать меры по ее коррекции при необходимости.

Результаты методики №4 «Диагностика плантограммы» (И. М. Чижин)

Рассмотрим результаты данной методики, проведенной на учениках 2Б класса (таб. 4).

Полученные результаты показывают, что не 100% обучающихся имеют нормальную форму стопы. Оценив результаты работы учеников, можно распределить их по уровням: высокий, средний, низкий (таб.4).

В ходе анализа результатов проведения методики №4 были получены такие результаты: во 2Б классе 23% (5 человек) учащихся имеют низкий уровень, 45% (10 человек) учащихся - средний, 32% (7 человек) учащихся – высокий. Анализ результатов представлен на рис. 8.

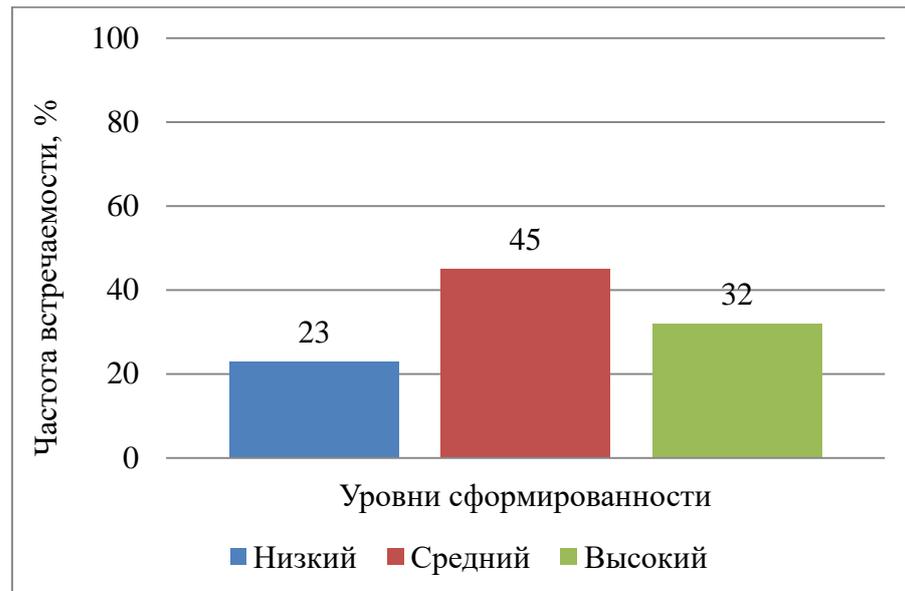


Рисунок 8 – Результаты исследования актуального уровня знаний о наличии нарушений формы стопы младших школьников 2Б класса.

На рисунке 8 показано, что уровень знаний обучающихся о наличии нарушений формы стопы на низком уровне составляет 23%. Это говорит о том, что у детей ярко выраженное плоскостопие, так как по индексу Чижина показатель составляет более 2. Ученики плохо осведомлены в вопросах профилактики нарушений формы стопы, поэтому нуждаются в дополнительных знаниях.

Нарушения формы стопы на среднем уровне демонстрируют 45% обучающихся. У таких детей выявлена уплощенная стопа, так как по индексу Чижина показатель составляет от 1 до 2. Вероятно, школьники частично осознают проблемы со стопой, но не обладают достаточными знаниями для самостоятельной коррекции.

Высокий уровень демонстрируют 32% обучающихся. Это показывает, что у учащихся нормальная стопа, так как по индексу Чижина показатель составляет от 0 до 1. Эти ученики хорошо осведомлены о факторах появления плоскостопия и мерах профилактики нарушений стопы.

По результатам диагностической работы мы выявили средний показатель знаний об осанке и стопе младших школьников 2Б класса.

2.3. Описание пособия «По ступеням к здоровой осанке», направленного на расширение знаний младших школьников о здоровье опорно-двигательного аппарата

Проанализировав полученные результаты, можно увидеть, что уровень сформированности знаний младших школьников о здоровье опорно-двигательного аппарата находится преимущественно на среднем уровне.

Такой результат данного исследования показывает, что у обучающихся 2 класса недостаточно сформированы знания и опыт в вопросах, касающихся опорно-двигательного аппарата, причинах его нарушений и мерах профилактики. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения специальных дополнительных занятий с младшими школьниками, чтобы повысить уровень их знаний и опыта в данном вопросе.

Для решения выделенных проблем мы предлагаем пособие «По ступеням к здоровой осанке» для формирования знаний о здоровье опорно-двигательного аппарата школьников 8-9 лет в школе и дома.

Пособие включает в себя внеурочную деятельность по окружающему миру, дополнительный материал к учебнику Плешакова А. А. Окружающий мир УМК Школа России об осанке младших школьников, а также сборник физкультминуток для формирования правильной осанки младших школьников и предотвращения нарушений опорно-двигательного аппарата.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Вторая глава посвящена описанию констатирующего эксперимента, проведение которого позволило нам сделать вывод об актуальном уровне сформированности знаний младших школьников об опорно-двигательном аппарате (состоянии осанки и стопы), причинах его нарушений и мерах профилактики. Констатирующий эксперимент проходил в два этапа: теоретический и практический. На теоретическом этапе были оценены объем и глубина знаний младших школьников о здоровье опорно-двигательного аппарата. На практическом этапе мы определяли объем знаний учащихся о наличии нарушений опорно-двигательного аппарата и формы стопы.

Для проведения экспериментального исследования, нами были подобраны следующие методики: тест «Красивая осанка – путь к успеху» Е.В. Дмитриевой, тест-анкета для ориентировочной оценки риска сколиоза и других нарушений осанки Н.К. Смирнова, «Соматоскопия» С.Н. Попова, «Диагностика плантограммы» И.М. Чижина.

На основе полученных данных мы можем сказать следующее: сформированность знаний о здоровье опорно-двигательном аппарате у младших школьников находится преимущественно на среднем уровне. Следовательно, наша гипотеза оказалась верна.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что проблема формирования знаний об опорно-двигательном аппарате у младших школьников является актуальной и над ней надо работать. Одним из способов решения этой проблемы может стать внедрение информации по исследуемой теме с помощью пособия, в котором будут разработаны занятия внеурочной деятельности по окружающему миру, дополнительный материал при работе с учебником, а также сборник физкультминуток.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы была изучена психолого-педагогическая и методическая литература, была обозначена суть термина «опорно-двигательный аппарат» и его составляющие.

Также были изучены и описаны психовозрастные особенности младшего школьника и особенности формирования опорно-двигательного аппарата у обучающихся начальной школы.

Проведенный анализ учебников по окружающему миру УМК «Школа России» автора А.А. Плешакова показал, что в учебниках темы, связанные с формированием знаний об опорно-двигательном аппарате (состоянии осанки и формы стопы) присутствуют в минимальном объеме. Это позволило нам прийти к выводу, что проблема формирования знаний об опорно-двигательном аппарате актуальна и требует дальнейшего исследования.

В ходе исследования нами был проведен констатирующий эксперимент, в процессе проведения которого был определен актуальный уровень сформированности знаний об опорно-двигательном аппарате (состоянии осанки и форме стопы) у младших школьников (обучающиеся 2 класса). Основным критерием оценки сформированности знаний младших школьников являлся когнитивный критерий, который был проведен в два этапа: теоретическом и практическом. В теоретическом этапе когнитивный критерий был направлен на оценку объема знаний школьников об основных понятиях, причинах появления нарушений и мерах профилактики, а также на оценку глубины знаний – наличие в образе жизни факторов риска развития сколиоза и других нарушений осанки. В практическом этапе когнитивный критерий был направлен на оценку знаний школьников о наличии нарушений осанки и формы стопы.

Констатирующий эксперимент проводился на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 8» г. Шарыпово. В исследовании приняли содействие учащиеся второго класса в количестве 22 человек, обучающихся

по УМК «Школа России» под ред. А. А. Плешакова.

В ходе эксперимента обучающиеся выполняли задания, по выделенным нами критериям. Для определения уровня по первому когнитивному критерию была предложена методика «Красивая осанка – путь к успеху» Е.В. Дмитриевой. Она позволила оценить знания основных терминов опорно-двигательного аппарата, а также причин его нарушений и мерах профилактики. Для определения уровня второго когнитивного критерия была подготовлена тест-анкета для ориентировочной оценки риска сколиоза и других нарушений осанки Н.К. Смирнова, которая включала в себя пункты, направленные на выявление риска нарушений осанки. Третий когнитивный критерий диагностировался на основании двух методик: «Соматоскопия» С.Н. Попова и «Диагностика плантограммы» И.М. Чижина. Первая методика проводится с помощью визуального осмотра и помогает отследить наличие нарушений и искривлений осанки. С помощью второй методики снимается отпечаток стопы и исследуется ее форма.

На констатирующем этапе эксперимента, мы установили, что у 14% обучающихся высокий уровень сформированности знаний об опорно-двигательном аппарате, у 14% обучающихся – низкий уровень, а у большинства (72%) обучающихся – средний уровень. Данные исследования представлены в виде таблиц и диаграмм.

В ходе анализа данных эксперимента было выявлено, что у большинства младших школьников преобладают средние показатели сформированности знаний по исследуемой теме. Наша гипотеза оказалась верна.

На основании результатов констатирующего эксперимента и анализа методической литературы мы предлагаем пособие по внеурочной деятельности «По ступеням к здоровой осанке», направленное на формирование знаний о здоровье опорно-двигательного аппарата у младших школьников. В данное пособие входят занятия внеурочной деятельности по окружающему миру, дополнительный материал к урокам по окружающему миру по УМК «Школа России» А.А. Плешакова, а также сборник

физкультминуток.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] // Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. – 2009. – 30с. URL: http://www.edu.ru/db/mo/Data/d_09/m373.html (дата обращения: 07.03.25 г.);
2. GDZBOOK.COM [Электронный ресурс]. – URL: https://gdzbook.com/okrughayuschiy_mir_uchebniki_i_gdz/okrughayuschiy_mir_2_klass/chitaty_okrughayuschiy_mir_2_klass_pleshakov_onlayn.html (Дата обращения 10.04.2024).
3. Аксенов Н. Ф. Воспитание правильной осанки. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 64 с.
4. Ахмадуллина Х. М., Ахмадуллин У. З. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие. – Уфа: Типография Академии ВЭГУ, 2017. – 300 с.
5. Баранов А. А. и др. Тенденции заболеваемости и состояние здоровья детского населения Российской Федерации // Российский педиатрический журнал. – 2012. – №. 6. – С. 4-9.
6. Бендерский Н. С., Любецкий Н. П. Актуальные вопросы развития плоскостопия и методы его коррекции // Актуальные вопросы морфологии. – 2020. – С. 23-33.
7. Беюл, Е.А. Ожирение. – М.: Медицина, 1985. – 190 с.
8. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
9. Валеева Г. Х., Галлямова Э. Д. Формирование здорового образа жизни у младших школьников в рамках реализации ФГОС НОО // Опыт реализации Федерального государственного образовательного стандарта в образовательных учреждениях. – 2018. – С. 94-96.
10. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Стопа> (Дата обращения 12.04.2025).
11. Гацкан О. В. Причины плоскостопия в современном мире //

Дневник науки. – 2020. – №. 7. – С. 15-23.

12. Головина Л.Л. и др. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционным и оздоровительными средствами // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — №4. — С.42-47.

13. Гулбани Р.Ш. Профилактика асимметричной осанки школьников младшего возраста средствами физической реабилитации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – №3. – С. 42 – 45.

14. Иванова Н. Г. и др. Сравнительный анализ устройств для сохранения осанки младших школьников // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2019. – №. 1 (167). – С. 117-120.

15. Калашникова Р. В. Методы коррекции и формирования правильной осанки на занятиях физической культуры // Вестник научных конференций. – ООО Консалтинговая компания Юком, 2015. – №.1-5. – С. 52-54.

16. Карпачева О. А. Профилактика нарушений осанки у младших школьников // Вестник науки. – 2022. – Т. 4. – №. 10 (55). – С. 87-92.

17. Кенис В.М. Мобильное плоскостопие у детей (обзор литературы) // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. – 2014. – №2. – С. 44-54.

18. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – М.: « ВАКО», 2004. – 295 с.

19. Колесова Т. М. Нарушение осанки // Студенческий форум. – 2021. – №.42-1 (178). – С.12.

20. Кочоманов В. Н., Калашникова Р. В. Нарушения осанки у детей младшего школьного возраста — как основная причина проблемы здоровья // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе. – 2016. – С. 100-103.

21. Левин А. В., Маргазин В. А. Негативные проявления нарушений осанки на организм школьников // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – Т. 3. – №. 4. – С. 182-184.

22. Ляха В.И. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания. – М.: Учитель, 2013. – 169 с.
23. Маштакова О. А. Корректирующая гимнастика в лечении нарушений осанки у студентов // Материалы 66-й студенческой научно-практической конференции инженерного факультета ФГБОУ ВО "Самарский государственный аграрный университет". – 2021. – С. 425-429.
24. Менчинская Е. А. Конструирование здоровьесберегающего процесса обучения в современной начальной школе // Вестник ТОГИРРО. – 2011. – №. 2. – С. 2-105.
25. Милюкова И. В. Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей. – М.: «Эксмо», 2003. – 127 с.
26. Муратова И. В. Кифоз // Научные исследования в социально-экономическом развитии общества. – 2019. – С. 457-461.
27. Никитин С. Н. Воспитание средствами массово физической культуры через физкультурно-оздоровительные клубы подростков 10-15 лет // Физическое воспитание и образование. – 2008. – №11. – С. 21-24.
28. Плеснев С. А., Елагина Н. Л. Проблемы плоскостопия у детей младшего школьного возраста, его профилактика и коррекция // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2015. – С. 454-455.
29. Плешаков А. А. Окружающий мир. 1 класс (Школа России): учеб. пособие для общеобразоват. организаций. В 2 ч. – М.: Просвещение, 2023.
30. Плешаков А. А. Окружающий мир. 2 класс (Школа России): учеб. пособие для общеобразоват. организаций. В 2 ч. – М.: Просвещение, 2023.
31. Плешаков А. А. Окружающий мир. 3 класс (Школа России): учеб. пособие для общеобразоват. организаций. В 2 ч. – М.: Просвещение, 2023.
32. Плешаков А. А. Окружающий мир. 4 класс (Школа России): учеб. пособие для общеобразоват. организаций. В 2 ч. – М.: Просвещение, 2023.

33. Попов С. Н. Лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 271с.
34. Прокопьев, Н.Я. Плоскостопие у детей // Вестник Тюменского государственного университета. – 2004. – № 3. – С. 132-135.
35. Тимофеев Д. В. Плоскостопие // Интеграция науки, образования, общества, производства и экономики. – 2022. – С. 143-146.
36. Фирсин С. А., Липский Е. В. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие. Саратов: ООО Издательский Центр «Наука», 2018. – 208 с.
37. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. – М.: Тесей, 2003. – 390 с.
38. Хлебников В. А. Физиологические особенности осанки и её роль в развитии здорового школьника // Редакционная коллегия. – 2020. – С. 142.
39. Хлебников В. А. Физические особенности осанки и её роль в развитии здорового школьника // Социально-гуманитарные проблемы современности. – 2020. – С. 135-138.
40. Шевчик Т. Н., Волкова Н. Г. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе // Здоровье и образование. – 2019. – С. 73-82.
41. Щупленков О. В. Роль адаптивной физической культуры в коррекции здоровья школьников // Категория «социального» в современной педагогике и психологии. – 2020. – С. 205-212.

Таблица 1 – Уровни сформированности знаний младших школьников о здоровье опорно-двигательного аппарата, причинах его нарушений и мерах профилактики (теоретический этап)

Критерий	Уровень знаний младших школьников, балл			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
1 когнитивный (объем знаний респондентов о причинах появления, мерах профилактики нарушений осанки и появления плоскостопия)	Поверхностные знания об «осанке» и «стопе». (0-10 баллов)	Частично осведомлены об «осанке» и «стопе». (11-16 баллов)	Хорошо осведомлены об «осанке» и «стопе». (17-21 баллов)	Методика №1 «Красивая осанка – путь к успеху» (Е.В. Дмитриева)
2 когнитивный (глубина знаний респондентов – наличие в образе жизни факторов риска развития сколиоза и других нарушений осанки)	Не соблюдают правила, необходимые для предотвращения нарушений опорно-двигательного аппарата. (0-10 баллов)	Частично соблюдают правила, необходимые для предотвращения нарушений опорно-двигательного аппарата. (11-20 баллов)	В полной мере соблюдают правила, необходимые для предотвращения нарушений опорно-двигательного аппарата. (21-30 баллов)	Методика №2 Тест-анкета для ориентировочной оценки риска сколиоза и других нарушений осанки (Н.К. Смирнов)
Общий уровень	0-20 баллов	21-36 баллов	37-51 баллов	

Таблица 2 – Состояние здоровья опорно-двигательного аппарата: состояния осанки и свода стопы (практический этап)

Критерий	Уровень состояния здоровья ОДА и формы стопы, балл			Методика
	Низкий	Средний	Высокий	
3 когнитивный (объем знаний о наличии нарушений осанки)	Состояние опорно-двигательного аппарата – плохое. Количество отрицательных (благоприятных) ответов на вопросы теста 0-5	Состояние опорно-двигательного аппарата – среднее. Количество отрицательных (благоприятных) ответов на вопросы теста 6-8	Состояние опорно-двигательного аппарата – хорошее. Количество отрицательных (благоприятных) ответов на вопросы теста 9-10	Методика №3 Тестовая карта «Соматоскопия» (Попова С.Н);
3 когнитивный (объем знаний о наличии нарушений формы стопы)	Плоская форма стопы – значение индекса Чижина более 2 0-3	Уплощенная форма стопы – значение индекса Чижина составляет от 1 до 2 4-6	Нормальная форма стопы – значение индекса Чижина составляет от 0 до 1 7-10	Методика №4 «Диагностика плантограммы» (И.М. Чижин)

Методика №1. Анкета (Е.В. Дмитриева).

Инструкция: внимательно прочитай каждый вопрос. Подумай и запиши ответ. Для ответа на некоторые вопросы надо обвести букву нужного варианта ответа.

1. Осанкой называется:

- а) силуэт человека
- б) привычная поза человека, когда он сидит, стоит или передвигается
- в) прямая спина

2. Главной причиной нарушений осанки является:

- а) малоподвижный образ жизни
- б) слабость мышц спины
- в) привычка носить сумку на одном плече
- г) неправильное положение сидя за партой

3. Выбери признаки, которые характеризуют правильную осанку человека:

- а) плечи сведены вперед
- б) плечи на одном уровне и слегка отведены назад
- в) спина прямая
- г) живот выпячен, грудь плоская или вогнутая

4. Есть простой способ проверить осанку. Для этого нужно встать спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются

_____ , _____ , _____ , _____ ,

осанка правильная.:

- а) пятки
- б) лопатки
- в) локти
- г) затылок
- д) ягодицы
- е) бедра
- ж) ладони

5. Что нужно делать, чтобы была правильная осанка?

а) спать в мягкой постели

б) выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины, живота и плечевого пояса

в) не заниматься физической культурой

6. Врач объяснял детям, что носить школьные вещи надо так, чтобы не испортить осанку. Для этого тяжесть нужно распределять равномерно. Какой предмет по совету врача надо выбрать для школьных принадлежностей?

а) портфель

б) ранец

в) сумка

7. Каких правил необходимо придерживаться при работе сидя, чтобы сохранять правильную осанку?

а) сидеть так, чтобы грудная клетка опиралась на край стола

б) сидеть, опираясь о спинку стула поясницей

в) сидеть, опираясь локтём одной руки на стол

г) сидеть за столом прямо, слегка наклонив голову

8. При посадке ноги должны:

а) висеть в воздухе

б) упираться в подставку или пол

в) свободно лежать на полу

9. Между грудью и краем стола:

а) должны проходить две ладони

б) должна проходить одна ладонь

в) грудь необходимо прислонять к краю стола

10. Как правильно поднимать тяжести:

а) наклониться и выгнув спину поднять

б) сесть на корточки и поднять

в) без разницы

11. Плоскостопие—это

12. Твоя обувь стоптана и изношена с внутренней стороны:

- а) да
- б) нет
- в) не знаю

13. Ноги быстро утомляются при ходьбе и продолжительных подвижных играх:

- а) да
- б) нет
- в) не знаю

14. Появляется усталость и боли в ногах к концу дня, судороги, чувство тяжести:

- а) да
- б) нет
- в) не знаю

15. Какую обувь ты носишь:

- а) на сплошной подошве
- б) на небольшом каблучке
- в) на высоком каблучке

16. Какой образ жизни ты ведешь:

- а) посещаешь спортивные секции
- б) малоподвижный образ жизни
- в) не занимаешься спортом, но ведешь активный образ жизни

17. Ты ходишь босиком по траве? а) да б) нет

Ключ. Оценка результатов в соответствии с описание следующих уровней:

- Высокий: ребенок уверенно владеет знаниями об осанке и стопе.

Ответы по тесту: 17-21 баллов.

- Средний: ребенок отчасти владеет знаниями об осанке. Ответы по тесту: 11-16 баллов.

- Низкий: ребенок слабо владеет знаниями об осанке и стопе. Ответы по тесту: 0-10 баллов.

Методика №2 Тест-анкета для ориентировочной оценки риска сколиоза и других нарушений осанки (Н.К. Смирнов).

- 3 - признак не выражен (отсутствует);
- 2 - признак слабо выражен или проявляется изредка;
- 1 - признак умеренно выражен или проявляется периодически;
- 0 - признак явно выражен или проявляется постоянно.

Признаки

1. Имеет привычку сидеть, лежать в неправильных позах.
2. Носит сумки, портфель в одной руке.
3. Имеет привычку сутулиться.
4. Проявляет недостаточную двигательную активность.
5. Не занимается оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Занимается тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Неправильно или нерегулярно питается.
8. Имеет астеническое, диспропорциональное телосложение (узкое лицо, длинная и тонкая шея, длинная и плоская грудная клетка, небольшой живот, тонкие конечности, слаборазвитая мускулатура, тонкая бледная кожа).
9. Беспечно, беззаботно относится к своему здоровью, своей внешности.
10. Имеет выраженные черты инертности, медлительности, флегматичности.

Ключ. Оценка результатов в соответствии с описание следующих уровней:

- Высокий: риск развития сколиоза и других нарушений осанки слабо выражен или отсутствует. Ответы по тесту: 21-30 баллов.
- Средний: риск развития сколиоза и других нарушений осанки выражен умеренно. Ответы по тесту: 11-20 баллов.
- Низкий: риск развития сколиоза и других нарушений осанки выражен

в полной мере. Ответы по тесту: 0-10 баллов.

Методика №3 Тестовая карта «Соматоскопия» (Попова С.Н).

Визуальный осмотр с помощью тест-анкеты.

Таблица 3 – Тестовая карта «Соматоскопия»

№	Содержание вопросов	Ответы	
		да	нет
1	Явное повреждение органов движения, вызванное врождёнными пороками, травмой, болезнью.	да	нет
2	Голова, шея отклонена от средней линии, плечи, лопатки, таз, установлены не симметрично.	да	нет
3	Выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая «куриная» (изменение диаметров грудной клетки, грудина и мечевидный отросток резко выступает вперёд).	да	нет
4	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника.	да	нет
5	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).	да	нет
6	Сильное выступание живота (более 2 см. от линии грудной клетки).	да	нет
7	Нарушение осей нижних конечностей (О-образные, Х-образные).	да	нет
8	Неравенство треугольников талии.	да	нет
9	Вальгусное положение пяток.	да	нет
10	Изменения в походке: прихрамывающая, «танцующая», «утиная» и др.	да	нет

Результаты данного тестирования оцениваются следующим образом:

- нормальная осанка – все отрицательные ответы;
- незначительное нарушение – положительные ответы на один или несколько вопросов 3; 5; 6; 7. Необходимо наблюдение в школьном учреждении;
- выраженное нарушение осанки – положительные ответы на вопросы 1; 2; 4; 8; 9; 10 (один или несколько явно). Необходима консультация

ортопеда.

Выявляется степень нарушения осанки.

Ключ. Оценка результатов в соответствии с описание следующих уровней:

- Высокий: у ребенка нормальная осанка: 1. Отсутствие несимметричности плеч, ключиц и лопаток; 2. Отсутствие несимметричности грудной клетки, одинаковая величина треугольников талии; 3. Отсутствие сагиттальных искривлений и изменений в походке. Ответы по тесту: 9-10 баллов.

- Средний: у ребенка незначительное нарушение: 1. Частичная несимметричность стояния плеч, ключиц и лопаток; 2. Частичная несимметричность грудной клетки, неодинаковая величина треугольников талии; 3. Частично имеются сагиттальные искривления позвоночника и отклонения в походке. Ответы по тесту: 6-8 баллов.

- Низкий: у ребенка выраженное нарушение: 1. Несимметричное стояние плеч, ключиц и лопаток; 2. Несимметричная грудная клетка, неодинаковая величина треугольников талии; 3. Имеются сагиттальные искривления позвоночника и отклонения в походке. Ответы по тесту: 0-5 баллов.

Методика №4 «Диагностика плантограммы» (И.М. Чижин).

Для диагностики состояния отделов стопы была сделана плантограмма.

Необходимым действием является снятие отпечатка подошвенной части стопы.

Для проведения этой методики берется водный раствор какого-нибудь красителя (например, 1%-ный спиртовой раствор бриллиантового зеленого) и смазывается поверхность подошвы обследуемого. Затем исследуемому следует обеими ногами плотно встать на чистый лист бумаги размером не менее 30/40 см. Вес тела должен быть равномерно распределен на обе стопы, следы стоп при этом четко отпечатываются на бумаге.

После этого проводится оценка плантограммы по методу И.М. Чижина. Для этого надо провести касательную линию к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы и линию через основание второго пальца и середину пяточной кости. Через середину второй линии чертим перпендикуляр до пересечения с касательной и с наружным краем отпечатка стопы.

Далее проводятся вычисления процентного соотношения длины той части перпендикуляра, которая прошла через отпечаток ДЕ, ко всей его длине (ДЕ + ЕЖ):100

Полученный результат оценивается по следующим параметрам:

- индекс от 0 до 1 – стопа нормальная;
- индекс от 1 до 2 – стопа уплощенная;
- индекс более 2 – стопа плоская.

Ключ. Оценка результатов в соответствии с описанием следующих уровней:

- Высокий: у ребенка нормальная форма стопы (индекс Чижина составляет от 0 до 1). Ответы по тесту: 7-10 баллов.

- Средний: у ребенка уплощенная форма стопы (индекс Чижина составляет от 1 до 2). Ответы по тесту: 4-6 баллов.

- Низкий: у ребенка плоская форма стопы (индекс Чижина составляет

более 2). Ответы по тесту: 0-3 баллов.

Таблица 4 – Протокол программы исследования актуального уровня сформированности опорно-двигательного аппарата у учащихся 2 «Б» класса

№ п/п	Ф.И. ученика					Методики					
		Методика №1		Методика №2		Общий уровень 1 и 2 параметра когнитивного критерия		Методика №3		Методика №4	
		Критерии						Критерии			
		1 когнитивный		2 когнитивный				3 когнитивный			
		Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
	Никита А	10	низкий	25	высокий	35	средний	8	средний	6	средний
	Артём Б.	9	низкий	7	низкий	10	низкий	3	низкий	3	низкий
	Василиса Б.	9	низкий	23	высокий	32	средний	10	высокий	9	высокий
	Тимур В.	14	средний	23	высокий	37	высокий	8	средний	6	средний
	Кира В.	12	средний	14	средний	26	средний	8	средний	4	средний
	Елизавета Г.	7	низкий	14	средний	21	средний	4	низкий	8	высокий
	Рамин Г.	6	низкий	20	средний	26	средний	10	высокий	5	средний
	Кира Д.	6	низкий	16	средний	22	средний	8	средний	8	высокий
	Аделина Е.	7	низкий	21	высокий	28	средний	8	средний	6	средний
	Алексей Е.	11	средний	16	средний	27	средний	10	высокий	6	средний
	Арина К.	12	средний	14	средний	26	средний	8	средний	4	средний
	Алёна Л.	3	низкий	10	низкий	13	низкий	10	высокий	6	средний
	Богдан П.	13	средний	17	средний	30	средний	6	средний	1	низкий
	Алиса Р.	11	средний	20	средний	31	средний	10	высокий	10	высокий
	Валерия С	12	средний	18	средний	30	средний	10	высокий	7	высокий
	Евгения С.	14	средний	17	средний	31	средний	2	низкий	5	средний
	Анна С.	13	средний	22	высокий	35	средний	10	высокий	1	низкий
	Алина С.	6	низкий	10	низкий	16	низкий	6	средний	6	средний
	Эмиль Ф.	7	низкий	18	средний	25	средний	8	средний	2	низкий
	Лиана Х.	8	низкий	9	низкий	17	средний	3	низкий	7	высокий
	Константин Ц.	12	средний	17	средний	29	средний	8	средний	10	высокий
	Артём Ш.	11	средний	20	средний	31	средний	8	средний	3	низкий



Формирование знаний
об опорно-двигательном
аппарате,
причинах его
нарушений и мерах
профилактики

По ступеням к здоровой осанке

КГПУ им. В.П.
Астафьева
Факультет начальных
классов
Нянчук С.В.
Панкова Е.С.



1 - 4 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей — приоритетная задача современной школы. В начальной школе формируются основы здорового образа жизни, и именно в этот период важно заложить знания о строении и функционировании собственного тела. Нарушения осанки и плоскостопие, к сожалению, становятся все более распространенными среди младших школьников, что негативно сказывается на их общем здоровье, успеваемости и физической активности. Своевременное формирование представлений об опорно-двигательном аппарате (ОДА), понимание причин возникновения нарушений и знание профилактических мер — залог здорового будущего поколения.

Цель пособия: содействовать формированию у младших школьников знаний об опорно-двигательном аппарате (осанке и форме стопы), причинах его нарушений и мерах профилактики.

Задачи пособия:

- Предоставить дополнительный материал для расширения и углубления знаний учащихся об опорно-двигательном аппарате в рамках уроков окружающего мира.
- Предложить комплекс внеклассных занятий, направленных на закрепление и систематизацию полученных знаний, формирование практических навыков.
- Предложить сборник физкультминуток, способствующих формированию правильной осанки и здоровой стопы у младших школьников.
- Повысить мотивацию учащихся к ведению здорового образа жизни и осознанному отношению к своему здоровью.

Структура и содержание пособия:

Пособие состоит из трех основных разделов:

1. Программа внеурочной деятельности:

Темы внеурочных занятий, разработанные с учетом возрастных особенностей младших школьников.

Игры, викторины, конкурсы, способствующие закреплению знаний и формированию интереса к теме.

Практические занятия по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

2. Дополнительный материал к урокам окружающего мира по УМК «Школа России» А. А. Плешакова:

3. Сборник физкультминуток:

Сборник упражнений для формирования правильной осанки (укрепление мышц спины и пресса, улучшение гибкости позвоночника).

Ожидаемые результаты:

Использование данного пособия позволит:

- Сформировать у младших школьников прочные знания об опорно-двигательном аппарате.
- Сформировать у них понимание важности правильной осанки и здоровой стопы.
- Научить их распознавать признаки нарушений ОДА и знать способы их профилактики.
- Повысить их мотивацию к ведению здорового образа жизни.
- Способствовать снижению заболеваемости и повышению физической активности младших школьников.

Данное пособие является ценным инструментом для формирования у младших школьников знаний об опорно-двигательном аппарате и профилактики его нарушений.

Над созданием пособия работали: Нянчук Светлана Владимировна, выпускник бакалавриата КГПУ им. В. П. Астафьева факультета начальных классов по профилю «Начальное образование и русский язык», и Панкова Елена Степановна, доцент, кандидат биологических наук.

СОДЕРЖАНИЕ

Программа внеурочной деятельности 68

Дополнительный материал к учебникам	105
Сборник физкультминуток для учащихся начальной школы	108
Список используемой литературы	112

Программа внеурочной деятельности

Таблица 1 – Структура комплекса занятий внеурочной деятельности
«По ступеням к здоровой осанке»

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Осанка - это важно!	1
2.	Позвоночник - основа осанки.	1
3.	Сидим правильно за партой.	1
4.	Рюкзак - друг или враг?	1
5.	Кушай вкусно! Будь здоров!	1
6.	Сон - основа здоровья и осанки.	1
7.	Осанка и спорт - лучшие друзья.	1
8.	Виды упражнений. Упражнения на равновесие.	1
9.	Виды упражнений. Упражнения на гибкость.	1
10.	Виды упражнений. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.	1
11.	Здоровые ножки бегут по дорожке.	2
12.	Мастерская правильной осанки.	2
13.	Веселые игры для осанки на переменах.	1
14.	Веселая викторина об осанке. Подведение итогов.	2
Итого:		17

Конспект занятия на тему «Осанка – это важно!»

Класс: 2

Тема: Осанка – это важно!

Цель: Ввести понятие правильной осанки, ее важности для здоровья.

Оборудование: Картинки (правильная/неправильная осанка), презентация (слайды с изображением правильной и неправильной осанки, строением позвоночника), зеркало, маркеры, листы бумаги, наглядные пособия (модели позвоночника).

Ход занятия:

Этап урока	Действия учителя	Действия учащихся	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный момент	Приветствие, создание положительной атмосферы. Предложить детям представить себя спортсменами, которые заботятся о своем теле. Вопрос: “Что важно для спортсменов, чтобы быть сильными и ловкими?”	Приветствуют учителя. Отвечают на вопросы.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Показ картинок с изображением людей с разной осанкой. Вопросы: “Кто из них держит спинку прямо?”, “А кто немного сутулится?”.	Рассматривают картинки, отвечают на вопросы.   	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3.	Объяснение, что такое	Слушают	Фронтальная	Познавательные

Основной этап (Изучение нового материала)	осанка. Показ презентации с изображением правильной и неправильной осанки, описание внешних признаков. Рассказ о роли позвоночника.	объяснение, рассматривают презентацию, запоминают отличия.		(получение информации), коммуникативные (задавание вопросов, слушание других)
	Предложить детям встать и показать правильную осанку (спина прямая, плечи расправлены, живот подтянут). Затем дети могут сравнить свою осанку в зеркале, обращая внимание на положение плеч, спины, головы.	Практикуют правильную осанку, осматривают свою осанку в зеркале.	Фронтальная, индивидуальная	Познавательные (анализ, сравнение), регулятивные (самоконтроль), личностные (осознание важности здоровья)
	Предложить детям поиграть в игру “Покажи осанку”: изобразить различные положения тела - правильную осанку, сутулость, наклоны, наклоны с предметами в руках.	Играют, демонстрируют разные осанки.	Фронтальная	Регулятивные (контроль своих действий), личностные (формирование здорового образа жизни)
	Обсуждение вопроса: “Зачем нам нужна правильная осанка?”. На основе ответов детей выявить значение осанки в жизни человека.	Обсуждают важность правильной осанки для здоровья и внешнего вида, формулируют свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли)
4. Заключительный этап (Рефлексия)	Обсуждение вопросов: “Что мы узнали сегодня о правильной осанке?”, “Как нужно держать спину?”.	Обобщают изученное, отвечают на вопросы.	Фронтальная	Коммуникативные (аргументирование своего мнения), регулятивные (рефлексия)
5. Домашнее задание	Обратить внимание на свою осанку в течение дня и поделиться своими наблюдениями		Фронтальная	

	с родителями.			
--	---------------	--	--	--

Конспект занятия на тему «Позвоночник – основа осанки»

Класс: 2

Тема: Позвоночник - основа осанки.

Цель: Сформировать у учащихся представление о роли позвоночника в поддержании правильной осанки и важности заботы о нём.

Оборудование: презентация с изображением позвоночника и правильной осанки; зеркало; мягкие игрушки или небольшие предметы для упражнений; музыкальное сопровождение для разминки; раздаточный материал (карточки с упражнениями, раскраски).

Ход занятия:

Этап урока	Действия учителя	Действия учащихся	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный момент	Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Обсуждение вопросов: «Как вы думаете, что помогает нам стоять прямо?», «Что такое осанка?».	Отвечают на вопросы, высказывают свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	Рассказывает о позвоночнике, его строении (позвонки, хрящи). Показывает презентацию. Объясняет, как позвоночник поддерживает	Слушают учителя, рассматривают иллюстрации, задают вопросы.	Фронтальная	Познавательные (получение информации), коммуникативные (задание вопросов, слушание других)

	<p>тело. Рассказывае т о правильной и неправильной осанке.</p>			
	<p>Предлагает детям выполнить упражнения для коррекции осанки с мягкими игрушками на голове.</p>	<p>Выполняют упражнения, следуя инструкциям учителя, наблюдают за своими ощущениями.</p>	<p>Фронтальная, индивидуальна я</p>	<p>Регулятивные (самоконтроль), личностные (осознание важности здоровья)</p>
	<p>Делит класс на группы.</p>	<p>Делятся на группы. Каждая группа получает раскраску «Здоровый позвоночник» с упражнениями: 1. Напиши определения, пользуясь словами для справок. Осанка - это ... (Слова для справок: сидеть, человек, положение, привычный, передвигаться, стоять, тело) Позвоночник - это ... (Слова для справок: часть, служить, опора, скелет, движение, орган) 2. Выбери картинку, на которой показана правильная осанка. Подпиши части тела, которые показывают правильную</p>	<p>Групповая, фронтальная</p>	<p>Коммуникативные (работа в команде), регулятивные (планирование), познавательные (применение знаний)</p>

		осанку человека. Раскрась этот рисунок. Выполняют задания в группах, обсуждают, помогают друг другу. Проверка заданий.		
4. Заключительный этап (Рефлексия)	Обсуждение вопросов: «Что нового вы узнали?», «Как мы можем заботиться о своём позвоночнике?», «Что мы можем сделать, чтобы наша осанка была правильной?»	Отвечают на вопросы, делают выводы.	Фронтальная	Коммуникативные (аргументирование своего мнения), регулятивные (рефлексия)
5. Домашнее задание	Наблюдать за своей осанкой в течение дня. Составить памятку «Правила правильной осанки»			

Конспект занятия на тему «Сидим правильно за партой»

Класс: 2

Тема: Сидим правильно за партой.

Цель: Формирование у учащихся умения держать правильную позу за партой для сохранения здоровья.

Оборудование: презентация; карточки с заданиями для групповой работы.

Ход занятия:

Этап урока	Действия учителя	Действия учащихся	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный	Приветствует учащихся,	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация)

момент	проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.			рабочего места)
2. Актуализация знаний	Обсуждение вопросов: «Как вы сидите за партой? Что вы чувствуете, когда долго сидите неправильно?»	Отвечают на вопросы, высказывают свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	Рассказ учителя о правильной посадке за партой с использованием иллюстраций и видеоролика. Объяснение влияния неправильной осанки на здоровье (головные боли, усталость, искривление позвоночника).	Слушают учителя, смотрят видеоролик, рассматривают иллюстрации, задают вопросы.	Фронтальная	Познавательные (получение информации), коммуникативные (задавание вопросов, слушание других)
	Организация групповой работы детей. Проведение игры «Верно-неверно». Обсуждение результатов работы групп.	Делятся на группы и выполняют задания: получают карточки с заданиями: 1. Выбрать, кто на рисунке сидит правильно за партой. 2. Указать условия правильной посадки за партой, пользуясь рисунком. Играют в игру «Верно-неверно»: Учитель зачитывает	Групповая	Коммуникативные (работа в команде), регулятивные (планирование), познавательные (применение знаний)

		<p>утверждения, касающиеся правильной осанки и посадки за партой.</p> <p>Если утверждение верно, дети хлопают в ладоши, если неверно — топают ногами.</p> <p>Примеры утверждений: «Нужно сидеть за партой, согнувшись в три погибели» (Неверно) “Спина должна опираться на спинку стула” (Верно) “Ноги должны болтаться в воздухе” (Неверно) «Расстояние от глаз до книги должно быть примерно 30 сантиметров» (Верно)</p> <p>3. Составить памятку правильной посадки за партой, которую можно будет использовать на уроках.</p> <p>Презентуют результаты.</p>		
4. Заключительный этап (Рефлексия)	Обсуждение вопросов: «Что нового вы узнали на уроке? Как вы будете сидеть за партой теперь?»	Отвечают на вопросы, делают выводы.	Фронтальная	Коммуникативные (аргументирование своего мнения), регулятивные (рефлексия)
5. Домашнее задание	Наблюдать за своей осанкой во время посадки			

	дома.			
--	-------	--	--	--

Конспект занятия на тему «Рюкзак – друг или враг?»

Класс: 2

Тема: Рюкзак - друг или враг?

Цель: Сформировать у учащихся представление о правильном выборе и использовании рюкзака для сохранения здоровья.

Ход занятия:

Этап урока	Действия учителя	Действия учащихся	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный момент	Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Обсуждение вопросов: «Что такое рюкзак? Для чего он нужен? Как вы думаете, может ли рюкзак быть вредным?»	Отвечают на вопросы, высказывают свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрирует различные виды рюкзаков. - Демонстрация видеоролика об основных характеристиках правильного рюкзака (размер, вес, спинка, лямки). - Объясняет, как правильно укладывать 	Слушают учителя, смотрят видеоролик, рассматривают иллюстрации, задают вопросы.	Фронтальная	Познавательные (получение информации), коммуникативные (задание вопросов, слушание других)

	<p>вещи в рюкзак. - Показывает, как правильно носить рюкзак (на спине, на двух плечах).</p>			
	<p>Организует парную и групповую работу.</p>	<p>Работа в парах: учащиеся измеряют свои рюкзаки и взвешивают их. 2. Групповая работа: рассматривают свои рюкзаки и анализируют их на соответствие критериям. - Каждая группа укладывает рюкзак с учетом полученных знаний. 3. Обсуждение результатов: Группы представляют свои выводы и обобщения. Презентуют результаты.</p>	<p>Парная, групповая</p>	<p>Коммуникативные (работа в команде), регулятивные (планирование), познавательные (применение знаний)</p>
	<p>Организует игру.</p>	<p>Игра: учащиеся делятся на 4 команды. Каждой команде выдаётся рюкзак. Каждый участник команды за определенное количество времени, которое засекает учитель (1-1,5 мин), должен успеть уложить правильно свой</p>		

		рюкзак. Кто быстрее и без ошибок справиться - выигрывает. Так происходит с каждым участником команды. Побеждает та команда, у которой большее количество победителей.		
4. Заключительный этап (Рефлексия)	Обсуждение вопросов: «Что нового вы узнали?», «Как правильно выбрать рюкзак?», «Как правильно его носить?», «Почему это важно?»	Отвечают на вопросы, делают выводы.	Фронтальная	Коммуникативные (аргументирование своего мнения), регулятивные (рефлексия)
5. Домашнее задание	Нарисовать рюкзак и указать основные характеристики правильного рюкзака.			

Конспект занятия на тему «Кушай вкусно! Будь здоров!»

Класс: 2

Тема: Кушай вкусно! Будь здоров!

Цель: Формирование у учащихся представления о взаимосвязи питания и здоровья спины, а также знаний о продуктах, полезных для укрепления костей и мышц.

Оборудование: презентация; карточки с названиями продуктов (полезных и вредных); рабочие листы с заданиями; цветные карандаши или фломастеры.

Ход занятия:

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный момент	Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Обсуждение вопросов: «Что нужно нашему организму, чтобы быть здоровым?», «Как вы думаете, может ли питание влиять на здоровье спины?», «Какие продукты полезные, а какие - нет? Почему?».	Отвечают на вопросы, высказывают свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	<ul style="list-style-type: none"> - Рассказывает о витаминах и минералах, их роли для здоровья костей и мышц. - Объясняет важность кальция для укрепления костей. - Показывает презентацию с изображениями продуктов, богатых кальцием и другими полезными веществами (молочные продукты, 	Слушают учителя, смотрят презентацию, задают вопросы.	Фронтальная	Познавательные (поиск и выделение информации), коммуникативные (задание вопросов, слушание других)

	овощи, фрукты, рыба).			
	Организует групповую и парную работу.	<p>1. Делятся на группы. Участвуют в игре «Полезно-вредно»: у каждой команды на столе лежат карточки с изображениями продуктов. Учащиеся выбирают только «полезные» продукты и складывают их в корзину. Далее выбранные продукты пробуют разложить на группы по имеющимся в них витаминам.</p> <p>2. Работа в парах: учащиеся получают карточку с заданием: подчеркнуть продукты, полезные для спины, и раскрасить их. Указать, какими витаминами они обладают.</p> <p>3. Обсуждение результатов: дети делятся своими знаниями и выводами. 1. Играют в игру.</p>	Групповая, парная	Познавательные (анализ, сравнение), регулятивные (планирование), коммуникативные (работа в команде)
4. Заключительный этап (Рефлексия)	Обсуждение вопросов: «Что	Отвечают на вопросы,	Фронтальная	Коммуникативные (аргументирование)

	нового вы узнали?», «Какие продукты полезны для здоровья спины?», «Почему важно правильно питаться?», «Как вы будете заботиться о здоровье своей спины?».	делают выводы.		своего мнения), регулятивные (рефлексия)
5. Домашнее задание	Вместе с родителями составить меню на один день с использованием полезных продуктов.			

Конспект занятия на тему «Сон – основа здоровья и осанки».

Класс: 2

Тема: Сон – основа здоровья и осанки.

Цель: Сформировать у учащихся представление о важности сна для здоровья и правильной осанки, а также навыки гигиены сна.

Оборудование: презентация; карточки с заданиями для групповой работы; цветные карандаши или фломастеры, бумага; часы.

Ход занятия:

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный момент	Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Обсуждение вопросов: «Что	Отвечают на вопросы,	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать

	<p>вы чувствуете, когда не высыпаетесь?», «Как вы думаете, зачем человеку нужен сон?», «Как сон может влиять на осанку?».</p>	<p>высказывают свои предположения.</p>		<p>свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)</p>
<p>3. Основной этап (Изучение нового материала)</p>	<p>- Рассказывает о роли сна в жизни человека, о процессах, происходящих во время сна. - Объясняет связь между сном, здоровьем и осанкой (как правильно лежать во время сна, как выбрать подушку и матрас). - Знакомит с правилами гигиены сна. - Объясняет последствия недостатка сна.</p>	<p>Слушают учителя, рассматривают иллюстрации, задают вопросы.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Познавательные (поиск и выделение информации), коммуникативные (задание вопросов, слушание других)</p>
	<p>Организует парную и групповую работу.</p>	<p>1. Работа в парах: учащиеся опрашивают друг друга о времени сна, привычках перед сном. 2. Групповая работа: - каждая группа получает задание: создание плаката «Сон — это здоровье», в котором нужно будет указать</p>	<p>Парная, групповая</p>	<p>Познавательные (анализ, сравнение), регулятивные (планирование), коммуникативные (работа в команде), личностные (самовыражение)</p>

		правила гигиены сна. 3. Обсуждение результатов.		
4. Заключительный этап (Рефлексия)	«Что нового вы узнали?», «Почему важно соблюдать режим сна?», «Как сон влияет на осанку?», «Как вы будете заботиться о своём сне?».	Отвечают на вопросы, делают выводы.	Фронтальная	Коммуникативные (аргументирование своего мнения), регулятивные (рефлексия)
5. Домашнее задание	Составить рассказ о своем самом веселом сновидении.			

Конспект занятия на тему «Осанка и спорт – лучшие друзья».

Класс: 2

Тема: Осанка и спорт – лучшие друзья.

Цель: Формирование у учащихся понимания взаимосвязи между занятиями спортом и правильной осанкой, а также мотивации к физической активности.

Оборудование: презентация; видеоролики с примерами различных видов спорта; карточки с названиями видов спорта.

Ход занятия:

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный момент	Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Обсуждение вопросов: “Давайте вспомним, что такое	Отвечают на вопросы, высказывают	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли),

	осанка?”; “Зачем нужна правильная осанка?”; “Какой вид спорта вы любите?”.	свои предположения.		познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	- Показывает презентацию о связи спорта и осанки, демонстрирует примеры видов спорта. - Объясняет, какие мышцы укрепляются при занятиях разными видами спорта. - Рассказывает о наиболее полезных видах спорта для осанки (плавание, гимнастика, ходьба, йога).	Слушают учителя, смотрят презентацию, задают вопросы.	Фронтальная	Познавательные (поиск и выделение информации), коммуникативные (задание вопросов, слушание других)
	Организует работу в парах и группах.	1. Работа в парах: учащиеся распределяют карточки с видами спорта на полезные и не очень полезные для осанки. 2. Групповая работа: каждая команда получает задание: подготовить рассказ об одном из полезных видов спорта, показав упражнения. 3. Практическая работа: после выступления каждой группы, из каждой команды выходит один участник и показывает	Парная, групповая, фронтальная	Познавательные (анализ, сравнение), регулятивные (планирование), коммуникативные (работа в команде), личностные (самовыражение)

		свое упражнение, а все остальные учащиеся под музыку его повторяют по 5-7 раз.		
4. Заключительный этап (Рефлексия)	Обсуждение вопросов: “Что нового вы узнали?”, “Как спорт влияет на осанку?”, “Какие виды спорта вы хотите попробовать?”, “Почему важно заниматься спортом?”.	Отвечают на вопросы, делают выводы.	Фронтальная	Коммуникативные (аргументирование своего мнения), регулятивные (рефлексия)
5. Домашнее задание	Записать видеоролик с семьей “Зарядка - залог правильной осанки” и продемонстрировать его одноклассникам.			

Конспект занятия на тему «Виды упражнений. Упражнения на равновесие»

Класс: 2

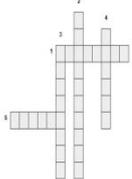
Тема: Виды упражнений. Упражнения на равновесие.

Цель: Формирование у учащихся представления о взаимосвязи между равновесием и осанкой, а также развитие навыков выполнения упражнений на равновесие для укрепления мышц, поддерживающих правильную осанку.

Оборудование: презентация; видеоролики с примерами упражнений на равновесие; карточки с заданиями для групповой работы.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Форма работы	Формируемые УУД
1.	Приветствует учащихся,	Приветствуют учителя.	Фронталь	Регулятивные (организация

Организационный момент	проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.		ная	рабочего места)
2. Актуализация знаний	Обсуждение вопросов: “Давайте вспомним, о чем мы говорили на прошлом уроке?”, “Как связан спорт и осанка?”, “А что же такое равновесие?”.	Отвечают на вопросы, высказывают свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	- Рассказывает о связи равновесия и осанки, демонстрируя примеры. - Показывает презентацию и видеоролики с упражнениями на равновесие. - Объясняет, как правильно выполнять упражнения и следить за своим телом.	Слушают учителя, смотрят презентацию, задают вопросы.	Фронтальная	Познавательные (поиск и выделение информации), коммуникативные (задавание вопросов, слушание других)
	Проводит физкультминутку с простыми упражнениями на равновесие (стойка на одной ноге, “ласточка”).	Выполняют упражнения, следуя инструкциям учителя.	Фронтальная	Регулятивные (контроль своих действий), личностные (формирование здорового образа жизни)
	Организует работу в парах и группах.	1. Работают в парах. 1. Распределить упражнения на две группы: 1) упражнения на равновесие; 2) остальные упражнения. Упражнения: «ласточка», «кошка под забором», подъем на носочки и	Парная, групповая	Познавательные (анализ, сравнение), регулятивные (планирование), коммуникативные (работа в команде), личностные

		<p>пятки», «круги плечами» и т.д.</p> <p>2. Найдите зашифрованные элементы, которые можно выполнять на бревне, и новые термины.</p> <table border="1" data-bbox="647 405 919 667"> <tr><td>х</td><td>х</td><td>о</td><td>д</td><td>ь</td><td>б</td><td>а</td><td>ш</td></tr> <tr><td>б</td><td>р</td><td>е</td><td>в</td><td>н</td><td>о</td><td>п</td><td>з</td></tr> <tr><td>х</td><td>в</td><td>д</td><td>к</td><td>ю</td><td>ю</td><td>о</td><td>ш</td></tr> <tr><td>ф</td><td>ы</td><td>р</td><td>щ</td><td>я</td><td>л</td><td>в</td><td>ы</td></tr> <tr><td>т</td><td>п</td><td>ш</td><td>а</td><td>г</td><td>г</td><td>о</td><td>т</td></tr> <tr><td>з</td><td>а</td><td>г</td><td>ш</td><td>в</td><td>ё</td><td>р</td><td>т</td></tr> <tr><td>ю</td><td>д</td><td>г</td><td>д</td><td>к</td><td>х</td><td>о</td><td>в</td></tr> <tr><td>я</td><td>б</td><td>г</td><td>р</td><td>м</td><td>э</td><td>т</td><td>у</td></tr> </table> <p>3. Решить кроссворд.</p> <p>Решите кроссворд.</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Это качество развивают упражнения на равновесие. 2. Способность сохранять положение тела во время выполнения действий. 3. Одно из упражнений на равновесие. 4. Упражнения на равновесие её улучшают. 5. Гимнастический снаряд, на котором тренируются выполнять упражнения на равновесие. <p>2. Работают в группах, представляют свои игры с элементами упражнений на равновесие.</p>	х	х	о	д	ь	б	а	ш	б	р	е	в	н	о	п	з	х	в	д	к	ю	ю	о	ш	ф	ы	р	щ	я	л	в	ы	т	п	ш	а	г	г	о	т	з	а	г	ш	в	ё	р	т	ю	д	г	д	к	х	о	в	я	б	г	р	м	э	т	у		(самовыражение)
х	х	о	д	ь	б	а	ш																																																													
б	р	е	в	н	о	п	з																																																													
х	в	д	к	ю	ю	о	ш																																																													
ф	ы	р	щ	я	л	в	ы																																																													
т	п	ш	а	г	г	о	т																																																													
з	а	г	ш	в	ё	р	т																																																													
ю	д	г	д	к	х	о	в																																																													
я	б	г	р	м	э	т	у																																																													
<p>4. Заключительный этап (Рефлексия)</p>	<p>Обсуждение вопросов: “Что нового вы узнали?”, “Как равновесие связано с осанкой?”, “Какие упражнения вам понравились больше всего?”, “Почему важно делать упражнения на равновесие?”.</p>	<p>Отвечают на вопросы, делают выводы.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Коммуникативные (аргументированное своего мнения), регулятивные (рефлексия)</p>																																																																
<p>5. Домашнее задание</p>	<p>Предлагает нарисовать себя, выполняющего упражнение на равновесие.</p>																																																																			

Конспект занятия на тему «Виды упражнений. Упражнения на гибкость»

Класс: 2

Тема: Виды упражнений. Упражнения на гибкость.

Цель: Формирование у учащихся понимания взаимосвязи между гибкостью и осанкой, а также развитие навыков выполнения упражнений на гибкость для укрепления мышц, поддерживающих правильную осанку.

Оборудование: презентация; видеоролики с примерами упражнений на гибкость; карточки с заданиями для групповой работы.

Ход занятия:

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный момент	Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Обсуждение вопросов: “Что же такое гибкость?”, “Знаете ли вы какие-то упражнения на гибкость?”, “Как вы думаете, как гибкость влияет на осанку?”.	Отвечают на вопросы, высказывают свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	- Рассказывает о связи гибкости и осанки, демонстрируя примеры. - Показывает презентацию и видеоролики с упражнениями на гибкость для спины. -	Слушают учителя, смотрят презентацию, задают вопросы.	Фронтальная	Познавательные (поиск и выделение информации), коммуникативные (задавание вопросов, слушание других)

	Объясняет, как правильно выполнять упражнения и следить за своими ощущениями.			
	Проводит физкультминутку с простыми упражнениями на гибкость (наклоны, повороты).	Выполняют упражнения, следуя инструкциям учителя.	Фронтальная	Регулятивные (контроль своих действий), личностные (формирование здорового образа жизни)
	Организует работу в парах и группах.	<p>1. Работа в парах: учащимся выдаются карточки с заданием: Распределить упражнения на группы: 1) упражнения на равновесие; 2) упражнения на гибкость; 3) остальные упражнения.</p> <p>2. Индивидуальное задание: соедини фигуру по точкам. Укажи название упражнения.</p>  <p>3. Групповая работа: каждая группа придумывает свою игру с элементами гибкости.</p>	Парная, индивидуальная, групповая	Познавательные (анализ, сравнение), регулятивные (планирование), коммуникативные (работа в команде), личностные (самовыражение)
4.	Обсуждение	Отвечают на	Фронтальная	Коммуникативн

Заключительный этап (Рефлексия)	вопросов: «Что нового вы узнали?», «Как гибкость связана с осанкой?», «Какие упражнения вам понравились больше всего?», «Почему важно выполнять упражнения на гибкость?»»	вопросы, делают выводы.		ые (аргументирован ие своего мнения), регулятивные (рефлексия)
5. Домашнее задание	Составить упражнения для растяжки, записать видеоролик на 1-1,5 мин. Продемонстрировать видеоролик в классе.			

Конспект занятия на тему «Виды упражнений. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление»

Класс: 2

Тема: Виды упражнений. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Цель: Формирование у учащихся понимания взаимосвязи между дыханием, расслаблением и осанкой, а также ознакомление с дыхательными упражнениями и техниками расслабления для поддержания правильной осанки.

Оборудование: презентация; видеоролики с примерами упражнений на гибкость; карточки с заданиями для групповой работы.

Ход занятия:

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Форма работы	Формируемые УУД
------------	----------------------	----------------------	--------------	-----------------

1. Организационный момент	Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Обсуждение вопросов: «Как вы думаете, как дыхание может влиять на ваше тело?», «Что помогает вам расслабиться?».	Отвечают на вопросы, высказывают свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	- Рассказывает о взаимосвязи дыхания, мышечного напряжения и осанки. - Демонстрирует презентацию и схемы, иллюстрирующие процессы дыхания. - Объясняет роль диафрагмы. - Знакомит с различными дыхательными упражнениями (глубокое дыхание, дыхание животом) и техниками расслабления (визуализация, аутотренинг).	Слушают учителя, смотрят презентацию, задают вопросы.	Фронтальная	Познавательные (поиск и выделение информации), коммуникативные (задавание вопросов, слушание других)
	Проводит физкультминутку с простыми дыхательными упражнениями.	Выполняют упражнения, следуя инструкциям учителя.	Фронтальная	Регулятивные (контроль своих действий), личностные (формирование здорового образа жизни)
	Организует парную и	1. Работа в парах:	Парная, индивидуальная,	Познавательные (анализ,

	<p>групповую работу.</p>	<p>учащимся выдаются карточки с заданием: Распределить упражнения на группы: 1) упражнения на равновесие; 2) упражнения на гибкость; 3) дыхательные упражнения; 4) упражнения на расслабление. 2. Групповая работа: каждая группа придумывает тренировку с использованием упражнений на равновесие, гибкость, расслабление и дыхательного упражнения (по одному каждого).</p>	<p>групповая</p>	<p>сравнение), регулятивные (планирование), коммуникативные (работа в команде), личностные (самовыражение)</p>
<p>4. Заключительный этап (Рефлексия)</p>	<p>Обсуждение вопросов: «Что нового вы узнали?», «Как дыхание влияет на осанку?», «Как расслабление помогает держать осанку?», «Какие упражнения вам понравились больше всего?», «Почему важно учиться расслабляться?».</p>	<p>Отвечают на вопросы, делают выводы.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Коммуникативные (аргументирование своего мнения), регулятивные (рефлексия)</p>

Конспект занятия на тему «Здоровые ножки бегут по дорожке»

Класс: 2

Тема: Здоровые ножки бегут по дорожке.

Цель: Сформировать у учащихся представление о взаимосвязи между здоровьем стоп и правильной осанкой, а также познакомить с понятием плоскостопия и способами его профилактики.

Оборудование: презентация; видеоролики с примерами упражнений на гибкость; рабочие листы с заданиями.

Ход занятия:

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный момент	Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Обсуждение вопросов: «Что такое стопа?», «Из чего она состоит?», «Как вы думаете, какую роль для правильной осанки играют стопы?».	Отвечают на вопросы, высказывают свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	- Рассказывает о связи стопы и осанки, приводя примеры. - Показывает презентацию и схемы, иллюстрирующие анатомию стопы и влияние плоскостопия. - Объясняет, что такое плоскостопие, его причины и последствия. - Знакомит с	Слушают учителя, смотрят презентацию, задают вопросы.	Фронтальная	Познавательные (поиск и выделение информации), коммуникативные (задавание вопросов, слушание других)

	<p>методами профилактики плоскостопия (упражнения, правильная обувь). - Рассказывает метод проверки плоскостопия (метод Чижина).</p>			
	<p>Проводит физкультминутку с упражнениями для стоп (поочередное подъем на носках, пятках, перекачивание с пятки на носок).</p>	<p>Выполняют упражнения, следуя инструкциям учителя.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Регулятивные (контроль своих действий), личностные (формирование здорового образа жизни)</p>
	<p>Организует работу в группах.</p>	<p>Работа в группах: учащимся выдаются рабочие листы с заданиями: 1. Напиши определения, пользуясь словами для справок. Стопа - это ... (Слова для справок: прыжки, служить, орган, хотьба, часть, нога, опорный, стояние, при, бег, пружинящий). Плоскостопие - это ... (Слова для справок: стопа, который, свод, характеризуется, её, уплощение). 2. Подпиши рисунки: Здоровая стопа, уплощенная стопа, плоская</p>	<p>Групповая</p>	<p>Познавательные (анализ, сравнение), регулятивные (планирование), коммуникативные (работа в команде), личностные (самовыражение)</p>

		<p>стопа.</p> <p>3. Нарисуй подходящую обувь, чтобы у ребенка не было плоскостопия.</p> <p>4. Назови 2 упражнения, которые полезны для стоп.</p> <p>Демонстрация и обсуждение результатов.</p>		
4. Заключительный этап (Рефлексия)	Обсуждение вопросов: «Что нового вы узнали?», «Как здоровье стоп связано с осанкой?», «Что такое плоскостопие?», «Как можно предотвратить плоскостопие?».	Отвечают на вопросы, делают выводы.	Фронтальная	Коммуникативные (аргументирование своего мнения), регулятивные (рефлексия)
Домашнее задание	Сделать опыт на проверку плоскостопия: раскрасить стопу краской и приложить стопу к листу бумаги. По методу чижина с родителями рассчитать, есть ли у ребенка плоскостопие.			

Класс: 2

Тема: Мастерская правильной осанки.

Цель: Сформировать у учащихся осознанное понимание важности правильной осанки и предоставить им практические навыки для её поддержания с помощью макета позвоночника и закладок с напоминаниями.

Оборудование: презентация; материалы для изготовления макета позвоночника и закладок (плотная бумага, картон, пластилин, цветные карандаши/фломастеры, клей);

Ход занятия:

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный момент	Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Повторение и обсуждение вопросов: «Что такое осанка?», «Что такое позвоночник», «В чем отличие осанки от позвоночника», «Что необходимо для правильной осанки?», «Какие упражнения полезны для осанки?», «Как мы можем проверить свою осанку на наличие нарушений?».	Отвечают на вопросы, высказывают свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выразить свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	Изготовление макета позвоночника. Использование технологии КТД: учитель делит		Групповая	Познавательные (анализ, сравнение), регулятивные (планирование)

	<p>учащихся на несколько команд, которые выполняют определенную работу:</p> <ul style="list-style-type: none"> -рисование и вырезание позвонков/изготовление позвонков из подручных средств (зубочистки и пластилин); -поиск информации, которую необходимо отразить на плакате (условия формирования правильной осанки, правила, упражнения и т.п.); -оформление плаката. <p>Учитель помогает и направляет. Следит за техникой безопасности при работе с ножницами и клеем.</p>			<p>коммуникативные (работа в команде), личностные (самовыражение)</p>
	<p>Проводит физкультминутку с простыми упражнениями укрепления осанки.</p>	<p>Выполняют упражнения, следуя инструкциям учителя.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Регулятивные (контроль своих действий), личностные (формирование здорового образа жизни)</p>

	<p>Организует работу детей по изготовлению закладок.</p> <p>Учитель помогает детям, испытывающим затруднения при выполнении заданий.</p> <p>Следит за техникой безопасности при работе с ножницами и клеем.</p>	<p>Индивидуальная работа.</p> <p>Изготовление закладок: «На картонной полоске мы напишем напоминание о правильной осанке, правила и украсим её».</p> <p>Демонстрация и обсуждение результатов.</p>	<p>Индивидуальная</p>	<p>Познавательные (анализ, сравнение), регулятивные (планирование), личностные (самовыражение)</p>
<p>4. Заключительный этап (Рефлексия)</p>	<p>Обсуждение общего плаката.</p> <p>Выставка работ.</p> <p>Обсуждение вопросов:</p> <p>“Что вам понравилось больше всего на занятии?”</p> <p>“Как вы будете использовать свои поделки?”</p> <p>“Почему важно помнить о правильной осанке?”</p>	<p>Отвечают на вопросы, делают выводы.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Коммуникативные (аргументирование своего мнения), регулятивные (рефлексия)</p>

Класс: 2

Тема: Веселые игры для осанки на переменах.

Цель: Сформировать у учащихся понимание важности активного отдыха и упражнений для осанки во время перемен, а также научить их простым играм, которые укрепляют мышцы спины и формируют правильную осанку.

Оборудование: книга (мешочек), мяч, стулья, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный момент	Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Повторение и обсуждение вопросов: «Как связаны осанка и активный отдых?», «Как проводите время на переменах?», «Какие игры с элементами упражнений на осанку вы знаете?», «Какие из этих игр можно проводить во время перемен?».	Отвечают на вопросы, высказывают свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выражать свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	Проведение игр, в которые можно играть на переменах.	Играют, выполняют упражнения, следуя инструкциям учителя. 1. «Башня на голове».	Групповая, парная, фронтальная	Регулятивные (контроль своих действий), личностные (формирование здорового образа жизни), коммуникативные

		<p>Школьники делятся на 2-3 команды и встают в колонны напротив доски(стульев) на расстоянии 2 метров. Задача каждого игрока пройти до доски (дойти до стула и обойти его) с книгой или лёгким мешочком на голове, стараясь не уронить их. Спина прямая, плечи расправлены.</p> <p>2. “Зеркало”. Дети делятся на пары. Один ребёнок, «зеркало», повторяет медленные движения другого ребенка, обращая внимание на осанку.</p> <p>3. “Поймай осанку”. Учитель называет разные положения тела (сидя, стоя, на носочках), дети принимают эти положения, контролируя осанку.</p> <p>4. “Растяни резинку”. Дети стоят в кругу и растягивают воображаемую резинку, держа</p>		(работа в команде), личностные (самовыражение)
--	--	--	--	--

		<p>руки на уровне плеч. Спина прямая.</p> <p>5. “Гусеница”. Дети встают друг за другом, держась за талию, приседают и гуськом идут по классу. Спина прямая.</p> <p>6. “Мяч над головой”. Школьники делятся на 2-3 команды и встают в колонны. Дети передают мяч друг другу над головой, стараясь держать спину прямо и не уронив мяч.</p> <p>7. “Поймай осанку на ходу”. Дети свободно ходят по классу, по сигналу учителя принимают положение «стойка солдатика».</p>		
4. Заключительный этап (Рефлексия)	<p>Обсуждение вопросов: «Как активный отдых влияет на осанку?», «Какие игры вам понравились больше всего?», «Как вы будете</p>	<p>Обсуждают плакат. Рассматривают свои поделки.</p>	Фронтальная	<p>Коммуникативные (аргументирование своего мнения), регулятивные (рефлексия)</p>

	проводить перемены?».			
--	-----------------------	--	--	--

Конспект занятия на тему «Веселая викторина об осанке»

Класс: 2

Тема: Веселая викторина об осанке.

Цель: закрепить и обобщить знания учащихся о значении правильной осанки для здоровья в игровой форме.

Оборудование: презентация “Своя игра”.

Ход занятия:

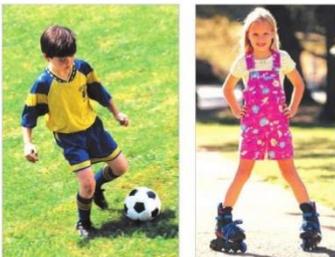
Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Форма работы	Формируемые УУД
1. Организационный момент	Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку. Создает положительный эмоциональный настрой.	Приветствуют учителя.	Фронтальная	Регулятивные (организация рабочего места)
2. Актуализация знаний	Повторение и обсуждение вопросов: «О какой большой теме мы с вами говорили?», «Что нужно для формирования осанки?».	Отвечают на вопросы, высказывают свои предположения.	Фронтальная	Коммуникативные (умение выразить свои мысли), познавательные (актуализация имеющихся знаний)
3. Основной этап (Изучение нового материала)	Объяснение правил викторины: деление на команды, порядок ответов, система оценивания.	Слушают объяснения учителя, задают уточняющие вопросы.	Фронтальная	Регулятивные (планирование, целеполагание)
	Проведение викторины в формате шоу “Своя игра”. Задаёт вопросы викторины,	Отвечают на вопросы, обсуждают ответы в командах, выбирают правильные	Групповая, индивидуальная, фронтальная	Регулятивные (контроль своих действий), личностные (формирование здорового образа

	<p>следит за порядком, помогает командам, подводит итоги каждого раунда. Вопросы могут быть разного уровня сложности: тестовые, с выбором ответа, на сообразительность, творческие.</p>	<p>варианты ответов, получают баллы за правильные ответы. Примеры вопросов для викторины: <i>Простые вопросы (на знание терминов):</i> Что такое осанка? Что такое плоскостопие? (можно использовать слова для справок) <i>Вопросы на сообразительность:</i> Почему важно держать спину прямо за партой? Что лучше для осанки: сидеть, стоять или лежать? <i>Вопросы с выбором ответа:</i> Что помогает сохранить правильную осанку? : а) правильное питание, б) активные игры, в) правильная обувь, г) всё вышеперечисленное). <i>Творческие задания:</i> Нарисуй правильную и неправильную осанку. Придумай короткий стишок о правильной осанке. <i>Вопросы-загадки:</i> Я поддерживаю тело, но сам состою из костей, их много, как в стене замка. Что я? (Позвоночник)</p>		<p>жизни), коммуникативные (работа в команде), личностные (самовыражение)</p>
<p>4. Заключительный этап (Рефлексия)</p>	<p>Подводит итоги викторины, объявляет</p>	<p>Слушают подведение итогов, поздравляют</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Регулятивные (контроль, самооценка),</p>

	команду, которая выиграла. Задаёт вопросы: «Что вам понравилось больше всего?», «Что было сложно?», «Что показалось очень простым?».	победителей. Делятся впечатлениями, отвечают на вопросы.		личностные (самооценка), коммуникативные (умение выразить свои мысли)
--	---	---	--	---

Дополнительный материал к учебникам

Таблица 2 – Дополнительный материал к учебникам Плешакова А.А.
Окружающий мир УМК «Школа России» об осанке младших школьников

Учебник УМК «Школа России»	Что может добавить учитель
<p>1 класс 2 часть</p> <p>Когда учиться интересно?</p> <p>Будем думать и рассуждать о нашей учебной работе, о жизни нашего класса.</p> <p>Вспомните, как вы пришли в первый класс. Подумайте, какие значения имеет слово «класс». Интересно ли вам учиться? Почему?</p> <p>Каждый из вас — школьник. Рассмотрите рисунок. Как вы думаете, что должно быть в помещении класса, чтобы было интересно учиться?</p>  <p>Обсудите, каким должно быть рабочее место школьника (размещение учебных принадлежностей, освещение), как правильно сидеть, как построить режим труда и отдыха.</p> <p>Каким должен быть коллектив класса, чтобы было интересно учиться? Как вы помогаете друг другу учиться?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Просмотр мультфильма “Фёкла: Как правильно сидеть за столом”  <ul style="list-style-type: none">• Составить памятку “Как правильно сидеть за столом”
<p>2 класс 2 часть</p> <p>СТРОЕНИЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА</p> <p>Узнаем, какие части тела человека относятся к внешнему строению, а какие — к внутреннему. Научимся определять на своём теле места расположения внутренних органов.</p> <p>Расскажи о строении тела животных (на любом примере).</p> <ul style="list-style-type: none">• Подумай и расскажи, как устроено тело человека.  <p>1. Рассмотрите на фотографиях внешнее строение тела человека. Покажите у ребят части тела: голову, шею, туловище, верхние конечности (руки), нижние конечности (ноги). Покажите на своём теле эти части, а также грудь, живот и спину.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Поговорить о том, как можно проверить с помощью частей тела правильная ли осанка. Для этого нужно встать спиной к стене так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок касались ее. Между стеной и областью поясницы должна поместиться ладонь. Голова и плечи легко касаются стены. Попросить школьников удерживать позу некоторое время.
<p>2 класс 2 часть</p>	<ul style="list-style-type: none">• Поговорить с учащимися о режиме дня,

Если хочешь быть здоров

Узнаем, что необходимо для сохранения и укрепления здоровья. Будем учиться правильно строить режим дня, правильно питаться.

1. Вспомни, почему нужно чистить зубы и мыть руки. 2. Почему полезно есть овощи и фрукты? 3. Зачем мы спим ночью?

РЕЖИМ ДНЯ

Каждый человек должен научиться распределять своё время. Режим дня — это распорядок, в котором правильно чередуются учёба, отдых (в том числе сон), подвижные игры, физкультура и другие занятия.



● Рассмотрите рисунки. Что пропущено в режиме дня Серёжи? Расскажите, как правильно построить режим дня.

необходимого для формирования правильной осанки:

1. как сидеть правильно;
2. как ходить правильно;
3. двигательная активность;
4. как правильно носить сумки и ранцы;
5. организация сна;
6. правильная обувь.

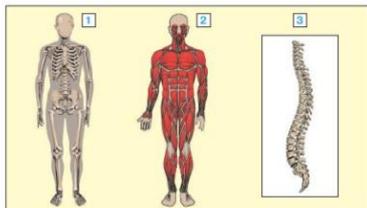
3 класс 1 часть

ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ

Узнаем о строении и работе опорно-двигательной системы человека. Будем учиться выработать правильную осанку.

Выполни задания: 1. Прощупай у себя голову, грудь, руки, ноги. Что ты ощущаешь под кожей? 2. Вспомни, как нужно правильно сидеть.

● Рассмотрите рисунки 1 и 2. Что на них изображено? Как ты думаешь, какую работу в организме выполняют скелет и мышцы?



Под кожей человека находятся кости и мышцы. Кости составляют скелет. Его значение очень велико: он является опорой тела, а также защищает внутренние органы от повреждений. Например, кости головы защищают головной мозг, а кости позвоночника (рис. 3) — спинной мозг, который находится внутри позвоночника. Мы не могли бы двигаться, если бы у нас не было мышц.

132

Мышцы прикрепляются к костям. Сокращаясь и расслабляясь, мышцы приводят в движение кости, а значит, и наше тело. Это происходит по команде мозга.

Скелет и мышцы образуют **опорно-двигательную систему**. Главная её роль — обеспечение опоры и движения организма. В скелете взрослого человека более 200 костей. В теле человека более 600 мышц. Интересно, что 200 из них используются при ходьбе, 43 — для того, чтобы наморщить лоб, 17 — для того, чтобы улыбнуться.

Прочитайте текст «Осанка». Найдите в нём правила выработки хорошей осанки. Прodelайте упражнения по этим правилам.

Осанка

От скелета и мышц зависит **осанка** человека. У человека с хорошей, правильной осанкой прямая спина, расправленные плечи, поднятая голова. Такой человек выглядит стройным, красивым.

Осанка вырабатывается в детстве.

Сиди всегда прямо, голову лишь слегка наклоняй вперёд. Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони. Опирайся на спинку стула. Руки клади на стол свободно, не опирайся на них. Ноги ставь на пол всей ступней. Почувствовав усталость, измени позу, проделай несколько упражнений сидя или встав со своего места.

При ходьбе держись прямо, не сутупись. Если несёшь что-нибудь тяжёлое, распредели груз равномерно в обе руки. Когда это невозможно, носи его то в одной, то в другой руке. Нельзя спать на сильно прогибающейся кровати. Постель должна быть ровной, не очень мягкой.

Хорошей осанки никогда не будет у того, у кого слабые мышцы. Ведь именно мышцы поддерживают и спину, и плечи, и голову. А мышцы будут крепкими у того, кто занимается физическим трудом, физкультурой. Ребята, у которых осанка испорчена, могут её исправить. Для этого нужно заниматься лечебной физкультурой.

133

- Поговорить, что для формирования правильной осанки важно выбрать и правильно носить школьный рюкзак.
- Просмотр обучающего видео “Как выбрать и правильно носить школьный рюкзак”



- Составить памятку “Носим портфель правильно”
- Поговорить о важности стопы для формирования правильной осанки. Нарисовать рисунок правильной обуви.
- Просмотр обучающего видео “ЛФК для детских стоп”



- Ведение «дневника здоровых ножек»

3 класс 1 часть

УМЕЙ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ БОЛЕЗНИ

Узнаем, что значит быть закалённым. Будем учиться закалять организм, предупреждать болезни.

Приходилось ли тебе болеть простудой или гриппом? Какое лечение тебе было назначено?

ЗАКАЛЯЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Закаливание организма — способ предупреждения (профилактики) многих заболеваний, особенно простудных. Закаляться нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли.

Изучите правила закаливания воздухом, водой или солнцем. Составьте памятку в рабочей тетради. Результаты работы представьте классу.

1. Воздух закалит организм, если делать зарядку при открытой форточке, спать в тёплое время года при открытом окне, чаще играть на свежем воздухе, кататься на коньках и лыжах.

2. Вода хорошо закаляет. Начинать закаливание лучше с прохладного душа, температуру воды снижать постепенно. После водных процедур нужно растереть кожу сухим полотенцем. В тёплое время года прекрасно закаляет купание в реке, озере, море. Температура воды должна быть не ниже +20°. В воде можно находиться не больше 10 минут, под наблюдением взрослых.

3. Солнце поможет загореть и окрепнуть. Находиться на солнце нужно в головном уборе. Иногда ребята, чтобы поскорее загореть, по несколько часов находятся на солнце. Это может вызвать перегревание организма. Сначала загорайте не больше 5 минут. Постепенно увеличивайте время до 30 минут. Не забывайте пользоваться защитным кремом, который предохраняет кожу от солнечных ожогов. Чередуйте пребывание на солнце и в тени.

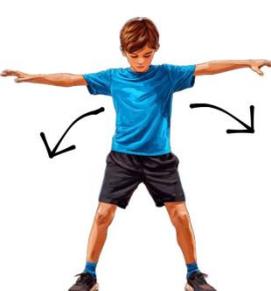
- Просмотр обучающего видео «Правильная осанка». Рассмотрение упражнений, направленных на укрепление осанки.



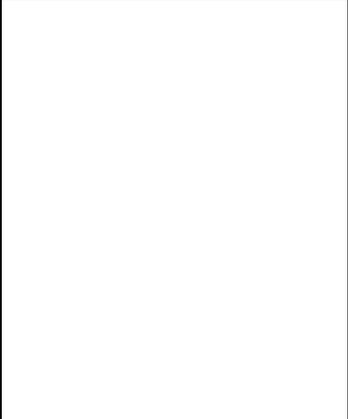
- Выполнение некоторых упражнений из видео.
- Схематично зарисовать упражнения для предупреждения нарушений осанки.

Сборник физкультминуток для учащихся начальной школы

Таблица 3 – Сборник физкультминуток

Название	Исходное положение	Выполнение	Повторение	Изображение
1. “Солнышко”	Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.	Поднимите руки через стороны вверх, потянитесь всем телом к небу, как будто солнце встаёт. Задержитесь наверху на пару секунд, затем медленно опустите руки вниз.	6-8 раз	
2. “Лодочка на ветру”	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.	Выполняйте легкие наклоны корпуса влево и вправо, как будто лодка качается на волнах. Руки остаются прямыми.	8-10 раз в каждую сторону	

<p>3. “Книжная полка”</p>	<p>Стоя прямо, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, ладони смотрят вверх, как будто вы держите книги.</p>	<p>Медленно сводите лопатки, отводя плечи назад, как будто хотите поставить «книги» на полку за спиной. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Расслабьтесь.</p>	<p>6-8 раз</p>	
<p>4. “Вертолёт”</p>	<p>Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p>	<p>Выполняйте плавные повороты корпуса влево и вправо, как будто пропеллер вертолета вращается. Ноги остаются на месте.</p>	<p>8-10 раз в каждую сторону</p>	
<p>5. “Тянемся к звёздочке”</p>	<p>Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.</p>	<p>Поднимите левую руку вверх, одновременно поднимаясь на носок правой ноги и слегка наклоняя корпус вправо. Затем поменяйте положение: поднимите правую руку и встаньте на носок левой ноги, наклонившись влево.</p>	<p>8-10 раз на каждую сторону</p>	

<p>6. “Обними мир”</p>	<p>Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.</p>	<p>Сделайте глубокий вдох, разведите руки широко в стороны, как будто хотите обнять весь мир. Выдохните и плавно опустите руки.</p>	<p>5-7 раз.</p>	
<p>7. “Подними монетку”</p>	<p>Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p>	<p>Выполняйте наклоны вперед, стараясь коснуться пола кончиками пальцев как будто поднимаете монетку. Спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях. Вернитесь в исходное положение.</p>	<p>6-8 раз</p>	
<p>8. “Порхание бабочки”</p>	<p>Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p>	<p>Медленно отведите плечи назад, сводя лопатки. Затем верните медленно в исходное положение. Повторите несколько раз.</p>	<p>6-8 раз</p>	
<p>9. “Рука помощи”</p>	<p>Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.</p>	<p>Правую руку поднимите наверх. Медленно заведите правую руку сверху, а нижнюю снизу за спину, пытаюсь соединить ладонки. То же самое повторите</p>	<p>5-7 раз</p>	

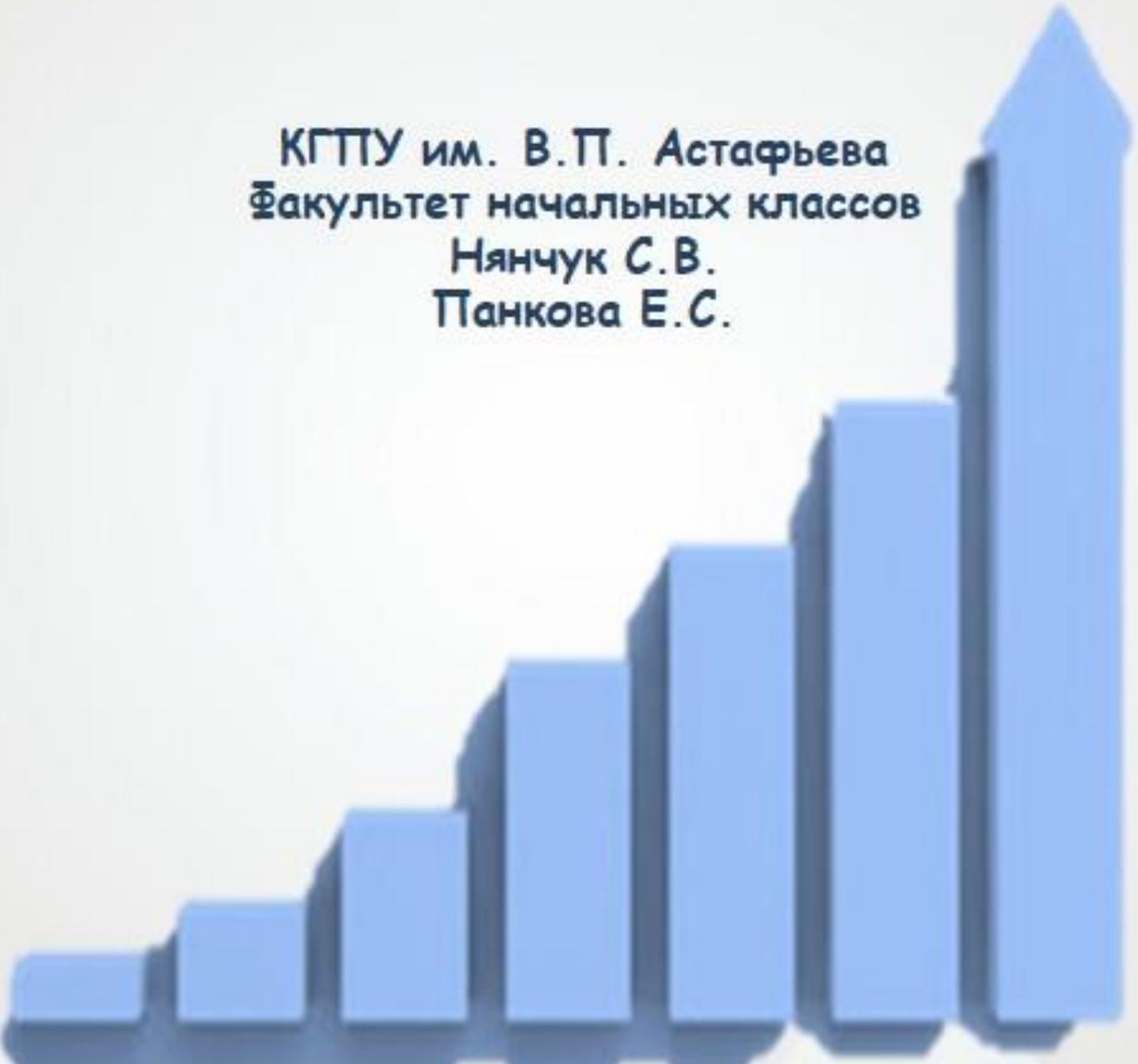
		другой рукой.		
10. “Замок”	Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.	Заведите руки за спину и сплетите пальцы в замок. Потянитесь замком рук назад и вверх, раскрывая грудную клетку	5-7 раз	

Список используемой литературы

1. Бекенева Л.А. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» для 1-4 классов. –2021. – 23 с.
2. Дивлет-Кильдеева И.Г. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» для детей младшего школьного возраста: методическое пособие к программе дополнительного образования. – СПб: 2013. – 54 с.
3. Юречко, О. В. Лечебная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста: учеб. пособие. – Благовещенск: Изд-во БГПУ,2015. – 128 с.

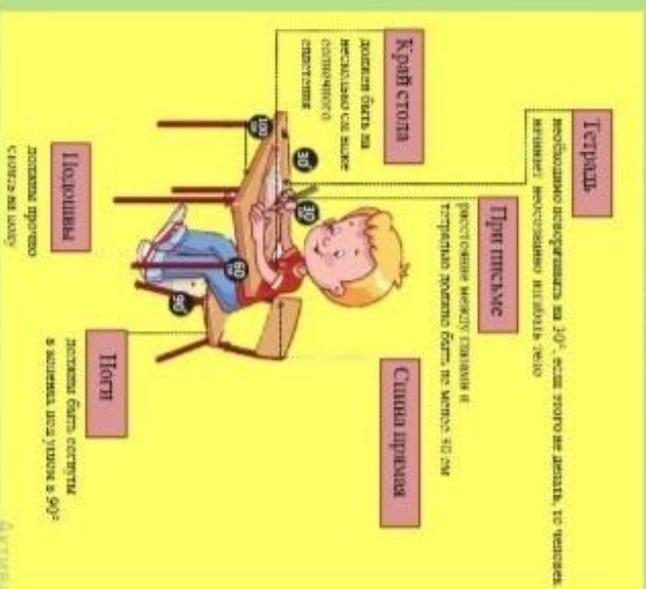


КГПУ им. В.П. Астафьева
Факультет начальных классов
Нянчук С.В.
Панкова Е.С.



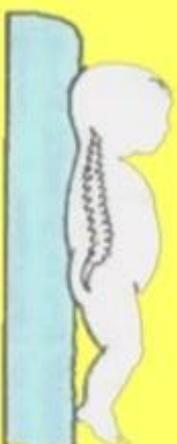
Правильная осанка

Организируйте правильное рабочее место

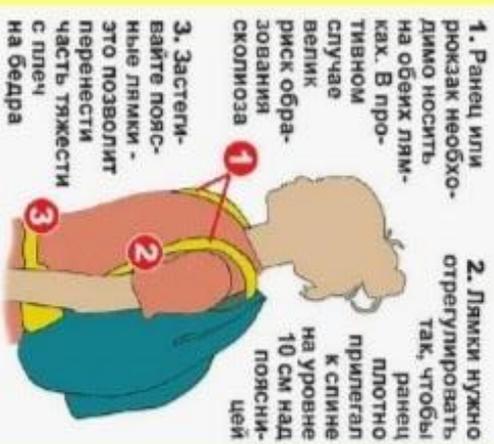


Организация сна

Помните, что спать нужно только на **жесткой постели!** Лучше всего спать в положении на спине или на боку. Подушка не должна быть слишком большой и слишком мягкой. Идеальными являются ортопедические подушки и матрасы.



Правильное ношение рюкзака



Работа за компьютером

При работе за компьютером расстояние от глаз ребенка до монитора должно составлять 60–70 см.



Двигательная активность

Обеспечьте достаточное количество физической активности: запишите ребенка в спортивную секцию или танцевальный кружок, проводите с ребенком активные игры на свежем воздухе.

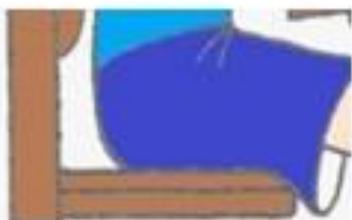


Выбирайте комфортную и легкую обувь по размеру. Для детской обуви необходимо жесткий задник, желательно высокая обувь, удерживающая пятку.

Для восстановления естественной формы стопы применяют специальные ортопедические стельки. Их подбирает врач-ортопед.



Сиди правильно!



Глубокая посадка
Ученик занимает всю
поверхность стула



Спина ученика
находится в
постоянном
контакте со
спинкой стула



Угол согнутых ног
составляет 90°



Ступни ног
устойчиво
стоят на полу



Между грудью
и партой
проходит
кулачок