

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

Кубрина Галина Владимировна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,

направленность (профиль) образовательной программы

Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой кандидат
педагогических наук, доцент
Басалаева М.В.

« » 2025 г.
Руководитель кандидат

биологических наук, доцент
Панкова Е.С.

Дата защиты «11» июня 2025 г.

Обучающийся Кубрина Г.В.

«9» июня 2025 г.
Оценка отлично

Красноярск
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОСАНКИ И ФОРМЫ СТОПЫ) У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФИЗИОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	
1.1. Общие представления об осанке и стопе	9
1.2. Особенности педагогической профилактики нарушений осанки и формы стопы (плоскостопия) у младших школьников	18
1.3. Способы расширения знаний об опорно-двигательном аппарате у младших школьников в образовательной практике начальной школы	26
Выводы по главе 1	32
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ И ФОРМЫ СТОПЫ (СОМАТОСКОПИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ) МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
2.1. Организация и методы исследования	34
2.2. Результаты констатирующего эксперимента по изучению объема знаний младших школьников о состоянии своего опорно-двигательного аппарата	43
2.3. Методические рекомендации по педагогической профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата (расширению знаний) младших школьников в учебном процессе.....	50
Выводы по главе 2.....	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	75
ПРИЛОЖЕНИЯ	81

ВВЕДЕНИЕ

В нашем современном мире всё больше детей, у которых имеются заболевания позвоночника, а также деформация стоп. Факторы, влияющие на здоровье младшего школьника, можно разделить на генетические, экологические и социальные. Основным из них, обуславливающим здоровье человека, является образ жизни [1].

С первых дней обучения в школе у детей младшего школьного возраста резко увеличивается статическая нагрузка, связанная с вынужденной рабочей позой сидя из-за приоритета «интеллектуальных знаний» и как следствие снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, развития плоскостопия и в последующем неправильное развитие осанки.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является приоритетной задачей в сфере образования и воспитания.

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023) ст. 41 п.4. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают:

- 1) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
- 2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий [42].

В последние годы проблема нарушений осанки и плоскостопия у детей младшего школьного возраста приобрела особую актуальность. Знание об опорно-двигательной системе играют ключевую роль в формировании основ здоровья и физического благополучия у детей младшего школьного возраста. Понимание строения и функций опорно-двигательного аппарата способствует профилактике различных заболеваний. Однако зачастую уровень осведомленности учащихся начальных классов остаётся низким. Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране

сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья будущего поколения.

В «Большой советской энциклопедии» сказано, что опорно-двигательный аппарат- это единый комплекс, состоящий из костей, суставов, связок, мышц, их нервных образований обеспечивающий опору тела и передвижение человека в пространстве, а также движение отдельных частей тела.

В учебно-методическом пособии Е.Г. Поповой говорится, что правильная осанка – это такое положение, которое способствует сохранению статического и динамического равновесия, создаёт благоприятные условия для функционирования организма.

Авторы В.М. Островский и В.М. Шимкевич определяют свод стопы как отдел конечности, который с внутренней стороны подошвы в норме не касается земли, а с тыльной стороны наоборот касается и образует подъём ступни.

В стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года выделены такие направления физического развития и культуры здоровья:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования[30].

В процессе ускоренного развития организма младшего школьника необходимо помнить, что нарушения в опорно-двигательном аппарате развивается наоборот медленно, поэтому с целью предупреждения развития

более тяжелых отклонений рекомендуется применять своевременные меры профилактики.

Согласно ФГОС НОО предметные результаты изучения предмета «Окружающий мир» должны обеспечить формирование навыков здорового и безопасного образа жизни на основе выполнения правил безопасного поведения в окружающей среде.

Предметная область «Обществознание и естествознание (окружающий мир)» предполагает изучение опорно-двигательной системы человека: внешнего и внутреннего строения тела человека, значения костно-мышечной системы в целом, правил выработки и сохранения правильной осанки, роль физической культуры в поддержании тонуса мышц.

Педагог играет огромную роль в формировании здоровья ребенка. Главная задача – сформировать у ребёнка культуру здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности, научить навыкам управления своим здоровьем, необходимости ведения здорового образа жизни, навыкам оказания первой медицинской помощи, т.е. заложить в каждом ребенке необходимость профилактических мер. Если мы научим учащихся с раннего возраста беречь и укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно быть уверенным, что будущее поколение будет более здоровым и развитым.

В настоящее время вместо простой передачи «знаний, умений, навыков» от учителя к ученику приоритетной целью школьного образования становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, иначе говоря – формирование умения учиться.

Исследовательская компетентность младшего школьника — это способность и готовность учащегося самостоятельно осваивать и получать новые знания, выдвигать идеи, гипотезы в результате выделения проблемы,

работы с различными источниками знаний, исследования темы, проведения наблюдения (опыта, эксперимента и т. д.).

Ряд современных исследователей (Н.В. Иванова, Н.М. Конышева, И.А. Колесникова И.М. Павлова, Н.Ю.Пахомова, Н.Г. Шаповалова и др.) обосновывают следующее положение: Проект – это комплексный метод, предполагающий по своей сути использование широкого спектра исследовательских, поисковых и практических приёмов, организацию обучения в сотрудничестве. Проектный метод по их мнению - это универсальный метод: он совместим с различными системами обучения и формами организации учебного процесса (урочной и внеурочной).

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Федеральный государственный стандарт начального образования (ФГОС НОО) рассматривает семью как полноправного участника образовательного процесса, поэтому образовательную работу по физическому развитию необходимо проводить с учетом потребностей младших школьников и заказов родителей. Без помощи со стороны семьи работа, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной [41].

В комплексной программе по физическому воспитанию учащихся 1-3 классов предусматривается формирование правильной осанки и стопы, но не уточняются дидактические средства решения данной задачи.

Работа по формированию правильной осанки и свода стопы у обучающихся младшего школьного возраста в процессе обучения в школе должна иметь плановый, последовательный и систематичный характер. В связи с чем педагогу необходимо знать и владеть различными педагогическими методами профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у младшего школьника, создавать для этого педагогические условия, в том числе – регулярно взаимодействовать с родителями, повышать уровень знаний о причинах нарушений опорно-двигательного аппарата и их

профилактике. При работе с родителями учителю необходимо на родительских собраниях проводить беседы о способах сохранения и укрепления опорно-двигательного аппарата и проводить анкетирование для изучения их уровня знаний о двигательном режиме ребенка дома.

Знания об опорно-двигательном аппарате в начальной школе должны расширяться не только на уроках окружающего мира, но и во внеурочной деятельности. Для этого учебно-тематический план внеклассных занятий должен включать в себя темы для изучения понятий, признаков, особенностей, причин нарушений опорно-двигательного аппарата и средств их педагогической профилактики.

Цель исследования: Описать процесс педагогической профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата в младшем школьном возрасте, оценить актуальный уровень знаний младших школьников о состоянии своего опорно-двигательного аппарата и способах формирования правильной осанки и свода стопы и предложить методические рекомендации для обучающихся, их родителей и учителя по включению комплекса специальных занятий, игр и физкультминуток в учебный процесс начальной школы.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и физиолого-гигиеническую литературу по теме исследования.
2. Описать особенности формирования нарушений осанки и плоскостопия у младших школьников.
3. Выявить способы расширения знаний об опорно-двигательном аппарате у младших школьников.
4. Разработать критерии и подобрать методики для изучения актуального состояния опорно-двигательного аппарата младших школьников.
5. Выявить и проанализировать актуальный уровень состояния и наличия нарушений в опорно-двигательном аппарате и знаний об опорно-двигательном аппарате у младших школьников.

6. Разработать комплекс занятий, направленный на расширение знаний об опорно-двигательном аппарате и возникновении нарушений осанки и плоскостопия.

Объект исследования: процесс педагогической профилактики нарушений правильной осанки и свода стопы у учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: актуальный уровень знаний младших школьников о состоянии своего опорно-двигательного аппарата и способах формирования правильной осанки и свода стопы.

Гипотеза: актуальный уровень знаний младших школьников о состоянии своего опорно-двигательного аппарата и способах формирования правильной осанки и свода стопы находится преимущественно на среднем уровне.

База исследования:

МБОУ Шалинская СШ №1/ Красноярский кр., Манский р-он., с. Шалинское, ул. Манская д. 50

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОСАНКИ И ФОРМЫ СТОПЫ) У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФИЗИОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1 Общие представления об осанке и стопе

В настоящее время главной задачей каждого человека является всегда быть здоровым. Здоровый человек в большинстве случаев определяется наличием красивой и правильной осанки.

Осанка — это привычная поза в покое и при движении. Она определяется и регулируется рефлексамии позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья. В более широком понимании осанка — это и положение тела в различных статических позах, и особенности работы мышц при ходьбе и при выполнении различных движений [19].

Главная роль осанки является предохранение опорно-двигательного аппарата, перегрузки и травматизма благодаря тому, что она выравнивает сегменты тела и балансирует мышцы человека во время движения.

Травматолог-ортопед Т.Л. Калб определяет осанку как привычное положение тела непринужденного стоящего человека. Осанка может быть обусловлена наследственностью, но у детей на её формирование влияют в большей степени факторы внешней среды. К таким факторам можно отнести: отрицательное влияние неблагоприятных условий окружающей среды, социально-гигиенические факторы, например, длительное пребывание ребенка в неправильном положении тела [39].

Правильная осанка — это главная черта развитого человека, которая выражена красотой и здоровьем. Правильную осанку определяют, как сохранение положения туловища, во время которого любые нагрузки на область позвоночного столба будут распределяться равномерным образом, при этом сохраняются природные изгибы позвоночника.

В.И. Даль определял правильную осанку как «сочетание стройности, величавости, красоты» и приводил в пример пословицу «Без осанки – конь – корова» [37].

Признаки правильной осанки:

- Голова расположена прямо;
- Одинаковый уровень углов лопаток, сосков, надплечий;
- Одинаковое расстояние от уха до плечевого сустава;
- Одинаковая длина шейно-плечевых линий;
- Равенство треугольников талии;
- Равномерно выражены физиологические изгибы позвоночника в сагиттальной плоскости;
- Одинаковый рельеф грудной клетки и поясничной области в положении наклона вперед [6].

Ниже приведены изображения: как выглядит осанка в норме в сагиттальных и фронтальных плоскостях (рис.1,2,3):



Рисунок 1. Осанка в норме (вид спереди)

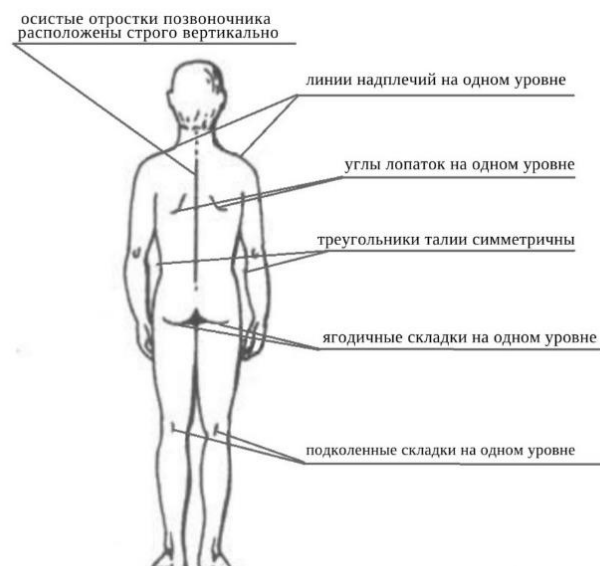


Рисунок 2. Осанка в норме (вид сзади)

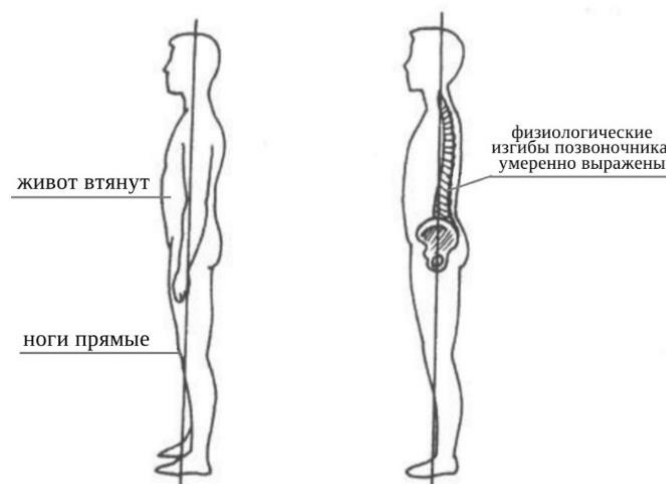


Рисунок 3. Осанка в норме (вид сбоку)

Значение правильной осанки:

Если человек не будет отводить внимание своей осанке, то могут возникнуть разные проблемы со здоровьем. При сидячем образе жизни больше всего начинает нагружаться нижний отдел позвоночника. Если у ребенка правильная осанка, то и нагрузка на позвоночник будет распределена равномерно.

Нарушение осанки – это группа состояний, сопровождающихся устойчивым изменением положения тела при стоянии, сидении и ходьбе [13].

Виды нарушений осанки:

1. Увеличение физиологической кривизны позвоночного столба:

1) Сутулая спина – увеличение грудного кифоза при одновременном сглаживании поясничного лордоза.

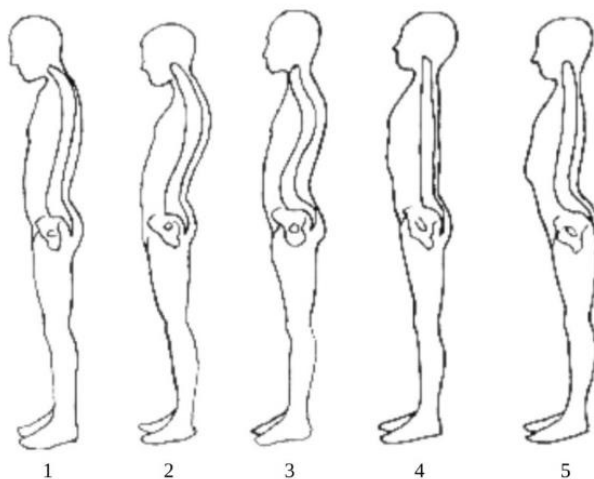
2) Круглая спина – определяется увеличением грудного кифоза, с почти отсутствием поясничного лордоза.

3) Кругловогнутая спина – выделяется выраженным грудным кифозом, сильным изгибом в поясничном отделе.

2. Уменьшение физиологической кривизны позвоночного столба:

1) Плоская спина – сглаживание всех физиологических изгибов позвоночника, а именно в его отделах: шейном, грудном и поясничном.

2) Плосковогнутая спина – уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе. (Рис. 4)



Наименование осанки в саггитальной плоскости:
1 - сутулая спина; 2 - круглая спина; 3 - кругловогнутая спина;
4 - плоская спина; 5 - плосковогнутая спина

Рисунок 4. Виды нарушений осанки

Причинами нарушения осанки часто становятся: недостаточная двигательная активность детей или гипокинезия, акселерация детей, однообразные упражнениями, а также неправильное физическое воспитание. Причиной нарушений осанки могут быть также нерациональная одежда, заболевания внутренних органов, снижение зрения, слуха, недостаточная

освещенность рабочего места, несоответствие мебели росту ребенка и другие [43].

Позвоночник близко связан с нервной и кровеносной системой и если у человека возникают заболевания, то он быстро начинает на это реагировать. Для поддержания правильной осанки и избегания различных его нарушений, важно уделять внимание и состоянию стопы.

Стопа (лат. *pes*) — дистальный (дальний) отдел конечности стопоходящих четвероногих, представляет собой свод, который непосредственно соприкасается с поверхностью земли и служит опорой при стоянии и передвижении [33].

Исходя из этого стопа – периферический отдел нижней конечности, она составляет из себя опорно-двигательный аппарат тела, который позволяет человеку стоять, передвигаться по поверхности земли.

Стопа устроена и функционирует как упругий подвижный свод. Сводчатое строение стопы отсутствует у всех животных, включая антропоидов, и является характерным признаком для человека. По мнению ученых - биологов, появление у человека свода стопы связано с тем, что человек ходит на двух ногах. Чем больше первобытный человек ходил на двух ногах и выпрямлялся, тем сильнее на ступне появлялась выемка.

Скелет стопы соединяется множествами связок, которые удерживают стопу в напряжении. Все эти связки (около ста семи) – реакция человеческого организма в ходе эволюции на те силы, которые ежедневно воздействуют на нашу стопу. При каждом движении стопы связки напрягаются, в расслабленном состоянии или сохраняют предыдущее положение [44].

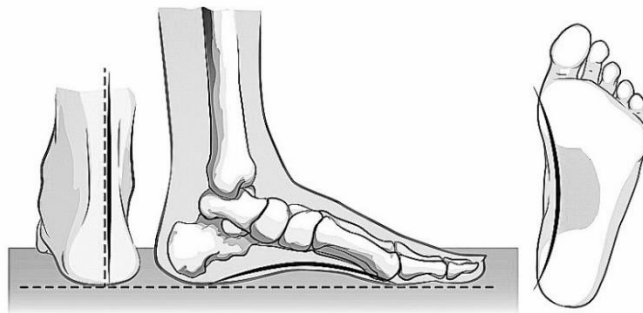


Рисунок 5. Правильная стопа

Исходя из этого важную роль поддержания высоты свода стопы, её рессорной функции относят мышечно-связочному, костно-мышечному аппарату стопы, голеностопного сустава и мышцам голени.

Стопа выполняет функции:

1) Функция опоры – может удерживать и противостоять реакции опоры при вертикальной нагрузке массы тела человека. Если данная функция ослабевает, то это проявляется в появлении болей в стопах или вышележащих суставах при прыжках и беге.

2) Рессорная функция – помогает смягчать толчки при ходьбе, прыжках и беге. Это происходит из-за того, что у стопы есть способность упруго распластываться под действием нагрузки с последующим обретением первичной формы. Благодаря данной функции свод стопы способен на 80 % гасить энергию удара, которая возникает в момент касания стопы с опорой во время ходьбы. При ослаблении данной функции толчки передаются на суставы нижних конечностей, позвоночника, внутренние органы, что способствуют микротравматизации.

3) Балансировочная функция – регуляция позы человека при движении. Здоровая стопа скульптурно охватывает неровности опоры и человек осязает площадь, по которой проходит. При изменении положения костей и суставов, связочный аппарат деформируется, в результате страдают координация движений и устойчивость.

4) Толчковая – кинетическая энергия, образующаяся при ходьбе, прыжке и беге, переходит стопе в момент соприкосновения пятки с опорой, сохраняется в ней во время переката на носок и снова передаётся телу в момент отрыва стопы от опоры. Благодаря этому человек может совершать дальнейшее поступательное движение в любом направлении.

Во время хождения при опоре на стопу наибольшая нагрузка приходится на пяточную кость, головки I и V плюсневых костей и на наружный край стопы. Линия опоры стопы при нарушениях, а именно при плоскостопии смещается внутри. Значительную роль в удержании стопы в правильном положении играет суставная сумка, которая соединяет кости стопы с костями голени и боковые связки с голеностопным суставом. Благодаря этому во время ходьбы и бега значительно смягчаются удары о землю.

Жесткость свода стопы считается по тому, как он изменяется под нагрузкой. После того как человек перешел от сидения к стоянию нагрузка на стопу увеличивается на 40 %. Жесткость свода стопы представляет собой частное от деления 40% веса тела на разницу между индексом стопы сидя и индексом стопы стоя. Высота свода является одним из факторов, влияющего на величину реакции опоры, которая переходит на нижние конечности [24].

Виды деформации стопы:

1) Косолапость – стопа загнута внутрь, может быть, как врождённым, так и приобретённым. Косолапость опасна тем, что из-за неравномерной нагрузки на всё тело меняется на позвоночник.

2) Вальгусная деформация – стопы вывернуты наружу, ноги приобретают Х-образный вид. Сустав большого пальца деформируется и поворачивается в сторону мизинца. Люди с данным нарушением испытывают сильную боль и не могут подобрать обувь, которая будет для них удобна.

3) Полая стопа – изгиб свода становится слишком интенсивным (в отличие от плоскостопия), стопа становится скруглённой.

4) Конская стопа – изгиб стопы, при котором ходьба возможна только с

упором на её переднюю часть или на пальцы.

5) Пяточная стопа – свод стопы выгибается вверх, поэтому человек при ходьбе может опираться только на пятки.

6) Плоскостопие – свод стопы становится плоским. У людей ухудшается амортизация, равновесие и им больно ходить. Существует два вида плоскостопия (продольный и поперечный).

Влияние состояния осанки на форму стопы:

Опорно-двигательная система человека – это комплекс структур, образующих каркас, придающий форму организму, дающий ему опору, обеспечивающий защиту внутренних органов и возможность передвижения в пространстве и смягчение толчков и сотрясений.

Много ученых и специалистов спорят о том, что искривлённый позвоночник портит свод стопы, и, наоборот, плоскостопие негативно влияет на состояние позвоночника. Но осанка и стопа у человека взаимосвязаны между собой. Наше тело от свода стопы и до макушки – это отточенная эволюцией конструкция, где всё взаимосвязано. Стопы являются «фундаментом» тела человека, но если возникают изъяны, то они влекут за собой перекося всей конструкции, нарушают осанку и походку человека. Далее происходят боли в позвоночнике и преждевременному «износу» суставов.

Для формирования правильного свода стопы при хождении необходимо ходить голыми ногами по разным поверхностям и температурным режимам. Благодаря этому, почва или песок заполняет продольный и поперечный своды стопы, заставляя правильно и последовательно включать все мышцы. Но из-за того, что в современном мире люди ходят по ровной поверхности и в обуви, стопа развивается неправильно. Для правильного формирования осанки и стопы необходимо раздражение нервных окончаний стоп, информация от которых идет в спинной мозг.

Строение стопы и четыре изгиба позвоночника должны обеспечивать амортизацию организма во время движений и нагрузок, из-за своих рессорных

функций. Человек без амортизирующих свойств начинает сильно уставать и утомляться.

Когда ребёнок растёт и развивается, нужно быть внимательным и ничего не пропускать, потому что происходят скачки роста, прибавки в весе и изменение уровня физической активности. Именно данные факторы являются основой осанки и формы стопы.

Нарушения осанки и стопы считаются самыми распространёнными причинами болей у подрастающего поколения. Врачи - ортопеды на сегодняшний день выделяют что, при обследовании хотя бы одна из этих патологий диагностируется у каждого ребёнка младшего школьного возраста.

1.2 Особенности педагогической профилактики нарушений осанки и формы стопы (плоскостопия) у младших школьников

В настоящее время сохранение и укрепления здоровья подрастающего поколения становится всё более актуальной. К сожалению, у большинства семей отсутствует правило соблюдения здорового образа жизни и мало кто делает утром бодрящую гимнастику. Исходя, из этого в дальнейшем такой образ жизни может привести к серьёзным нарушениям осанки, стопы и далее перелиться в различные болезни позвоночника, внутренних органов и нервной системы.

Осанка и стопа формируются в течение всей жизнедеятельности человека: за партой, станком, на кровати, во время досуга, ходьбы и т.д. Если формировать осанку и стопу только на уроках физической культуры, а в остальное время об этом не заботиться, все усилия будут напрасными [10].

Младший школьный возраст обуславливается учебой с 1 по 4 класс. В данный период у детей преобладает ускоренный рост и развитие организма.

На здоровье детей влияют как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, климатические и демографические условия, такие как:

- наследственность;
- неблагоприятная окружающая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение;
- не правильный образ жизни;
- отклонения в опорно-двигательном аппарате;

С первых дней обучения в школе, выполнение домашних заданий приводит к увеличению нагрузки на организм младшего школьника. Во время отдыха дети редко бывают на свежем воздухе, а чаще всего проводят время с телефоном, телевизором, компьютером или играют в малоподвижные игры. Недостаточная двигательная активность негативно сказывается на состоянии здоровья. В большинстве случаев современные младшие школьники не испытывают интерес к соблюдению здорового образа жизни и в следствии

происходит деформация скелета. В последующем нарушения перетекают в развитие плоскостопия, разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.

В 90-95% случаев нарушения осанки является приобретёнными, чаще всего встречаются у детей астенического телосложения [39].

Ценность осанки в жизни ребенка, бесспорно, велика, так как она является не только основой стройного и красивого внешнего вида человека, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия личности на протяжении всей жизни

По мнению А.А. Рахимова, осанка в младшем школьном возрасте весьма неустойчива и довольно динамична в силу особенностей растущего организма ребёнка. Поэтому, как следствие, происходит её различные нарушения. Дефекты осанки у младших школьников влекут за собой расстройства функционирования многих других внутренних и внешних органов и систем, которые могут привести к неизлечимым заболеваниям. Наиболее подвержены к патологическим изменениям (приобретённым нарушениям) быстро растущие дети и дети, не занимающиеся физическими упражнениями [31].

Нарушения осанки у детей младшего школьного возраста может привести ряд причин:

1) Малоподвижный образ жизни:

В школе у детей на половину уменьшается двигательная активность, потому что они находятся на уроках в сидячем положении. Также в нашем современном мире популярны общественные транспорты и в каждой семье есть машины, как итог дети всё меньше ходят на учебу и с учебы пешком, а ездят на разных транспортах. И в свободное время часто играют в малоподвижные игры.

2) Слабые мышцы:

У детей младшего школьного возраста мышцы по сравнению с взрослыми ещё мягкие. Слабые мышцы тела не в состоянии поддерживать правильную осанку и следить за положением тела.

3) Сидение в неправильном положении:

Во время того, как младшие школьники сидят на протяжении долгого времени на уроках, они перестают принимать правильное положение. Вследствие чего ребенок сидит на сидельных буграх, и заваливается на копчик. В таком положении таз уходит в противоположный наклон, поясница упрощается, усугубляется сутулость и зажимается тазовая диафрагма. Исходя из этого длительное сидение вызывает деформацию осанки.

4) Избыточная масса тела:

Дети младшего школьного возраста становятся более самостоятельными и чаще всего не следят за своим питанием. Из-за этого у детей появляется лишний вес. Избыточный вес создаёт дополнительную нагрузку на суставы, и они быстрее изнашиваются. Вследствие этого появляется плоскостопие, что может повлиять на состояние осанки.

5) Тяжелая сумка:

Дети носят рюкзаки, надевая его на плечи, благодаря этому осанка остаётся прямой. Но не все дети носят портфели правильно, а накидывают на одно плечо. И чаще всего девочки носят сумки, которые держат в одной руке. Из-за этого происходит перенапряжение мышц плечевого пояса. Далее образуется визуальная асимметрия, разная высота плеч, боли в шее и плечевом суставе.

6) Стресс:

С первых дней школы дети начинают часто переживать, нервничают и испытывают стресс. Чрезмерные беспокойства очень сильно сказываются на всем организме. Иногда это явление провоцирует неконтролируемое поднятие плеч, как следствие появляется зажатость трапеции и возникает сутулость.

7) Деформация коленных суставов:

На разные нарушения осанки может влиять не только положение позвоночника, но и коленных конечностей.

8) Неправильная обувь:

На состояние тела младшего школьника значительно влияет стопа. Из-за того, что ребёнок носит узкую обувь, происходит нарушение в циркуляции крови и далее происходит образование тромбов. Нарушенная стопа начинает передавать искажённую информацию в таз и позвоночник.

По данным множества авторов от 16 до 85% всех заболеваний опорно-двигательного аппарата составляет статические деформации стоп.

В младшем школьном возрасте очень часто дети, которые имеют начальные формы деформации свода стопы, не высказывают никаких жалоб на боли и неудобства. Вследствие чего при осмотрах медиков и педагога внимание на эту проблему при общих обследованиях снижается. В результате упускается время и уменьшается возможность заранее начать коррекцию деформации.

Стопы детей по своему строению и функциям значительно отличаются от стоп взрослых:

1. Стопа более короткая.
2. В пяточной области стопа сужена.
3. Пальцы расходятся (у взрослого пальцы плотно налегают друг на друга)
4. На подошве значительно развита подошвенная клетчатка, которая заполняет внутренний свод стопы.
5. Объём движений детской стопы больше вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата.

Изначально скелет стопы проходит хрящевую стадию развития и только после переходит в костную стадию. Поэтому детская стопа очень чувствительна как к отрицательным, так и к положительным влияниям внешних факторов. Основные изменения свода стопы происходят в школьные

годы, наиболее интенсивно в период от 6 до 10 лет. Именно в этот отрезок времени определяются патологические деформации. Среди заболеваний костно-мышечной системы статическая деформация стоп – плоскостопие – занимает одно из первых мест.

Плоскостопие у детей – это изменение конфигурации скелета стопы, связанные с уплощением её сводов и приводящее к нарушению механики ходьбы. Плоскостопие у детей проявляется утомляемостью, болями в ногах при движении и статической нагрузке, отечностью и деформацией стопы, изменением походки, затруднением ходьбы [9]. (рис. 6)



Рисунок 6. Отпечатки стоп в норме и при плоскостопии

Виды плоскостопия:

1. Продольное плоскостопие возникает при функциональной перегрузке или перенапряжении мышц стопы и голени, связочного аппарата костей. Стопа становится удлиненной формы, продольный свод ее опускается, теряет свои амортизационные свойства, вследствие чего происходит уплощение продольного свода стопы.

2. Поперечное плоскостопие: передний отдел стопы увеличивается, немного расплывается и становится шире, а пальцы ног начинают расходиться в стороны.

3. Комбинированное плоскостопие: происходит уплощение продольного и поперечного свода стопы, поэтому она относительно стабильна.

Степени плоскостопия

1. Слабовыраженное плоскостопие: напоминает косметический дефект.

2. Перемежающиеся/ умеренно выраженное плоскостопие характеризуется изменениями, которые заметны невооруженным глазом.

3. Выраженное плоскостопие: полная деформация стопы. Приводит к нарушению опорно-двигательного аппарата.

Развитие плоскостопия у детей проявляются усталостью во время ходьбы, прыжках и статической нагрузке, также появляется отёчность, деформация стопы и изменения в походке из-за стаптывания обуви. Клиническими симптомами приобретённого плоскостопия у детей младшего школьного возраста являются ноющие боли в области свода стопы, которые усиливаются после длительного хождения на ногах.

Причины развития плоскостопия у детей младшего школьного возраста:

1) Обувь плохо подобрана: на каблуках и платформе, узка и острый нос.

2) Наследственная предрасположенности: по генетике происходит отклонение в развитии связок, костей стопы и мышц. Врождённая слабость мышечно-связочного аппарата, которая не выдерживает большие нагрузки.

3) Травмы: после переломов неправильно начинают срастаться лодыжки, плюсневые, пяточные и таранные кости.

4) Заболевания: поражение костно-мышечной системы при рахите, осложнения после полиомиелита – паралич мышц подошвы и голени.

5) Недостаточность физических нагрузок: часто сидят, редко находятся в движении.

6) Избыточность физических нагрузок: прыжковые и беговые виды спорта.

К факторам учебного процесса, влияющие через учителя на формирование осанки и стопы у младших школьников, можно отнести: качественная организация процесса урока; использование словесных методов коррекции осанки и стопы (общие и индивидуальные); умение учеников самостоятельно осуществлять коррекцию позы и правильно раскладывать

предметы на рабочем месте. Также необходимо добавить использование во время уроков средств физического воспитания (ежедневное проведение физкультурных минуток).

Плоскостопие относят к прогрессирующим заболеваниям, поэтому педагогическая профилактика играет существенную роль. Важны и лечебная гимнастика, и массаж, и физиотерапевтические процедуры, и ортопедические стельки или обувь, устойчивая и плотно охватывающая стопу. Обязательным условием правильной обуви является также наличие невысокого каблучка, тонкой подошвы и изготовление из материала, позволяющего стопам «дышать» [20].

Педагогическая профилактика очень важна, ведь если игнорировать рекомендации и действия по лечению плоскостопия может развиваться:

- 1) Чрезмерная косолапость.
- 2) Искривление позвоночного столба.
- 3) Заболевание голеностопного сустава.
- 4) Изменение в походке и хроническая хромота.
- 5) Хроническая боль в голове, шее и пояснице.

Педагог Сухомлинский В. О. большое значение придавал деятельности школы, направленной на улучшение состояния здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей – «важнейшее задание» учителя.

Выдающийся ученый-педагог Безруких М.М. подчеркивает важность формирования у детей младшего школьного возраста осознанного отношения к своему здоровью. Безруких М.М. выступает за то, что здоровью нужно учить. Дети младшего школьного возраста должны понимать, как функционирует организм, какие факторы влияют на их самочувствие, как поддерживать хорошее физическое состояние и должны учиться умениям исследовать свой организм [4].

Таким образом, нарушения осанки и плоскостопие сегодня являются распространёнными проблемами среди детей младшего школьного возраста и часто возникают вследствие малоподвижного образа жизни, неправильного распределения нагрузок, отсутствия должной физической подготовки и ряда наследственных факторов. Учителю необходимо уделять своё внимание не только учебным занятиям, но и педагогической профилактике нарушений здоровья младшего школьника, в том числе – нарушения осанки, плоскостопия. Задачей учителя на данном этапе является расширение знаний о причинах нарушений осанки и стопы, формирование правильных привычек по сохранению и предотвращению нарушений опорно-двигательного аппарата.

1.3 Способы расширения знаний об опорно-двигательном аппарате у младших школьников в образовательной практике начальной школы

Формирование знаний об опорно-двигательной системе в школе происходит с учетом психолого-физиологических особенностей школьников, с применением принципа доступности последовательности и систематичности.

Учебный предмет «Окружающий мир»

Согласно ФГОС НОО в предметных результатах по учебному предмету «Окружающий мир» предметной области «Обществознание и естествознание (окружающий мир)» должны обеспечить: формирование навыков здорового и безопасного образа жизни на основе выполнения правил безопасного поведения в окружающей среде

В рамках предмета «Окружающий мир» изучение опорно-двигательной системы в начальной школе начинается во 2 классе в разделе «Здоровье и безопасность», тема «Строение тела человека», где дети знакомятся:

- с внешним и внутренним строением тела человека;
- местоположение важнейших органов и их работа.

В 3 классе в разделе «Мы и наше здоровье», тема «Опора тела и движения» учащиеся изучают:

- опорно-двигательную систему, её роль в организме человека;
- важность выработки и сохранения правильной осанки;
- роль физической культуры в поддержании тонуса мышц.

Внеурочная деятельность «Урок здоровья»

Сейчас в педагогической деятельности школы применяются *«Уроки здоровья»*. Уроки проводятся приоритетно в игровой форме.

Цель: формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни, содействие оздоровлению учащихся).

- «Мышцы, кости и суставы»

В процессе урока проходит беседа «Осанка – стройная спина!», где дети изучают правила для поддержания правильной осанки с применением оздоровительной минутки «Хожение по камушкам».

- «В здоровом теле – здоровый дух»

В процессе урока происходит закрепление ранее полученных знаний об осанке и введение нового понятия «стопа человека», занятие сопровождается презентацией.

- «Тело человека: опорно-двигательная система»

В процессе урока проходит беседа о взаимосвязи осанки и стопы с применением вспомогательных изображений и игр.

Закрепление полученных знаний проводится в других областях обучения.

Использование наглядных пособий

Из-за того, что порой сложно понятно объяснить материал по опорно-двигательному аппарату и невозможно «ощутить», «увидеть» те элементы двигательного аппарата о которых идёт речь, например, строение стопы, позвоночника, все чаще школа начала использовать наглядный материал. Это обусловлено тем, что у младших школьников делается упор на развитие наглядно-образного мышления. Наглядность способствует концентрации внимания на изучаемом материале. Наглядным материалом выступают муляжи, макеты, плакаты, презентации, фильмы, атлас «Человек».

Интегрированные уроки

Всё чаще занятия делают интегрированными в ходе которых, учащиеся углубляют и расширяют знания и решают задачи по ОБЖ и физической культуре.

Цель: дать общее представление о правильном функционировании опорно-двигательного аппарата и умении сохранения осанки в покое и в движении.

Задачи:

- разучить упражнения, направленные на осанку с гимнастическими палками
- развивать ловкость и быстроту
- воспитывать дисциплинированность, умение работать в коллективе.

Занятие начинается с беседы на тему связи осанки и стопы, правила поддержания правильной осанки. Далее происходит разминка в движении и упражнения с гимнастическими палками. В основном этапе урока у детей проходит эстафета где задания и движения направлены на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. И в заключении учитель проводит игру со словами где нужно назвать слова, которые описывают здорового человека.

Игровые способы расширения знаний

Во время перемен учителя часто организуют игры, ведь именно игра – это самый продуктивный вид деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять успешную работоспособность ребёнка. Особенно игра важна для обучения нравственного воспитания, но и знания в игровой форме усваиваются особым образом. Целью игр является: тренировка мышц спины, гибкость позвоночника, научиться правильно распределять нагрузку на весь опорно-двигательный аппарат. Используются такие игры, как «Книга на голове», «Весёлая ходьба», «Стой», «Голова-ноги» и т.д.

Также для закрепления у учащихся знаний об опорно-двигательном аппарате школа использует игры с наглядными материалами-карточками. Класс делят на группы по 5 человек и каждой группе выдают по набору карточек. Используются интерактивные игры.

Образовательное пространство

Еще одним из аспектов работы школы в области охраны здоровья является образовательное пространство, в которой школьники находятся. Был

проведен анализ состояния кабинетов в соответствии с СанПиНами. В нескольких кабинетах мебель не имеет соответствующей маркировки. Также не вся мебель соответствует росту учащихся. Освещение соответствует требованиям. Световые проёмы кабинета регулируются жалюзи, которые находятся на окнах. Для искусственного освещения используются люминесцентные светильники, которые установлены рядами вдоль кабинета параллельно окнам.

Во время занятий педагог следит за тем, в какой позе находится каждый ученик и на протяжении урока словесно напоминает и демонстрационно показывает правильную позу. В физкультуре присутствуют занятия, которые направлены на совершенствование состояния осанки и свода стопы.

Один раз в год школа проводит открытый урок на тему «Функции двигательного аппарата-строение скелета».

Целями открытого урока являются:

- формирование представлений школьников о строении скелета человека;
- закрепление знаний об опорно-двигательном аппарате человека;
- выявление связи между строением и функциями опорно-двигательной системы.

Исследовательская деятельность

Исследовательская компетентность младшего школьника — это способность и готовность учащегося самостоятельно осваивать и получать новые знания, выдвигать идеи, гипотезы в результате выделения проблемы, работы с различными источниками знаний, исследования темы, проведения наблюдения (опыта, эксперимента и т. д.). Сегодня вместо простой передачи «знаний, умений, навыков» от учителя к ученику приоритетной целью школьного образования становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, иначе говоря – формирование умения учиться.

«Расскажи мне, и я забуду. Покажи мне, и я запомню. Вовлеки меня, и я научусь» - эти вечные слова великого Конфуция.

Жизнь меняется быстро, и ни учитель, ни родитель, ни сам ученик не в состоянии предугадать, какие знания ему понадобятся в будущем, поэтому возникает необходимость обучаться и развиваться в течение всей жизни. Метод проектов учит школьников самостоятельно добывать знания из различных источников и применять эти знания для решения конкретной задачи. С.Л. Рубинштейн отмечал, что всякая попытка педагога ввести ребёнка в мир познания, минуя его собственную деятельность, подрывает основы развития ученика, его личных свойств и качеств. Ряд современных исследователей (Н.В. Иванова, Н.М. Конышева, И.А. Колесникова И.М. Павлова, Н.Ю.Пахомова, Н.Г. Шаповалова и др.) обосновывают следующее положение: ПРОЕКТ- это комплексный метод, предполагающий по своей сути использование широкого спектра исследовательских, поисковых и практических приёмов, организацию обучения в сотрудничестве. Проектный метод по их мнению - это универсальный метод: он совместим с различными системами обучения и формами организации учебного процесса (урочной и внеурочной). Метод проектов – совокупность последовательных учебно-познавательных приёмов, которые позволяют учащимся приобретать знания и умения в процессе планирования и самостоятельного выполнения определённых практических заданий с обязательным представлением результатов.

Целью метода проектов является развитие самостоятельной творческой активности учащихся. В результате своей творческой практической деятельности обучаемые создают конечный продукт в виде новых знаний и умений, например, изучают состояние своей осанки и формы плантаграммы.

Летний лагерь

При организации летнего лагеря в план работы входят такие темы, как: осанка, здоровая стопа, опорно-двигательная система. Также школа

выработала у детей привычку ходить по траве, гимнастическим дорожкам босыми ногами. Проводятся мероприятия такие как: беседы, занятия лечебной гимнастикой, ролевые игры «опорно-двигательная система», обобщающий урок в форме игры «Брейн-ринг».

Работа с родителями

Для работы с родителями по расширению знаний об опорно-двигательном аппарате проводят следующие мероприятия:

- Семинар-практикум.

Цель – повысить компетентность родителей по вопросам профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

- Мастер-класс.

Цель – познакомить родителей с корригирующими упражнениями, направленные на укрепление мышц стопы, спины и живота.

- Родительское собрание.

Цель – ознакомить родителей с основными факторами, влияющими на укрепление и сохранение здоровья опорно-двигательного аппарата в домашних условиях и условиях школы.

Таким образом, расширение знаний об опорно-двигательном аппарате в школе происходит с применением принципа доступности, последовательности и систематичности. Педагогическая профилактика должна осуществляться комплексно, сочетая теоретические занятия с практическими упражнениями и играми. Важнейшую роль играет интеграция уроков физической культуры, природоведения и внеклассных мероприятий, направленных на укрепление здоровья учеников начальной школы. Использование наглядных материалов, интерактивных методов обучения, а также привлечение родителей к процессу педагогической профилактики способствует лучшему усвоению материала и формированию устойчивых привычек заботы о своем организме.

Выводы по главе 1

1. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей является одной из ведущих задач, стоящих перед школой. Согласно ФГОС НОО, цель школьного образования в области физической культуры – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

2. Так как большую часть времени дети проводят в школе, то именно педагоги в первую очередь должны чувствовать ответственность за психическое, моральное и физическое развитие своих учеников.

3. Опорно-двигательная система младшего школьника – это каркас, который придаёт организму форму, дающий ему опору и обеспечивает защиту внутренних органов. Одной из значимых ролей в опорно-двигательной системе человека отведено правильной осанке и стопе. Множество ученых приходят к тому, что осанка и стопа тесно взаимосвязаны и если в чем-то возникнет нарушение, то оно может перетечь и к другому. Таким образом, поиск и профилактика нарушений осанки и свода стопы на данном этапе является актуальной проблемой для педагогов.

4. По мнению А.А. Рахимова, осанка в младшем школьном возрасте весьма неустойчива и довольно динамична в силу особенностей растущего организма ребёнка. Поэтому, как следствие, происходит её различные нарушения. Дефекты осанки у младших школьников влекут за собой расстройства функционирования многих других внутренних и внешних органов и систем, которые могут привести к неизлечимым заболеваниям. Наиболее подвержены к патологическим изменениям (приобретённым нарушениям) быстро растущие дети и дети, не занимающиеся физическими упражнениями. Известный педагог В. О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, направленной на улучшение состояния

здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей - важнейшее задание учителя.

5. Младший школьный возраст является периодом интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом у детей этого возраста возникают вследствие отягощенной наследственности, недостаточной физической активности, неправильно организованного рабочего пространства, недостатка знаний о гигиене.

6. Формирование и расширение знаний об опорно-двигательной системе в школе происходит с применением принципа доступности, последовательности и систематичности. Педагогическая профилактика должна осуществляться комплексно, сочетая теоретические занятия с практическими упражнениями и играми. Важнейшую роль играет интеграция уроков физической культуры, природоведения и внеклассных мероприятий, направленных на укрепление здоровья учеников начальной школы. Использование наглядных материалов, интерактивных методов обучения, а также привлечение родителей к процессу педагогической профилактики способствует лучшему усвоению материала и формированию устойчивых привычек заботы о своем организме.

Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ И ФОРМЫ СТОПЫ (СОМАТОСКОПИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ) МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Организация и методы исследования

В младшем школьном возрасте для осанки и стопы в большей степени характерна их неустойчивость. В данном возрастном периоде у детей резко усиливается рост тела и происходит нарушение в развитии костей, суставов, связок и мышц ребенка. Для того, чтобы предупредить нарушения в опорно-двигательной системе необходимо соблюдать ряд профилактических мер. Их нужно выполнять комплексно и эффект зависит от того, как к этому относится семья и школа.

Культура здоровья школьника – это совокупность ценностного отношения ребенка к своему здоровью, его сохранение и укрепление. Одним из компонентов культуры здоровья школьника является исследование собственного организма, проведения несложных опытов и измерение показателей работы своих органов и систем: определение пульса за минуту, частоту дыхательных движений, массу тела, рост, состояние осанки и отпечатка стопы – плантограмму).

В пособии «Здоровью нужно учить» Безруких М.М. подчеркивает необходимость воспитания у детей осознанного отношения к своему здоровью через формирование правильных привычек. Школа должна стать местом, где дети получают знания о своём теле, эмоциях и способах поддержания гармонии между физическим и психическим состоянием. [4]

В настоящее время существуют различные методики, которые направлены на определение наличие нарушений осанки по методу С.Н. Поповой и плоскостопия по методу И. М. Чижина.

Чтобы свести к минимуму опасность в формировании нарушений осанки, необходимо отводить своё внимание на детскую мебель. Рабочее место должно быть хорошо освещено как естественным, так и искусственным

светом. Школьная парта и стул должны находиться в устойчивом положении и соответствовать возрасту и физическому развитию младшего школьника.

Также необходимо уделять своё внимание к соблюдению требований к рабочей позе ребёнка. Она должна обеспечивать симметричное расположение частей тела относительно его оси. Детям младшего школьного возраста рекомендуется носить учебники и канцелярию в ранце, благодаря которому обеспечивается симметричность осевой нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

Важным аспектом является соблюдение правильного режима дня, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. Прогулки, приём пищи, занятия, сон, бодрствование должно быть четко построены.

Необходимо ответственно подходить к организации физического воспитания, потому что профилактика нарушений осанки и плоскостопия занимает длительное время. Стоит обратить внимание на то, что разные физкультурно-оздоровительные мероприятия положительны в свою меру, поэтому не нужно слишком усердствовать и проводить комплекс упражнений каждую перемену. Достаточно проводить данное мероприятие в середине школьного дня, например, после третьего урока, когда у детей наступает период утомляемости. Необходимо обучать детей младшего школьного возраста умению правильно принимать позу, которая соответствует правильной осанке, также сохранять её длительное время при сидении, ходьбе и другой деятельности.

Кроме того, очень важно вырабатывать у младших школьников убеждение о необходимости поддерживать правильную осанку. Существует множество мотиваций по этому вопросу:

1. Эстетическая мотивация. Правильная осанка помогает вырасти здоровым и красивым.
2. Психологическая мотивация. Необходимо стремиться преодолевать собственные недостатки.

3. Профессиональная мотивация. Правильная осанка помогает вырасти стройным и здоровым, что необходимо для таких профессий как балерина, артист, военный.

4. Медицинская мотивация. Правильная осанка позволяет правильно развивать внутренним органам и систем человека: ЦНС, мочева, сердечно – сосудистая, дыхательная и т.д.

5. Учебная мотивация. Правильная осанка помогает ученику хорошо учиться и мало уставать.

На формирование правильной осанки значительно влияет состояние нижних конечностей, а именно - состояние свода стопы. В профилактике плоскостопия необходимо уделять большое внимание укреплению мышц стопы. Чтобы достичь данной цели необходимо выполнять двигательные действия, которые влияют на состояние свода стопы, например: ходьба и бег по разной неровной поверхности, различные прыжки, подвижные и спортивные игры.

Воздействовать на мышцы свода стопы необходимо через использование комплекса специальных упражнений, которые можно выполнять в разных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа и в движении. Ведь последствия плоскостопия могут быть разнообразными и выражаться в усталости и боли ног, изменения походки, проблемы с осанкой боли в ногах, повреждения сухожилий, изменения форм пальцев и ограничение в физической активности.

Выполняя комплекс упражнений «Гимнастика для стоп» необходимо обращать своё внимание на следующие правила:

1. Гимнастика для стоп является составной частью занятий групп ОФП и корректирующей гимнастики. Поэтому упражнения используются до или после основной нагрузки занятия.

2. Необходимо проводить 2-3 занятия в неделю.

3. Между упражнениями не должно быть длительных перерывов отдыха.

4. Упражнения не должны требовать длительной подготовки.

5. Необходимо выполнять упражнения без обуви и носков.

6. Выполняя упражнения нужно не забывать про соблюдение правильной осанки.

В упражнениях рекомендуется использовать мелкие предметы, например: мячи, шарики, кубики, палочки. В профилактике плоскостопия рекомендуется включать закаливание, то есть ходьба босиком.

Самой главной частью профилактики нарушений плоскостопия является подбор «правильной» обуви. Под «правильной» обувью понимается ортопедическая обувь, которая выбрана по всем правилам. Необходимо следить за гигиеной обуви и правильно её подбирать: форма и размер обуви должны обеспечивать правильное положение стопы

Для повышения уровня информированности учащихся по вопросам профилактики нарушений осанки и плоскостопия педагоги совместно с медицинским работником разрабатывают уроки здоровья на темы: «Формирование правильной осанки», «Правильная стопа – залог здоровья», «Формирование правильной посадки за столом в школе и дома», «Формирование правильной походки». Целью данных уроков является формирования знаний и навыков у младших школьников о соблюдении правильной осанки и стопы, положения тела во время сна, правильной позы за столом и походки. Кроме того, уроки здоровья способствуют исправлению неправильно сформированных навыков непосредственно в процессе занятий [25].

В целях профилактики нарушений осанки и плоскостопия необходимо расширять знания по данной проблеме не только у детей, но и их родителей. Родителям нужно рассказать о факторах, которые влияют на появления нарушений и какие профилактические меры нужно предпринимать в младшем

школьном возрасте. Рекомендуется проводить семинары и блиц лекции на педагогических советах и родительских собраниях. С родителями детей, у которых выявлены нарушения необходимо проводить индивидуальные беседы и консультации и снабжать их соответствующей литературой и инструкциями.

На основе изученной научно – методической литературы нами были выделены критерии и подобраны методики:

1 критерий: Состояние осанки – методика № 1 Соматоскопия, Попова С.Н.

2 критерий: Состояние стопы – Методика № 2 Плантограмма, Чижин И.М

3 критерий: Уровень знаний об осанке и стопе – Методика № 3 Ошкина А.А

Диагностическая программа для изучения состояния осанки и стопы у детей младшего школьного возраста.

Методика № 1 Соматоскопия, Попова С.Н.

Таблица 1

Критерии и уровни состояния осанки младших школьников

Методика	Критерии	Уровни осанки (балл)		
		Низкий	Средний	Высокий
Методика 1. Соматоскопия (Попова С. Н.)	Количество нарушенных показателей при визуальном осмотре (фронтально и сбоку): 1. Уровень стояния плеч, ключиц и лопаток; 2. Форма грудной клетки; 3. Наличие сагиттальных искривлений.	Выраженное нарушение: 1.Несимметричность стояния плеч, ключиц и лопаток; 2.Ассиметричная грудная клетка, неодинаковая величина треугольников талии; 3.Наличие сагиттальных искривлений позвоночника. 0-3 баллов	Незначительное нарушение: 1.Частичная несимметричность стояния плеч, ключиц и лопаток; 2.Частичная асимметрия грудной клетки, неодинаковая величина треугольников талии; 3.Частичное наличие сагиттальных искривлений позвоночника. 4-7 баллов	Нормальная осанка: 1.Симметричность стояния плеч, ключиц и лопаток; 2.Симметричная грудная клетка, одинаковая величина треугольников талии; 3.Отсутствие сагиттальных искривлений позвоночника. 8-10 баллов

Методика «Соматоскопия» по методу С.Н. Поповой используется для определения наличия или отсутствия нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

Характерными чертами нормальной осанки являются:

1. Голова немного наклонена вперед.
2. Плечевой пояс незначительно смещен вперед, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль).
3. Линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1–2 см.
4. Изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Обследование проводится вместе с медицинским работником и проводится из положения стоя. Ребёнок оголён до трусиков.

Порядок осмотра:

1. Осмотр в фас, руки вдоль туловища – определяется форма ног, положение головы, шеи симметрии плеч, деформация грудной клетки, симметрия таза, равенство треугольников талии.
2. Осмотр сбоку – определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины.
3. Осмотр со спины – симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног, ось пяток.

Таблица 2

Бланк теста для выявления нарушений осанки

№	Содержание вопросов	Ответы	
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 (изменение формы грудной клетки: не симметричная, асимметричная).	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

С помощью тестовой карты (таблица 2) оценка проводится по следующим аспектам:

- «Хорошо» - отрицательные ответы на все вопросы отсутствуют.
- «Удовлетворительно» ставится в том случае, если в вопросах под номерами 3,5,6 нет положительных ответов («да»).
- «Неудовлетворительно» ставится в том случае, если в вопросах под номерами 1,2,4 отмечены положительные ответы («да»).

Методика № 2 Плантограмма, автор Чижин И.М.

Таблица 3

Критерии и уровни формы стопы младших школьников

Методика	Критерии	Уровни формы стопы (балл)		
		Низкий	Средний	Высокий
Методика 2 «Диагностика плантограммы» (по методу Чижина И.М.).	Форма плантограммы	Плоская стопа	Уплотненная стопа	Нормальная стопа
		Внутренний изгиб контура не доходит до линии АВ 0-1 балл	Внутренний изгиб контура находится между линиями АВ и АС 2-3 балла	Внутренний изгиб контура заходит за линию АС 4 -5 балла

Использование методики плантографии по Иону Моисеевичу Чижину на протяжении множества лет является обязательной при изучении физического развития человека и входит во все учебные пособия, которые касаются темы диагностики плоскостопия.

Для диагностики состояния отделов стопы необходимо снять отпечаток подошвенной части. Для этого рядом с плантографом ставят стул для роста, ребенок садится в центре стула ближе к краю. Далее берётся водный раствор красителя, растительное масло или гуашь и смазывается поверхность подошвы обследуемого. Затем ребёнку предлагается плотно встать ногами на чистый лист при этом вес тела должен быть равномерно распределён на две стопы, выпрямляется, смотрит перед собой и стоит так несколько секунд. Благодаря этому следы от стоп четко отпечатываются на бумаге.

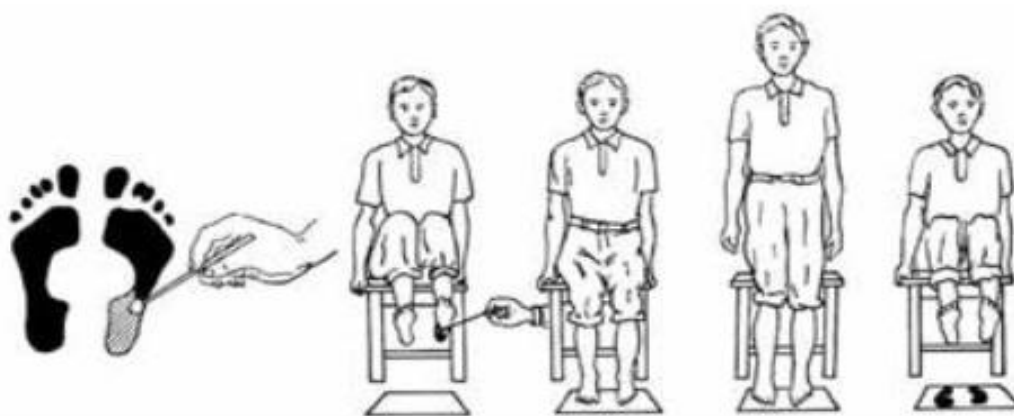


Рисунок 7. Получение отпечатков с помощью плантограммы

После проводится оценка плантограммы (см. приложение А)

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 [35].

Методика № 3. Выявление уровня знаний об осанке и стопе (Ошкина А.А.)

Таблица 4

Критерии и уровни знаний об осанке и стопе

Методика	Критерии	Уровни знаний об осанке и стопе (балл)		
		Низкий	Средний	Высокий
Методика № 3 Выявление уровня знаний об осанке и стопе (Ошкина А.А.)	Объем знаний (об осанке и стопе)	Затрудняется или отвечает неправильно в большинстве случаев (от 0 до 5 вопросов отвечены правильно) 0-5 баллов	На большинство вопросов даёт правильные ответы (от 6 до 10 вопросов) 6-10 баллов	Почти на все вопросы даёт правильные ответы (от 11 до 15 вопросов) 11 – 15 баллов

В процессе исследования осанки и стопы младших школьников важно изучить уровень знаний школьников и их родителей о здоровой осанке и правильной форме стопы (методика №3, анкетирование).

Анкета «Моя осанка и стопа» (см. приложение Б), направлена на изучение того, насколько хорошо дети знакомы с правильной осанкой, как она формируется, что может навредить осанке, как выглядит человек с правильной осанкой, как выглядит отпечаток здоровой стопы, из-за чего появляется плоскостопие и какие профилактические правила нужно выполнять.

В анкете предлагается ученику ответить на 15 разных вопросов. Предлагается несколько вариантов вопросов направленные на: выбор ответа, самостоятельную записать и вопросы, которые предполагают к предложенному ответу дополнить свои мысли

Вопросы с 1-7 оценивают объём знаний об осанке, 8-15 о стопе и плоскостопии. За правильный ответ ученик получает 1 балл, за неправильный – 0 баллов.

0-5 баллов – низкий уровень

6-10 баллов – средний уровень

11-15 баллов – высокий уровень

Для изучения уровня знаний по возникновению нарушений осанки, плоскостопия и их профилактике предлагается проведение анкетирования родителей младших школьников.

Анкета для родителей «Что я знаю о правильной осанке и стопе своего ребёнка» автор Ошкина А.А. (см. приложение В), предполагает вопросы с выбором варианта ответа: правильная осанка и её нарушения, плоскостопие, упражнения по профилактике.

2.2 Результаты констатирующего эксперимента по изучению объема знаний младших школьников о состоянии своего опорно-двигательного аппарата

Диагностическое исследование было направлено на выявление состояния осанки (с помощью медработника) и формы стопы, а также выявление знаний об опорно-двигательном аппарате. Работа проводилась в третьем классе МБОУ «Шалинская СШ №1». Для исследования были выбраны учащиеся 3 «В» класса в количестве 20 человек.

Результаты методики: «Соматоскопия» (по методу С.Н. Попова)

Полученные результаты показывают, что не 100 % учащихся 3 «В» класса имеют нормальную осанку. Оценив результаты учеников можно распределить по уровням: низкий, средний, высокий.

Результаты методики 1 по критерию: уровень стояния плеч, ключиц и лопаток:

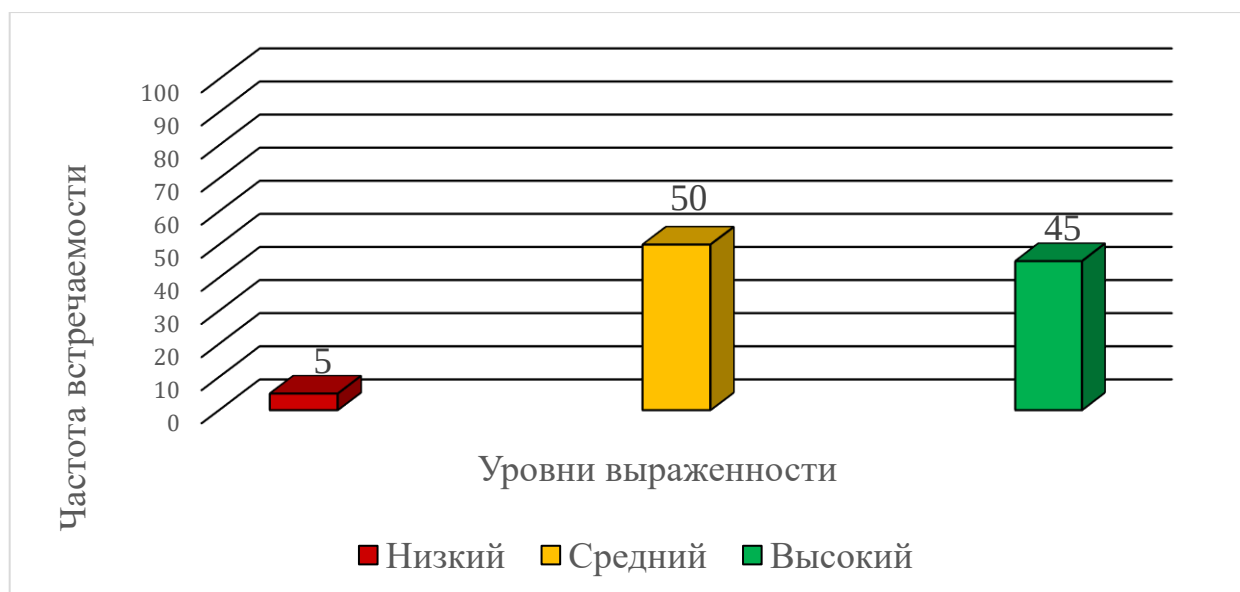


Рисунок 8. Уровень стояния плеч, ключиц и лопаток

Исходя из рис. 8. в 3 «В» классе:

- низкий уровень составляет 5 % учащихся, что означает несимметричное стояние плеч, ключиц и лопаток;

- средний уровень показывает, что 50 % учащихся имеют частичную симметрию стояния плеч, ключиц и лопаток; высокий уровень демонстрируют 45 % школьников (симметричное стояние плеч, ключиц и лопаток).

Результаты методики 1 по критерию: форма грудной клетки:

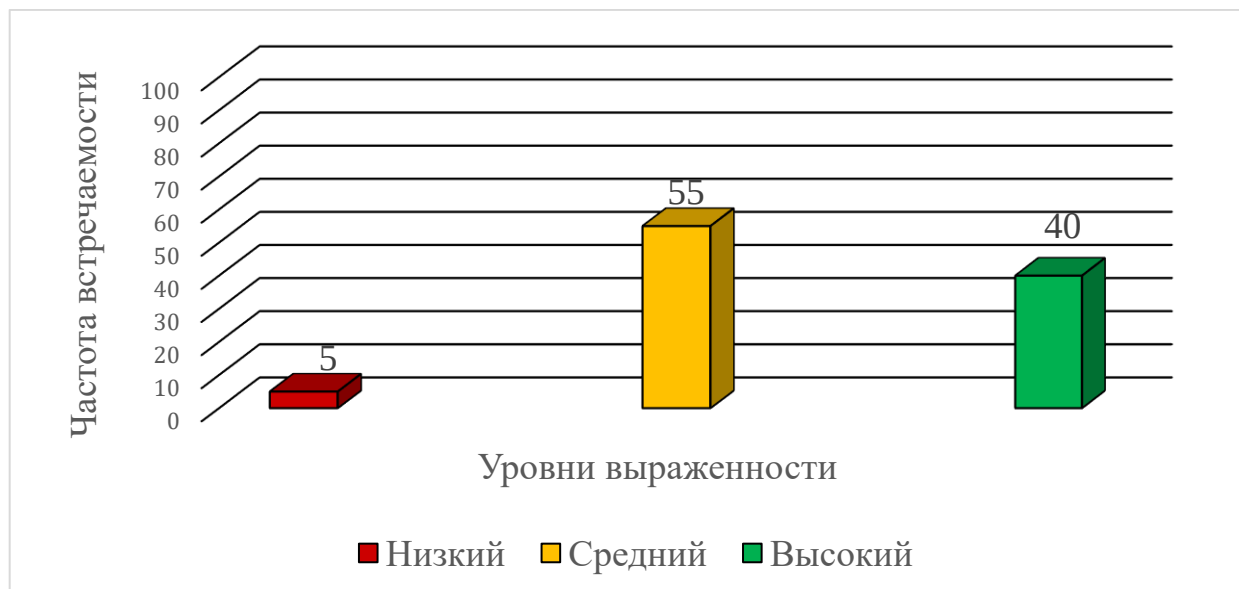


Рисунок 9 Состояние грудной клетки

Как видно из рис.9. в 3 «В» классе:

- асимметричная грудная клетка у 5 % учащихся (1 чел.), это деформация, при которой одна половина грудной клетки отличается от другой половины по форме/расположению/ размером;
- грудная клетка частично асимметрична у 55 % учащихся (11 чел.) это деформация, при которой одна половина грудной клетки незначительно выглядит иначе, чем другая;
- симметричная грудная клетка у 40 % детей (8 чел.) это означает, что обе половины грудной клетки одинаковые по форме/расположению и размером и при дыхании одинаково поднимаются.

Результаты методики 1 по критерию (наличие сагиттальных искривлений):

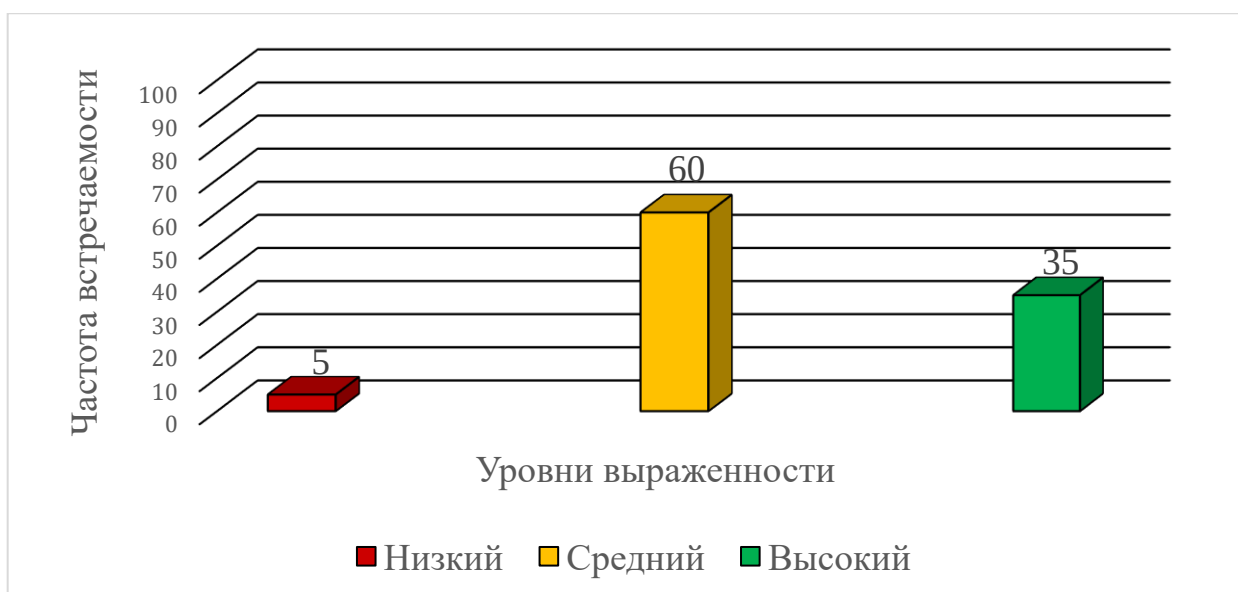


Рисунок 10. Наличие сагиттальных искривлений позвоночника

Как видно из рис.10. в 3 «В» классе:

- низкий уровень состояния сагиттальных искривлений наблюдается у 5 % обучающихся (1 чел.), учащийся имеет сагиттальные искривления позвоночника;
- средний уровень отмечается у 60 % учащихся (12 чел.), - наличие слабых искривлений позвоночника;
- на высоком уровне находятся 35 % детей (7 чел.), это означает, что у учащихся отсутствуют сагиттальные искривления позвоночника.

В ходе анализа проведения методики «Соматоскопия» по всем критериям были получены такие результаты (см. приложение Г):

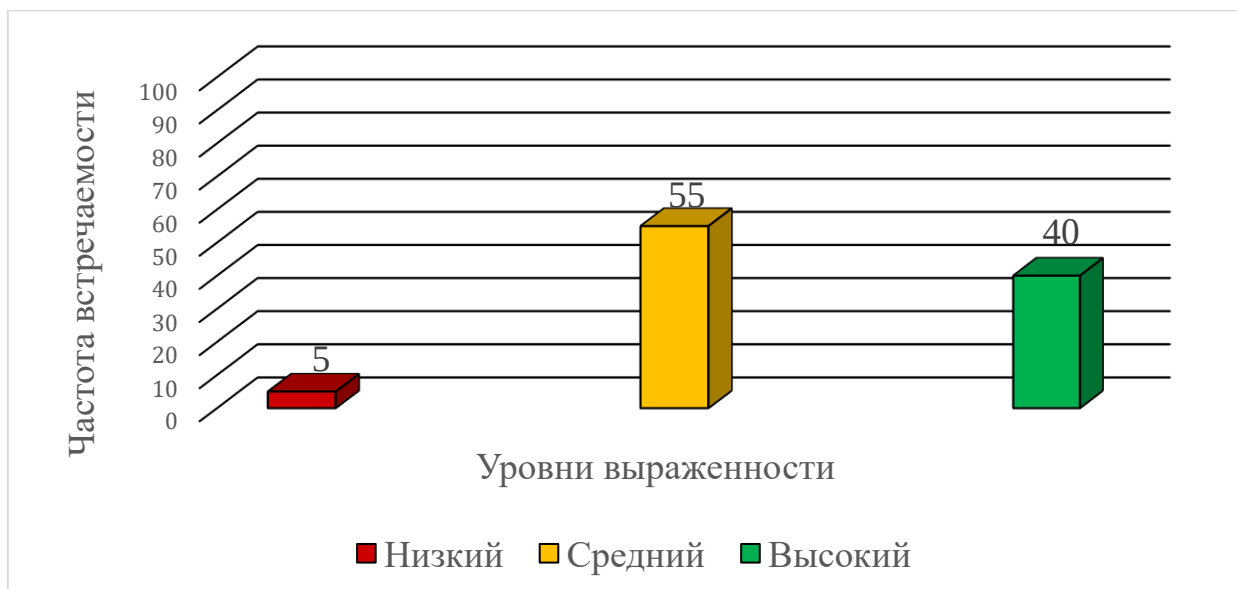


Рисунок 11. Результаты выявления нарушения осанки младших школьников методом «Соматоскопия».

Полученные результаты показывают, что не 100 % учащихся имеют нормальную здоровую осанку. Как видно из рис.11 в 3 «В» классе низкий уровень выявления нарушения осанки демонстрируют 5 % учащихся, это значит, что ребёнок имеет выраженные нарушения:

1. Несимметричность стояния плеч, ключиц и лопаток.
2. Ассиметричная грудная клетка, неодинаковая величина треугольников талии.
3. Наличие сагиттальных искривлений позвоночника, наличие отклонений в походке. .

Средний уровень показывает, что 55 % учащихся имеют незначительные нарушения:

1. Частичная несимметричность стояния плеч, ключиц и лопаток.
2. Частичная асимметрия грудной клетки, неодинаковая величина треугольников талии.
3. Частичное наличие сагиттальных искривлений позвоночника.

Высокий уровень демонстрируют 40 % детей, это означает, что дети имеют нормальная осанку:

1. Симметричность стояния плеч, ключиц и лопаток.
2. Симметричная грудная клетка, одинаковая величина треугольников талии.
3. Отсутствие сагиттальных искривлений позвоночника.

Результаты методики №2 «Диагностика плантограммы» (по методу И.М.Чижину)

Полученные результаты показывают, что не 100 % учащихся имеют нормальную здоровую стопу. Оценив результаты учащихся 3 «В» класса можно распределить по уровням: высокий, средний, низкий. (см. приложение Д).

Анализируя проведенную методику № 2 были получены следующие результаты:

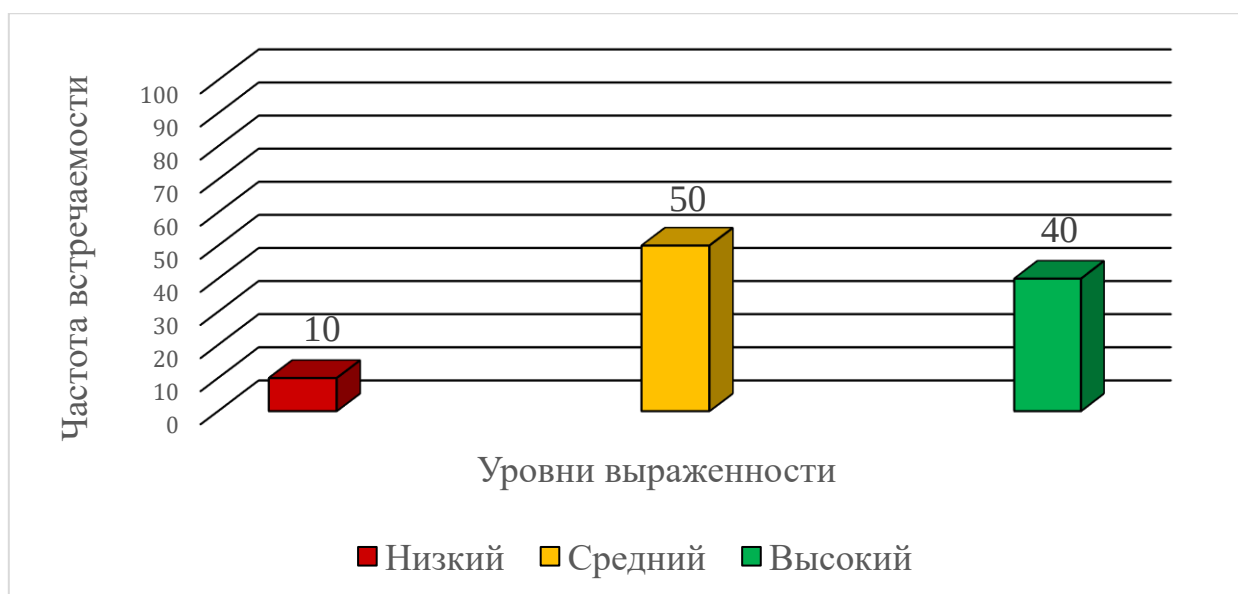


Рисунок 12. Результаты выявления нарушения формы стопы

- Низкий уровень состояния опорно-двигательного аппарата по критерию «форма стопы» показывают 10 % учеников, это означает, что у обучающихся - плоская стопа, так как внутренний изгиб контура не доходит до линии АВ.
- Средний уровень демонстрируют 50 %, это значит, что у детей уплощенная стопа, так как внутренний изгиб контура находится между линиями АВ и АС.

- Высокий уровень присутствует у 40 % учащихся, это означает, что у детей нормальная стопа, так как внутренний изгиб контура заходит за линию АС.

Анализ результатов проведения методики №3 «Изучение уровня знаний о способах формирования правильной осанки и свода стопы» (по методу Ошкина А.А)

Рассмотрим результаты методики выявления знания об осанке и стопе, проведённой на учащихся 3 «В» класса (см. приложение Е).

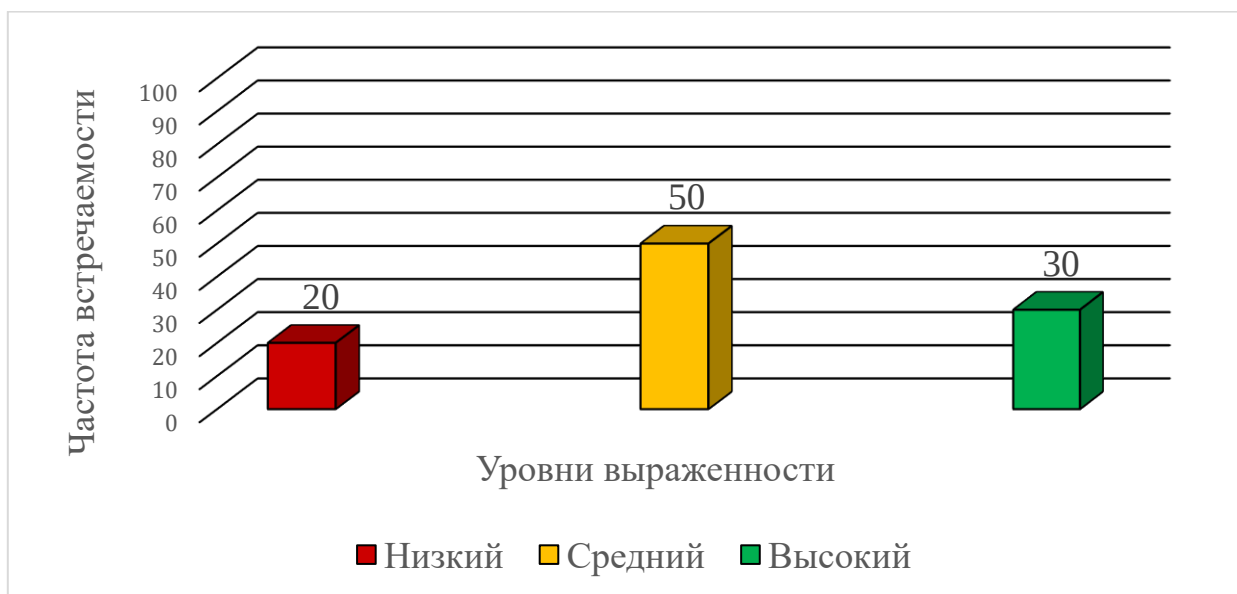


Рисунок 13. Уровень объёма знаний младших школьников об осанке и стопе

Исходя из результатов можно отметить, что у половины класса не до конца сформировано представление, что такое «осанка» и «стопа», «правильная осанка» и «плоскостопие».

- Низкий уровень знаний продемонстрировали 20 % от класса так как они затруднялись или отвечали неправильно в большинстве случаев (ответили правильно от 0 до 5 вопросов).

- Средний уровень показывает, что 50 % класса на большинство вопросов дают правильный ответ (от 6 до 10 вопросов).

- Высокий уровень продемонстрировали 30% учащихся. Почти на все вопросы (от 11 до 15) они дали правильный ответ и достаточно полный

Таким образом, в исследовании были использованы: методика № 1 Соматоскопия, автор Попова С.Н.; методика № 2 Плантограмма, автор Чижин И.М и Методика № 3 Уровень знаний об осанке и стопе Ошкина А.А. В заключении анализа можно сделать вывод, что гипотеза подтвердилась, что актуальное состояние знаний младших школьников о состоянии своего опорно-двигательного аппарата, способах формирования правильной осанки и свода стопы находится преимущественно на среднем уровне.

Полученные результаты констатирующего эксперимента будут учтены при разработке комплекса специальных занятий. Мы считаем, что проблема в определённой степени заключается в недостаточной осведомленности младших школьников об опорно-двигательном аппарате.

Решением данной проблемы будет разработка комплекса специальных занятий, с помощью которых обучающиеся расширят свои знания в этой области.

2.3 Методические рекомендации по педагогической профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата (расширению знаний) младших школьников в учебном процессе

Осанка и походка зависят друг от друга, чтобы иметь красивую походку, необходимо следить за осанкой. В свою очередь, красивая осанка зависит не только от наших привычек, но и от здоровья позвоночника, крепкого мышечного корсета и правильно развитой стопы.

Организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий:

- контроль подбора мебели, соответствующей длине тела учащихся;
- контроль за позой учащихся во время занятий;
- контроль веса ранца с ежедневным учебным комплектом;
- проведения физкультминуток на уроках;
- создание благоприятного двигательного режима для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия [21].

На современном этапе развития образования именно школа должна быть местом для профилактики нарушений осанки и свода стопы. Среди мер помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации расширения знаний об опорно-двигательном аппарате в младшем школьном возрасте.

Для организации расширения знаний об опорно-двигательном аппарате у младших школьников учитель может использовать разные ресурсы и приложения такие как:

1) «Фоксфорд Учебник». Приложение с удобной навигацией, видео-разборами тем и задачами для самопроверки.

2) «Учи.ру». На сайте представлены презентации, интерактивные карточки и квизы для проверки знаний об опорно-двигательном аппарате.

3) Digital.wildberries.ru Здесь представлены интерактивные карточки на темы «Отделы позвоночника», «Строение кости», «Опорно-двигательная система», «Строение стопы» и др.

4) Pedsovet.su Игры на закрепление темы «Опорно-двигательный аппарат»

5) <https://learningapps.org> Представлен широкий ассортимент игровых игр и упражнений по изучению и закреплению знаний об органах опорно-двигательного аппарата.

Во время подготовки и проведения занятий учитель может использовать цифровые образовательные ресурсы, такие как:

- презентации;
- электронные энциклопедии;
- логические игры;
- тестовые оболочки.

Также может использовать наглядный материал:

- таблицы;
- муляжи;
- макеты;
- плакаты

Во время работы с наглядным материалом педагогу следует:

1) Организовывать восприятие так, чтобы ученик максимально усваивал информацию, содержащуюся в пособии;

2) Создавать условия для трансформации мысли ученика от пособия наглядного к оригинальному.

Я. А. Коменский сформулировал «золотое правило» дидактики, согласно которому эффективность обучения зависит от целесообразного привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала.

Методы проектов и исследований:

Учитель может использовать разнообразные методы проектов и исследований по расширению знаний об осанке и стопе, которые включают как индивидуальные, так и коллективные подходы.

1. Проблемное обучение.

На основе реальных жизненных ситуаций учитель формирует проблему, которую ученики должны решать самостоятельно. Примером может стать вопрос: «Что происходит с нашей осанкой, когда мы долго сидим за компьютером?» Ученики исследуют эту проблему, собирают данные, делают выводы и предлагают рекомендации.

2. Экспериментальные методы

Ученики проводят небольшие эксперименты, направленные на проверку гипотез, связанных с осанкой. Например, они могут измерять изменения высоты стула и проверять, как это влияет на их осанку. Или тестировать различные типы обуви на комфортность и поддержку стопы.

3. Наблюдательные методы

Учитель организует наблюдение за учениками в повседневной жизни, чтобы выявить возможные отклонения в осанке или развитии стопы. Ученики могут сами наблюдать друг за другом, фиксируя особенности ходьбы, посадки и другие движения.

4. Анализ литературы и источников.

Ученики изучают статьи, книги и другие источники информации, касающиеся осанки и стопы. Они составляют обзоры, сравнивают данные и делают выводы на основе прочитанного.

5. Практические занятия

Учитель организует практическое занятие, на которых ученики учатся правильным техникам ходьбы, стояния и сидения. Эти занятия могут включать упражнения для укрепления мышц спины и ног, а также профилактику плоскостопия.

6. Тематические дни и недели

Организуются тематические мероприятия, посвященные вопросам осанки и стопы. В рамках таких дней проводятся мастер-классы, конкурсы и выставки, направленные на привлечение внимания к данной теме.

7. Ролевые игры.

Используя ролевые игры, ученики моделируют различные ситуации, связанные с осанкой и стопой. Например, они могут играть роли врачей, пациентов или тренеров, предлагая друг другу советы и рекомендации.

8. Проектные работы.

Учитель с учениками работают над проектом, например, созданием брошюр, презентаций, видеороликов, связанных с осанкой и стопой.

9. Виртуальные лаборатории

Современные технологии позволяют ученикам участвовать в виртуальных экспериментах и исследованиях. С помощью специальных программ они могут моделировать изменения в осанке и стопе

Данные методы помогают учителю предоставить знания так, чтобы ученики не просто узнавали новую информацию, а сами становились исследователями своего опорно-двигательного аппарата.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что объём знаний младших школьников о состоянии своего опорно-двигательного аппарата находится на среднем уровне.

Поэтому возникает необходимость в построении серии занятий, с помощью которых обучающиеся расширят свои знания в области темы опорно-двигательный аппарат и будут следить за состоянием своей осанки и свода стопы.

Для составления комплекса занятий, нами были проанализированы авторские программы Безруких М.М

Таблица 5

Перечень программ

Название программы	Цель, краткая аннотация
Авторские программы «Здоровью надо учить!», «Двигательная активность	Цель: Создание условий для сохранения и укрепления физического и психологического здоровья учащихся.

и здоровье», Марьяна Михайловна Безруких	Задачи: Использовать потенциал упражнений,направленных на физическое оздоровление учащихся; повышать мотивацию к занятиям спортом помимо уроков физкультуры; формировать навыки правильной осанки и дыхания. Программа рассчитана на учащихся начальной школы. В каждом классе занятия по содержанию расширяются в теоретическом направлении. В занятии также уделяется внимание двигательной активности учащихся Таким образом, программа построена по принципу спирального изучения материала. Формы проведения занятий предусматривают часы аудиторных и внеаудиторных занятий.
--	--

По мнению М.М. Безруких, в начальном образовании одной из причин возникновения у учащихся проблем со здоровьем опорно-двигательной системы является нерациональная организация учебного процесса, несоответствие методик и технологий обучения.

Исходя из результатов констатирующего этапа и анализа программы, нами был создан комплекс занятий «Азбука здоровья» (см. приложение Ё), который предусматривает расширение знаний детей младшего школьного возраста по темам: опорно-двигательная система, осанка, свод стопы, плоскостопие.

Занятия, в первую очередь, направлены на развитие таких критериев соматоскопических показателей как: объем знаний об опорно-двигательном аппарате и причинах возникновения нарушений осанки и свода стопы, улучшения уровня состояния осанки и свода стопы.

Разработанный комплекс состоит из 18 занятий, а также специальных игр и упражнений на уроках. Он направлен на расширение знаний об опорно-двигательном аппарате и улучшение соматоскопических показателей.

Занятия содержат теоретический материал, который соответствует возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены, с учетом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. (см. приложение 7)

Таблица 6

Структура комплекса занятий «Азбука здоровья»

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	«Опорно-двигательная система человека»	1
2	«Опора тела и движения»	1
3	«Строение позвоночника»	1
4	«Что такое осанка?»	1
5	«Правильная осанка – залог здоровья»	1
6	«Гигиена правильной осанки»	1
7	«Правильная посадка за столом»	1
8	«Значение физических упражнений для правильной осанки»	1
9	«Влияние гаджетов на осанку»	1
10	«Режим дня и осанка»	1
11	«Моя стопа»	1
12	«Почему важно заботиться о стопах?»	1
13	«Босиком ходить – здоровым быть»	1

14	«Стопа- наш важный помощник»	1
15	«Откуда берётся плоскостопие?»	1
16	«Путешествие в стопляндию»	1
17	Творческая мастерская «Забота о стопах» своими руками»	1
18	«Правильная осанка и здоровые стопы: основы крепкого фундамента»	1
Итого:		18 ч.

Содержание комплекса занятий

Занятие № 1 «Опорно-двигательная система человека»

Цель: Формирование представлений об опорно-двигательной системе, её роли в жизнедеятельности человека.

Задачи:

- выяснить и запомнить значение опорно-двигательной системы;
- развивать устойчивое внимание на основе работы с компьютерной презентацией, при выполнении интерактивной игры;
- пропагандировать здоровый образ жизни и двигательную активность.

Занятие начинается с того, что детям нужно разгадать кроссворд, благодаря которому они узнают тему урока. Учитель предлагает разобрать определение опорно-двигательная система по частям и в целом (опора, движение, система, опорно-двигательная система). Далее идёт просмотр фильма «Что такое опорно-двигательная система человека», физкультминутка и детям предлагается поучаствовать в игровой ситуации, где у первого школьника ранец на спине, а у второго весит на руке. В заключении детям предлагается интерактивная игра, где появляются пословицы, а детям нужно записать пословицы на тему здоровья и объяснить их значение.

Занятие № 2 «Опора тела и движения»

Цель: Расширение представлений об опорно- двигательной системе, её роли в организме человека.

Задачи:

- продолжать формировать представления об опорно-двигательной системе и её частях;
- отработать умение раскрывать значение правильной осанки для здоровья человека;
- воспитывать осознанное отношение к сохранению правильной осанки на уроках, дома, при движении.

Занятие начинается с актуализации знаний об органах чувств человека, после учитель демонстрирует ученикам бумажную куклу и спрашивает какие части тела у куклы есть. Выводит проблемную ситуацию что бумажная кукла, не может стоять, а человек стоит. На слайде рассматривают скелет человека и разбирают определения. Учитель предлагает дальше проводить урок в формате «Брейн-ринг» где классу нужно разделиться на 2 команды. Правила игры: за каждый правильный ответ команда получит жетон. Чья команда наберёт больше жетонов, та и будет считаться лучшими врачами класса.

Конкурсы:

1. Исправь ошибку (из букв собрать слово-ответ)
2. Умники (найти правила для формирования правильной осанки).
3. Собери скелет (склеить из бумаги картинки скелета и подписать отделы скелета опираясь на главный слайд).
4. Мозговой штурм (команды вытягивают карточки ситуации и им нужно объяснить почему так произошло).
5. Эрудиция (из предложенных прилагательных на доске нужно выбрать те, что описывают здорового человека).

Занятие № 3 «Строение позвоночника»

Цель: Создание условий для развития у детей младшего школьного возраста интерес к изучению собственного организма, на основе знакомства с основами устройства позвоночника.

Задачи:

- раскрыть понятие позвоночника, через просмотр фильма;
- способствовать развитию коммуникативных способностей детей посредством совместного обсуждения и участия в экспериментальном путешествии;
- пробудить интерес к познанию собственного организма.
- воспитывать уважительное отношение к своему организму.

Занятие начинается с побуждения детей узнать о тайных механизмах, благодаря которым человек может бегать и прыгать, через просмотр увлекательного мультимедийного фильма. Далее через картонажи ученикам предстоит воссоздать структуру позвоночника, учитывая размеры и форму элементов. Происходит инсценировка сценки путешествия группы исследователей с масками костей, нервов и волокон. Учитель организует арт-терапию: создание коллективного портрета позвоночника, где учащиеся распределяются по группам и начинают творчески оформлять крупные форматы листа А1. Одна группа рисует шейный отдел, вторая – грудной, третья – поясничный и т.д., стремясь передать точность и художественную выразительность деталей. В результате создаётся масштабный художественный объект. Подведение итогов происходит через интервью-исследователей (Учеников) и в заключении каждый учащийся награждается дипломом: «Исследователь позвоночника».

Занятие № 4 «Что такое осанка?»

Цель: Создание условий для формирования осознанного отношения младших школьников к значению правильной осанки для физического здоровья и общего самочувствия путём практических упражнений.

Задачи:

- раскрыть понятие осанки и объяснить важность поддержания правильного положения спины и позвоночника;
- способствовать развитию умения самостоятельно контролировать свою осанку, закрепляя правильные двигательные привычки через игры и упражнения;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Занятие начинается в классе, где происходит обсуждение понятия осанка, беседа сопровождается демонстрацией. Далее занятие продолжается в спортивном зале. Учащимся необходимо пройти несколько испытаний с соблюдением правильной осанки. В конце испытаний учащиеся оценивают свою осанку через большое зеркало и комментируют правильно ли они ей держат. В заключении учитель предлагает создать таблицу на месяц и каждый день ставить себе «+» если в школе соблюдал правильную осанку и «-» если нарушил правило соблюдения правильной осанки.

Занятие № 5 «Правильная осанка – залог здоровья»

Цель: Формирование у учащихся убеждение о важности бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- раскрыть условия правильного формирования скелета;
- познакомить детей с правильной осанкой, правилами сохранения осанки;
- продолжать формировать интерес к своему здоровью.

В начале занятия учитель предлагает ученикам заполнить пустое дерево с листьями со словами что они будут делать для укрепления своего здоровья. Далее через загадку они выводят тему. Учитель рассказывает историю как вырабатывается осанка. Разбирают определения: осанка, правильная осанка, нарушенная осанка. Предлагает детям проверить каждому осанку своего соседа, сама демонстрирует с учеником. С музыкальным сопровождением проводит физкультминутку. Далее предлагает 3 ученикам инсценировку на

тему осанка-позвоночник. И в заключении дети по очереди читают и записывают в свой дневник здоровья правила сохранения правильной осанки.

Все занятие сопровождается презентацией.

Занятие № 6 «Гигиена правильной осанки»

Цель: Создание условий для обобщения знаний учащихся о правильной осанке на основе заполнения плаката и выполнения теста.

Задачи:

- расширять знания о правилах, помогающие сохранить осанку правильной;
- способствовать выработке правильной осанки;
- составить советы для первоклассников «Как сохранить правильную осанку!».

В начале занятия через электронное обращение Доктора Здоровейкина детям предлагается создать плакат для первоклассников «Как сохранить правильную осанку!». Чтобы заполнить плакат учащимся необходимо проходить задания с разными заданиями где они будут получать конверты с материалом для плаката.

Задания:

- «Ох хорошая осанка» (инсценировка ситуации);
- «Мостик» (на полу лежит полоса 3 метра и детям нужно представить, что будут проходить через мостик с мешочком на голове при этом необходимо сохранять равновесие и не уронить мешочек);
- Игра «Как ты заботаешься о позвоночнике» (класс делится на две команды и в пределах определённого времени должны отвечать на вопрос «Да» или «Нет»);
- Тест «Моя осанка» (на данной станции происходит закрепление ранее изученной информации).

В заключении занятия дети заполняют плакат иллюстрациями с правилами по сохранению правильной осанки:

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидеть за столом, за партой, не горбиться.
3. Равномерно распределять нагрузку на руки.
4. Спать на твёрдой постели.
5. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет какая у вас осанка.

Занятие № 7 «Правильная посадка за столом»

Цель: Создание условий для воспитания сознательного отношения к выполнению правил сохранения правильной посадки за столом (партой)

Задачи:

- познакомить с признаками правильной посадки за столом (партой);
- раскрыть значение правильной посадки для сохранения хорошей осанки и здоровья;
- способствовать выработке правильной осанки.

Занятие начинается с того, что ученикам необходимо узнать тему через разгадывание ребуса. Разбирают вопрос почему это важно для опорно-двигательной системы человека. Через плакат скелета обсуждают, какие части тела учувствуют в поддержании правильной осанки. Через демонстрацию учителя, учащиеся принимают правильную позу посадки за столом и фиксируются. Далее происходит игра, где необходимо среди иллюстраций выбрать правильную посадку. Происходит физкультминутка, которая направлена на укрепление спины и улучшения осанки. В заключении занятия дети ходят по очереди и поправляют тех, кто неправильно сидит и делятся своими эмоциями.

Занятие № 8 «Значение физических упражнений для правильной осанки»

Цель: Создание условий для расширения знаний учащихся о значимости физических упражнений для формирования правильной осанки.

Задачи:

- расширять знания о влиянии физических упражнений на скелет и мышцы человека;
- выработать навык использования упражнений для формирования правильной осанки и грации тела;

На занятии дети вспоминают, что такое осанка и по показу учителя выполняют разминку. Дети обсуждают иллюстрации с правильной и неправильной осанкой. Происходит просмотр видеоролика, где дети выполняют разные упражнения. Учитель спрашивает какие упражнения из ролика они заметили и для чего они нужны. Далее они проходят в спортивный зал, где выполняют упражнения из видеоролика (разные виды ходьбы, планка, лодочка, кошечка, мостик). После дети приступают к творческому заданию где рисуют правильную осанку и неправильную и организуют выставку работ. Домашним заданием является то, что нужно выполнять дома упражнения и отмечать на карте заданий.

Занятие № 9 «Влияние гаджетов на осанку»

Цель: Создание условий для формирования понимания негативного воздействия частого использования гаджетов на формирование осанки и общего здоровья организма

Задачи:

- расширить представления о негативном воздействии длительного использования гаджетов;
- сформировать понимание важности заботы о своём физическом состоянии;
- привлечь внимание учеников к вопросам здоровья, воспитания и ответственности за своё тело и развитие позитивных привычек, способствующих поддержанию правильной осанки.

Занятие начинается с беседы в которой выясняется: отношение учащихся к цифровым гаджетам, наличие знаний о влиянии гаджетов на осанку и здоровье человека. Происходит просмотр фильма о проблемах с

глазами и шеей при длительном использовании гаджетов. Далее всё перетекает в физкультминутку, где класс повторяет вслед за учителем комплекс лёгких упражнений для снятия напряжения в мышцах шеи и плечевого пояса. Для закрепления пройденного материала дети создают яркие знаки-запреты, предупреждающие о негативных последствиях постоянного использования гаджетов и эти рисунки, прикрепляются на стену классной комнаты.

Занятие № 10 «Режим дня и осанка»

Цель: Создание условий для формирования у обучающихся начальных классов осознанного подхода к собственному здоровью посредством

Задачи:

- расширить представления учащихся о влиянии режима дня на состоянии осанки;
- развивать умение планировать своё время и поддерживать правильную посадку за столом;
- способствовать воспитанию культуры здоровья и ответственности за собственное благополучие.

Знакомство с терминологией происходит в игровой форме. Учитель предлагает поработать с карточками, где написаны различные ситуации и задача — разделить их на две группы: «Полезно для здоровья» и «Вредно для здоровья». Далее учитель предлагает выполнить несколько упражнений, которые ученики смогут запомнить и выполнять каждый день. В заключении детям предлагается составить рассказ или комикс о дне, демонстрирующем правильное сочетание занятий и отдыха, а также поддержку вашей осанки.

Занятие № 11 «Моя стопа»

Цель: Создание условий для знакомства со строением стопы, с понятием «плоскостопие», с упражнениями по профилактике и коррекции плоскостопия.

Задачи:

- раскрыть понятие стопа и познакомить детей с заболеванием ног «плоскостопием» и причинами возникновения;
- разучить комплекс упражнений по самомассажу стоп;
- пропагандировать здоровый образ жизни и двигательную активность.

Занятие начинается с притчи про 3-х странников Здоровье, любовь и Богатство. Далее через кроссворд дети узнают тему занятия и ставят цель. Демонстрирует отпечаток здоровой ступни и разбирают с учениками, почему именно такая ступня считается здоровой. Далее демонстрирует отпечаток ступни с плоскостопием. Дети находят в чем разница. И разбирают строение ступни. С видео сопровождением проходит физкультминутка. Занятие продолжается с рассказа про девочку, которая решила ходить в неудобной обуви и какие последствия после этого возникли. Выводят определение плоскостопия. Далее учитель демонстрирует последовательность самомассажа ступни и предлагает детям построить. Занятие заканчивается тем, что дети самостоятельно каждый создаёт синквейн на тему «Стопа, профилактика плоскостопия».

Занятие № 12 «Почему важно заботиться о стопах?»

Цель: Создание условий для формирования понимания важности грамотного ухода за стопами для предотвращения заболеваний и обеспечения активного образа жизни.

Задачи:

- закрепить знания о строении и функции стопы;
- формировать понимание важности здоровья стоп для нормального роста и активности;
- развивать интерес к познанию собственного тела и ответственному отношению к нему.

Занятие начинается с наводящих вопросов, чтобы дети самостоятельно поняли, о чем речь. Занятие сопровождается презентацией, где дети повторяют строение стопы, выделяют факторы из-за которых портится стопа и подходят

к вопросу как заботиться о своей стопе. Ответ на вопрос они находят в просмотре видеоролика. Далее учитель предлагает создать-нарисовать собственный символ ухода за стопами и презентовать его с сопровождающимся кратким рассказом.

Занятие № 13 «Босиком ходить – здоровым быть»

Цель: Создание условий для формирования потребности в здоровом образе жизни, путём ознакомления с упражнениями по профилактике и коррекции плоскостопия.

Задачи:

- раскрыть значение выражения «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни»;
- сформировать сферу мотивации гигиенического поведения;
- пропагандировать здоровый образ жизни и двигательную активность.

Занятие проходит в спортивном зале. В начале урока учитель спрашивает полезно ли ходить босиком? Раскрывает значение выражения «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни» через историю полководца Суворова, который ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком и после обливался холодной водой. И выводит детей на то, что в настоящее время еще есть люди, которые не забыли этого древнего способа закаливания и применяют его. И в результате многие из них избавились от тяжелых недугов и забыли, что такое простудные заболевания.

Далее предлагается детям пройти по тропе здоровья, которая включает в себя ходьбу по массажным дорожкам, на носках, на пятках, разный вид бега, подвижные игры. И в заключении у детей проходит самомассаж ступни с массажным мячиком.

Занятие № 14 «Стопа- наш важный помощник»

Цель: Создание условий для повышения осведомлённости учащихся о стопе и её функций.

Задачи:

- Продолжать знакомить учащихся с анатомией стопы и её функциями;
- Объяснить важность правильного ухода за ногами;
- Ознакомить с возникающими проблемами при неправильной нагрузке на стопу;
- Обучить профилактическим мерам против плоскостопия.

Занятие начинается с угадывания ребуса. Обсуждение кто сколько делает в день шагов. Происходит мини-спектакль на тему «Плоскостопие и правильный уход за стопой». Просмотр видеоролика Доктора Ступенька, викторина «Здоровые ноги» (викторина), «Кто быстрее соберёт пазл» (собирают только те пазлы, где изображена здоровая стопа), создание плаката «Как заботиться о стопах» (переносят на плакат правила).

Занятие № 15 «Откуда берётся плоскостопие?»

Цель: Создание условий для закрепления знаний младших школьников о строении и функциях стопы, выявление причин возникновения плоскостопия.

Задачи:

- Закрепить знания о особенностях устройства стопы и основных факторах, влияющими на её нормальное функционирование;
- Раскрыть суть процесса возникновения плоскостопия;
- Развивать наблюдательность и аналитические способности путем выявления причинно-следственных связей;
- Побудить желание заботиться о собственном здоровье, формировать ответственное отношение к нему.

На занятии учитель с учениками разбирают факторы, из-за которых человек может чувствовать дискомфорт стоп в конце дня. Выходят на факторы, приводящие к возникновению плоскостопия (ношение неудобной обуви; малоподвижный образ жизни; генетика и наследственность; чрезмерные физические нагрузки; травмы и болезни костей и суставов). Учитель приглашает 3 детей выйти на середину класса, остальные делают

упражнения с места. В заключении учитель предлагает попробовать дома повторить одно из предложенных упражнений, рассказать и показать родителям это упражнение.

Занятие № 16 «Путешествие в стопляндию»

Цель: Создание условий для закрепления знаний учеников о строении стопы и её значении для здоровья.

Задачи:

- Формировать привычки заботиться о стопах и профилактики плоскостопия;
- Развитие интереса к здоровому образу жизни через игровую форму.

Детям предлагается отправиться в путешествие в стопляндию где они проходят несколько станций:

1. Встреча с жителями (презентация кости).
2. Игра «Кто быстрее?» (пройти дистанцию особым способом)
3. История о плоскостопии (история про мышонка и плоскостопие)
4. Упражнения для стоп (выполнение упражнений)
5. Викторина «Что ты знаешь о стопах?» (вопросы)

В конце занятия подсчитываются баллы и награждаются победители памятными презентами.

Занятие № 17 Творческая мастерская «Забота о стопах своими руками»

Цель: Создать условия для формирования осознанного отношения к своему здоровью у младших школьников путем изготовления массажера для стоп.

Задачи:

- Способствовать развитию мелкой моторики рук, воображения и творческого потенциала через самостоятельное изготовление массажера для стоп;
- Расширить представление о роли здоровых стоп в повседневной жизни и активности ребёнка;

- Прививать привычку заботиться о своём организме.

В начале урока учитель с учащимися обсуждают для чего нужны разные массажеры. Учитель предлагает создать каждому собственный массажер для ног из бросового материала (коробки, крышки). Сначала они рассматривают и обсуждают иллюстрации, где показан ход сборки. Каждый выбирает себе необходимый материал. Перед сборкой происходит физкультминутка, на которой дети расслабились и взбодрились. После приступают к сборке под чутким контролем учителя. В завершении оценивают разные работы и с инструкциями учителя используют собственный яркий массажер для ног (стоп).

Занятие № 18 «Правильная осанка и здоровые стопы: основы крепкого фундамента»

Цель: Создание условий для привлечения внимание детей к важности правильной осанки и здоровья стоп, через игровые и познавательные формы взаимодействия.

Задачи:

- закрепить знания о связи осанки и стопы;
- сформировать сферу мотивации гигиенического поведения;
- пропагандировать здоровый образ жизни и двигательную активность.

Мероприятие проходит в актовом или спортивном зале совместно с родителями. Команды должны проходить разные задания:

1. Игра «Найди правильное положение» (детям нужно смотря на иллюстрацию неправильной позы показать альтернативу).
2. Викторина «Здоровая спина и крепкие ноги»
3. Конкурс «Следопыты» (объяснение разных отпечатков стоп).
4. Физкультминутка «Веселые зверята».
5. «Построим башню» (из мягких блоков построить башню, которая не упадёт).

6. Творческое задание «Рисуем свою стопу» (обводят свою стопу и добавляют разные узоры, пальцы и рисунки).

Физкультминутки для профилактики осанки и свода стопы

Проведение физкультминуток во время уроков в настоящее время представляет особую профессиональную педагогическую проблему. Проблематика состоит в том, что современные образовательные программы для начальной школы разрабатываются в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального образования и предполагают не только интенсивные интеллектуальные нагрузки, но и постоянное ведение педагогом мониторинга сформированности у детей универсальных учебных действий.

По этой причине плотность урока высока и учителя не справляются с освоением программы из-за этого нередко пренебрегают нормативами чередования интеллектуальной и физической активности учащихся во время уроков. Особенно заметно в 3 и 4 классе, когда начинается интенсивная подготовка к аттестации и контрольных работ.

Игры для расширения и закрепления знаний

В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости и товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку. Каждая игра имеет свои правила, определяющие активность участников. Перед началом игры мы доходчиво объясняем учащимся её правила и строго следим за их выполнением. Данные игры не только закрепят навык правильной осанки, но и повысят интерес ребёнка к занятиям. Это могут быть как подвижные игры, так и дидактические.

Можно думать, что благодаря предложенному материалу, у детей младшего школьного возраста расширятся и закрепятся знания об опорно-двигательном аппарате и о бережном отношении к своей осанке и стопе.

Выводы по главе 2

1. Формирование знаний об опорно-двигательной системе в школе происходит с учетом психолого-физиологических особенностей школьников, с применением принципа доступности последовательности и систематичности. Проблема нарушения соматоскопических показателей, а именно осанки и уплощения стопы занимает одно из центральных мест в системе воспитания и оздоровления детей, по причине не достаточным оснащением знаний.

2. В рамках данной работы было проведено экспериментальное исследование на базе школы МБОУ Шалинская СШ №1, среди учеников 3 В класса в количестве 20 человек. В ходе работы проведены методики и проанализирован актуальный уровень состояния соматоскопических показателей у детей младшего школьного возраста по следующим критериям: уровень стояния плеч, ключиц, углов лопаток, треугольников талии, формы грудной клетки, сагиттальных искривлений, формы плантограммы и знание об осанке и стопе.

3. Результаты констатирующего эксперимента показали, что уровень знаний младших школьников о состоянии своего опорно-двигательного аппарата находится на среднем уровне. Поэтому возникает необходимость в построении серии занятий, с помощью которых обучающиеся расширят свои знания в области темы опорно-двигательный аппарат и будут следить за состоянием своей осанки и свода стопы.

4. Для составления комплекса занятий, нами были проанализированы авторские программы Безруких М.М и был составлен комплекс занятий «Азбука здоровья». Занятия, в первую очередь, направлены на развитие таких критериев соматоскопических показателей как: объем знаний об опорно-двигательном аппарате и причинах возникновения нарушений осанки и свода стопы, улучшения уровня состояния осанки и свода стопы.

5. Разработанный комплекс состоит из 18 занятий, а также специальных игр и упражнений на уроках. Занятия содержат теоретический материал, который соответствует возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены, с учетом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема нарушений показателей опорно-двигательного аппарата, а именно осанки и стопы у младших школьников занимает одно из основных мест в системе воспитания и оздоровления детей.

Опорно-двигательный аппарат- это единый комплекс, состоящий из костей, суставов, связок, мышц, их нервных образований обеспечивающий опору тела и передвижение человека в пространстве, а также движение отдельных частей тела.

Осанка — это привычная поза в покое и при движении. Она определяется и регулируется рефлексамы позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья.

Стопа — дистальный (дальний) отдел конечности стопоходящих, которая представляет собой свод, который непосредственно соприкасается с поверхностью земли и служит опорой при стоянии и передвижении.

Плоскостопие – свод стопы становится плоским. У людей ухудшается амортизация, равновесие и им больно ходить. Существует два вида плоскостопия (продольный и поперечный).

С первых дней обучения в школе, выполнение домашних заданий приводит к увеличению нагрузки на организм младшего школьника. Во время отдыха дети редко бывают на свежем воздухе, а чаще всего проводят время с телефоном, телевизором, компьютером или играют в малоподвижные игры. Недостаточная двигательная активность негативно сказывается на состоянии здоровья. В большинстве случаев современные младшие школьники не испытывают интерес к соблюдению здорового образа жизни и в следствии происходит деформация скелета. В последующем нарушения перетекают в развитие плоскостопия, разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.

По мнению А.А. Рахимова, осанка в младшем школьном возрасте весьма неустойчива и довольно динамична в силу особенностей растущего организма ребёнка. Поэтому, как следствие, происходит её различные нарушения. Дефекты осанки у младших школьников влекут за собой расстройства функционирования многих других внутренних и внешних органов и систем, которые могут привести к неизлечимым заболеваниям. Наиболее подвержены к патологическим изменениям (приобретённым нарушениям) быстро растущие дети и дети, не занимающиеся физическими упражнениями.

Работа по формированию правильной осанки и свода стопы у обучающихся младшего школьного возраста в процессе обучения в школе должна иметь плановый, последовательный и систематичный характер. В связи с чем педагогу необходимо знать и владеть различными педагогическими методами профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у младшего школьника, создавать для этого педагогические условия, в том числе – регулярно взаимодействовать с родителями, повышать уровень знаний о причинах нарушений опорно-двигательного аппарата и их профилактике.

Знания об опорно-двигательном аппарате в начальной школе должны расширяться не только на уроках окружающего мира, но и во внеурочной деятельности. Для этого в плане внеклассных занятиях, должны присутствовать занятия, которые включают в себя изучение понятий, признаков, причин нарушений опорно-двигательного аппарата.

На основе изученной научно – методической литературы нами были выделены критерии и подобраны методики:

- 1 критерий: Состояние осанки – методика № 1 Соматоскопия, Попова С.Н.
- 2 критерий: Состояние стопы – Методика № 2 Плантограмма, Чижин И.М
- 3 критерий: Уровень знаний об осанке и стопе – Методика № 3 Ошкина А.А

В рамках данной работы было проведено экспериментальное исследование на базе школы МБОУ Шалинская СШ №1, среди учеников 3 «В» класса в количестве 20 человек.

В ходе анализа результатов проведения методик было выяснено, что дети находятся преимущественно на среднем уровне (65 % учащихся). Исходя из этого актуальный уровень знаний младших школьников о состоянии своего опорно-двигательного аппарата находится преимущественно на среднем уровне. Исследование подтвердило эффективность комплексного подхода в профилактической работе по расширению знаний в данной возрастной группе.

На основе анализа литературы по теме исследования, результатов констатирующего эксперимента и анализа программ Безруких М.М., с учетом индивидуальных возрастных особенностей школьников нами был разработан комплекс занятий «Азбука здоровья» с учащимися начальных классов. Разработанный комплекс состоит из увлекательных занятий, а также специальных игр, упражнений, физкультминуток на уроке. Занятия, направлены на расширение знаний об опорно-двигательной системе и улучшения уровня состояния осанки и стопы через инсценировки, разбор макетов, игр и внедрения ИКТ технологий, а также направлены на развитие умения самостоятельно исследовать свой организм, что мы считаем поможет эффективно расширить знания в области опорно-двигательного аппарата. Занятия будут проводиться преимущественно во внеурочной деятельности: классные часы, кружковые работы, мероприятия с родителями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ахвердиева, С. М. Влияние среды на формирование опорно-двигательного аппарата учащихся школы / С. М. Ахвердиева, Г. М. Ахвердиева, А. В. Банколе. - Текст: непосредственный// Юный ученый. - 2015. - № 1.-С 114-117
2. Бабицева Н.А. Методическая разработка: «Физкультминутки для правильной осанки» 13.04.2019 (05.01.2025 г.)
3. Безруких М.М. Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Физиология развития ребёнка. — Москва: Владос, 2019. — 240 с. Режим доступа https://m.vk.com/wall-115894639_2838 (28.11.2024 г.)
4. Безруких М.М. Здоровью нужно учить/ М.М. Безруких. – Москва: Просвящение,2010. – 256 с.
5. Безруких М.М. Двигательная активность и здоровье/ М.М. Безруких. – Москва: Просвящение,2005. – 320 с
6. Белова, Н. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Н. И. Белова, О. В. Высоцкая, С. Ю. Шипилова. – Москва: Академия, 2002. – 208 с. (14.07.2024г.)
7. Вавилова Е. Н. "Укрепление здоровья детей". 2005. <https://spbilib.ru/en/catalog/-/books/3587864-ukreplajte-zdorov-e-detej> (07.06.2024 г.)
8. Гагара В.Ф., Онищук И.В. Методы коррекции осанки младших школьников средствами физических упражнений // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №7. – С. 43 – 46. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17875041> (03.04.2024г.)
9. Диалайн MEDCU Медицина компетенций. Плоскостопие у детей. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://volgograd.medsu.ru/spravochnik-zabolevaniy/ploskostopie-u-detey/> (16.04.2023 г.)
10. Забалуева, Т.В. Закономерности формирования осанки средства физической культуры/ Т.В. Забалуева// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - №4. 70 - 84 с.

- 11.Исаева С.И. Физкультурные минутки в начальной школе/ С.А. Исаева. -5-е изд.- М.: Айрисс Пресс, 2008. – 48с. – (Культура здоровья с детства).
https://m.vk.com/wall-68130961_2516 (27.12.2024 г.)
- 12.Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 144с.
- 13.Конева, Е.В. Красота и медицина/ Медицинский справочник болезней / Болезни ОДС и травмы [Электронный ресурс] Режим доступа:
<https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/incorrect-posture>
(04.05.2023 г.)
- 14.Коростылев Н.Б. Воспитание здорового школьника. - М.: Просвещение, 1991. – 219 с.
- 15.Кроковяк Г.М. Воспитание осанки: гигиенические основы. Пособие для учителей и родителей. – Л.: Феникс, 1963. – с.64
- 16.Магомедгаджиев Р. М. Плоскостопие у детей/ Р. М. Магомидгаджиев, К. А. Магомедов // Дневник Науки. - 2019. - №6
https://dnevniknauki.ru/images/publications/2019/6/medicine/Magomedgadzhiev_Magomedov.pdf (09.12.2023 г.)
- 17.Макаренко, В. Г. Позвоночник и здоровье / В. Г. Макаренко. – Москва: Знание, 1991. – 64 с. https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_011234368/ (09.12.2023г.)
- 18.Макарова, Ю. В. Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста / Ю. В. Макарова. // Педагогическое мастерство: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2016 г.) часть I. 45 с.
- 19.Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований- 2014. - № 12 УДК 371.713 (часть 2). 215-217 с. [Электронный ресурс] Режим доступа:
<https://applied-research.ru/ru/article/view?id=6301&ysclid=loik1i4kqt708679628> (04.05.2023 г.)
- 20.Мелихов, Я. П. Научная статья «Актуальные вопросы развития плоскостопия и методы её коррекции» июнь, 2017 - №6 (36). 3 с. Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-razvitiya-ploskostopiya-i-metody-ee-korreksii?ysclid=lp8aiiqo2h221706685> (05.05.2023 г.)

21. Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях (утв. Минздравсоцразвития РФ от 15.01.2008 N 206-ВС) // "Администратор образования", N 15, 2008 Режим доступа (25.07.2023)
22. Мирская, Н.Б. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний костно-мышечной системы детей и подростков: методология, организация, технологии [Текст]: учеб. пособие /Н. Б. Мирская, А.Н. Коломенская, А.В. Ляхович, А.Д. Синякина, И.Ю. Самученко. - М.: Флинта: Наука, 2009. 225 с. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniy-i-zabolevaniy-kostno-myshechnoy-sistemy-u-uchaschihsya-obscheobrazovatelnyh-uchrezhdeniy> (15.08.2023 г.)
23. Мирская Н.Б. Нарушение осанки, типичные ситуации: Чистые пруды, 2005-30с.
24. Мицквич В.А., ортопедический центр Персей [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.persey-orto.ru/about/stati/svody-stopu/> (15.08.2023 г.)
25. Научная статья «Взаимодействие семьи и школы в решении проблемы здоровья сбережении» / Медведь Л.М., Мирская Н.Б. и др. // Гигиена и санитария 1/2012. 40-43 с. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimodeystvie-semi-i-shkoly-v-reshenii-problemy-zdoroviesberezheniya-uchaschihsya> (05.06.2023 г.)
26. Попова Т.А. Самотоскопия: Методика диагностики и коррекции нарушений осанки у детей. — Санкт-Петербург: Речь, 2018. — 128 с. Режим доступа: <https://apicr.minzdrav.gov.ru/Files/recomend/MP134.pdf> (10.03.2023 г.)
27. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. - СПб. Речь, 2007 <https://knigogid.ru/books/102210-kak-sformirovat-pravilnuyu-osanku-u-rebenka> (09.02.2025г.)

- 28.Потапчук А. А., Дидур М. Д. «Осанка и физическое развитие детей» (СПб. Речь, 2001). https://m.vk.com/wall-209918658_356 (24.07.2024 г.)
- 29.Радионова О.Н. Всё о здоровье спины и позвоночника Радионова О. Н - Издательство Вектор. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002834892> (23.07.2024 г.)
- 30.Распоряжение правительство Российской Федерации от 29.05.15 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [Текст]. 9 с. Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf> (05.06.2023).
- 31.Рахимов, А.А. Роль и место различных физических упражнений в формировании осанки школьников и методика их применения на занятиях физического воспитания [Текст] / А.А. Рахимов, И.И. Почоев. // Ученые записки Худжандского государственного университета им. академика Б. Гафурова. Гуманитарные науки. 2021. - №2 (67). 141-146 с. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-mesto-razlichnyh-fizicheskikh-uprazhneniy-v-formirovanii-osanki-shkolnikov-i-metodika-ih-primeneniya-na-zanyatiyah?ysclid=lp8a9u36gh543635800> (14.05.2023г.)
- 32.Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма). - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 448с.
- 33.Свободная энциклопедия - Википедия [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B0> (20.05.2023 г.)
- 34.Сочеванова Е.А. Здоровье детей и физические упражнения. // Начальная школа. -2008. -№ 2. -С. 4-8.
- 35.Старт в науке / Диагностика рессорных свойств стопы методом плантографии по Чижину, Штритеру и Яралову- Яралянцу [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://school-science.ru/7/1/40389?ysclid=loynqnz2bq874949673> (01.11.2023)

- 36.Сулова Д. Р. Влияние плоскостопия на состояние здоровья человека / Д. Р. Сулова, М. Н. Пискайкина // OlymPlus. - 2018.-№2 (7).- 81-83.
- 37.Статья: Здоровье позвоночника - основа нашего тела, от состояния которого зависит и здоровье всего организма. Часть №3. От 28 марта 2016, Режим доступа: <https://vertebrae16.nethouse.ru/articles/287832> (13.05.2023 г.)
- 38.Т.Д. Федотова, В.С. Пайданов. - Москва, 2018. - 280 с. Текст: непосред. 13
- 39.Уральский государственный университет физической культуры/ Studfile [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://studfile.net/preview/2835820/page:13/> (07.07.2023 г.)
- 40.Ушакова, Оксана Стена осанки. // Обруч: образование, ребенок, учебник. - 2007. - № 5. - С. 13-15. Режим доступа: <https://obruich.ru/index.php?id=8&n=31&r=12&s=805> (24.09.2024 г.)
- 41.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 31.05.2021 г. N 286/ С изменениями и дополнениями от 18.07.2022 [Текст] /п.32 - 10 с. Режим доступа: https://sh-sazonovskaya-19.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/50/FGOS_NOO_ot_18.07.2022.pdf (20.06.2023)
- 42.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Текст] ст. 41 п.4. Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/66c0c83e63d34f08870033f56479217971de7ae4/ (14.06.2023)
- 43.Федотова Т.А. «Анатомия и физиология человека для школьников» / Издательство: Просвещение, 2016 г. (15.02.2025г)
- 44.Хальфами, Й. Понять стопу. Анатомия, биомеханика, изучение, анализ походки / учебное пособие ООО «Мирада» 2018, Издательство СПбГЭУ, 2018 - 42 с. 3 Режим доступа: https://fileskachat.com/view/65398_fd71c44b956abf26f3fd1f921b497f73.html (20.06.2023 г.)

- 45.Шалавина А. С., Ситдилов Ф. Г. Педагогические условия формирования правильной осанки младших школьников [Текст]: учеб. пособие. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-pravilnoy-osanki-mladshih-shkolnikov> (13.05.2023 г.)
- 46.Шалавина А.С. Характеристика осанки детей младшего школьного возраста. // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №11. – С. 83 – 86. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=kxznip> (20.02.2025г.)
- 47.Шевченко Ю.С. «Физкультминутки и подвижные игры для начальной школы» / Издательство: Феникс, 2015 г. (06.01.2025 г.)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика № 2 Автор: Чижин И.М.

Оценка плантограмм

1. Проводится касательная АВ к наиболее выступающим точкам стопы с внутреннего края.
2. Через середину пятки к основанию 2 пальца проводят линию СД.
3. На отрезке СД находят середину, через которую восстанавливается перпендикуляр ЕF до пересечения с касательной АВ в точке «в» и с наружным краем отпечатка в точке «а» и внутренним краем отпечатка в точке «б».
4. Измеряются отрезки аб и бв.
5. Индекс, используемый для характеристики формы стопы, рассчитывается по формуле: $ИЧ = аб / бв$. (см. приложение 2)

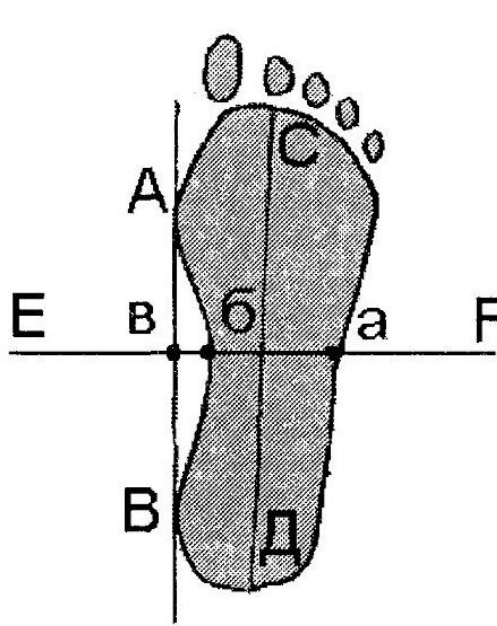


Рисунок 14. Плантография по Чижину И. М.

Методика № 3 Автор: Ошкина А.А.

Анкета для учащихся 3 В класса «Моя осанка и стопа»

Инструкция: Уважаемый ученик. Твоё здоровье для нас превыше всего. Просим внимательно прочитать каждый вопрос. Подумай и запиши ответ. На некоторые вопросы нужно обвести букву, которая соответствует твоему ответу, а на другие нужно ответить письменно.

1. Что такое «Осанка»?

Осанка – это _____

2. Как формируется правильная осанка?

а) сама по себе;

б) под влиянием физических упражнений и работы при постоянном контроле за положением тела;

в) только во время гимнастики;

3. Что нужно делать Ване, чтобы у него была правильная осанка?

а) спать в мягкой постели;

б) не заниматься физической культурой, пропускать уроки физкультуры в школе;

в) заниматься физкультурой и чередовать различные виды мышечной деятельности;



4. В каком положении необходимо сидеть за столом?

а) ровно;

б) низко склонившись;

в) откинувшись назад;

5. 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) сумка;
- б) ранец;
- в) пакет;

6. Нужно ли делать утреннюю гимнастику? (после ответа напиши почему)

- а) да
- б) иногда
- в) нет

5. Выберите признаки, которые характеризуют правильную осанку человека.

Выберите несколько из 4 вариантов ответа



- а) плечи сведены вперёд
 - б) плечи на одном уровне и слегка отведены назад
 - в) спина прямая
 - г) живот выпячен, грудь плоская или вогнутая
8. Влияет ли осанка на состояние стопы?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить;

9. Что такое «Плоскостопие»?

Плоскостопие — это _____

10. Обведи вариант, который соответствует правильной стопе



11. Причины плоскостопия?

- а) неудобная обувь;
- б) болезни ног;
- в) свой ответ _____;

12. Какие неудобства вызывает плоскостопие?

(выберите несколько вариантов)

- а) тяжело бегать;
- б) трудно кушать;
- в) тяжело стоять;
- г) мешает спать;
- д) при ходьбе сильно топает;
- е) походка неуклюжая

13. Какую обувь нужно носить?

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

14. Какой образ жизни нужно вести вашему ребёнку, чтобы у него не возникали соматоскопические нарушения

- а) посещение спортивных секций;
- б) малоподвижный образ жизни;
- в) образ жизни за учебой
- г) свой вариант _____;

15. Какие упражнения нужно делать для профилактики плоскостопия?

Спасибо за участие!

Методика № 3 Автор: Ошкина А.А.

Анкета для родителей «Что я знаю о правильной осанке и стопе своего ребёнка»

Мы обращаемся к вам с просьбой ответить на ряд разных вопросов, цель которых определить ваши знания о значении правильной осанки и стопы для вашего ребёнка и о причинах возникновения нарушений.

1. Дайте определение правильной осанке.

Правильная осанка – это _____

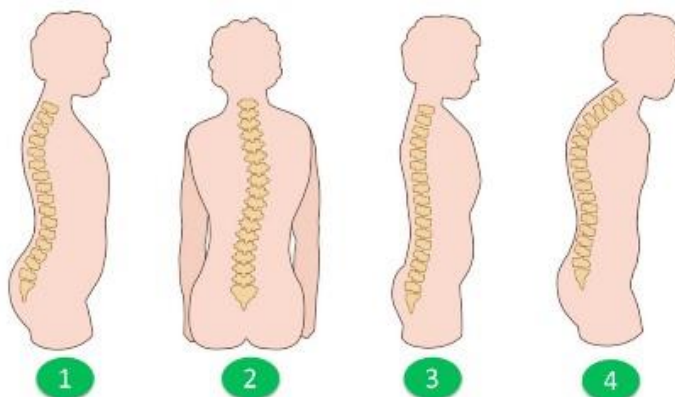
2. Каких правил необходимо придерживаться при работе сидя, чтобы сохранять правильную осанку?



Варианты ответов

- а) сидеть так, чтобы грудная клетка опиралась на край стола
- б) сидеть, опираясь о спинку стула поясницей
- в) сидеть, опираясь локтем одной руки на стол
- г) сидеть за столом прямо, слегка наклонив голову

3. Под каким номером на рисунке изображён нормальный позвоночник?



а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) 4;

4. Как вы думаете, что такое плоскостопие?

Плоскостопие – это _____

5. Почему важно заниматься зарядкой?

- а) развивать быстроту и точность при выполнении динамических упражнений;
- б) развивать силу, выносливость, быстроту и точность при выполнении статических и динамических упражнений;
- в) развивать силу и выносливость при выполнении статических упражнений;
- г) разминка мышц и суставов, для того чтобы перейти от сна к бодрствованию.

6. Как называются специальные стельки, которые применяют при значительно выраженном плоскостопии, для поддержания стопы в нужном положении?

Ответ: _____

7. Знакомы ли вы с упражнениями, которые направлены на профилактику нарушений осанки? Если «Да», то какие?

а) Да. _____

б) Нет.

в) Затрудняюсь ответить.

8. Сопоставьте:

Плоскостопие

Болезнь, когда с возрастом межпозвоночные хрящевые диски истончаются, деформируются и смещаются, защемляя нерв.

Сколиоз

Болезненные изменения формы стопы, характеризующиеся уплощением её сводов.

Остеохондроз

Боковые искривления позвоночника

9. Подумайте и напишите причины возникновения

Нарушения осанки	Плоскостопие

10. Как вы считаете, опасно ли плоскостопие, и какие последствия могут быть от этого заболевания?

11. Нужна ли вам консультация о формировании правильной осанки и формы стопы?

а) Да.

б) Нет.

Результаты состояния осанки по методу С.Н. Попова «Соматоскопия»

№ п/п	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень состояния
1	Анастасия	7	средний
2	Екатерина	7	средний
3	Анастасия	7	средний
4	Александр	8	высокий
5	Анна	6	средний
6	Макар	8	высокий
7	Эльвира	5	средний
8	Анастасия	10	высокий
9	Галина	7	средний
10	Пётр	10	высокий
11	Егор	10	высокий
12	София	9	высокий
13	Софья	3	низкий
14	Никита	6	средний
15	Павел	9	высокий
16	Марина	5	средний
17	Артём	6	средний
18	Демид	5	средний
19	Василиса	10	высокий
20	Иван	6	средний

Результаты состояния стопы по методу И.М. Чижина «Диагностика
плантограммы»

№ п/ п	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень состояния
1	Анастасия	2	средний
2	Екатерина	2	средний
3	Анастасия	3	средний
4	Александр	5	высокий
5	Анна	5	высокий
6	Макар	3	средний
7	Эльвира	2	средний
8	Анастасия	5	высокий
9	Галина	3	средний
10	Пётр	4	высокий
11	Егор	5	высокий
12	София	4	высокий
13	Софья	1	низкий
14	Никита	3	средний
15	Павел	4	высокий
16	Марина	2	средний
17	Артём	3	средний
18	Демид	1	низкий
19	Василиса	5	высокий
20	Иван	3	средний

Результаты анкетирования «Моя осанка и стопа» по методу А.А. Ошкиной

№ п/ п	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень объема знаний
1	Анастасия	13	высокий
2	Екатерина	10	средний
3	Анастасия	9	средний
4	Александр	12	высокий
5	Анна	5	низкий
6	Макар	5	низкий
7	Эльвира	14	высокий
8	Анастасия	10	средний
9	Галина	10	средний
10	Пётр	8	средний
11	Егор	13	высокий
12	София	10	средний
13	Софья	5	низкий
14	Никита	14	высокий
15	Павел	9	средний
16	Марина	10	средний
17	Артём	6	средний
18	Демид	10	средний
19	Василиса	4	низкий
20	Иван	16	высокий



**Методические рекомендации по
педагогической профилактике нарушений
опорно-двигательного аппарата младших
школьников в учебном процессе**

Автор-составитель:
Кубрина Г.В., студентка
группа МZ-Б20А-01

Руководитель:
Панкова Е.С., доцент
Кафедры ТиМНО

Красноярск, 2025

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Комплекс занятий «Азбука здоровья».....	6
Игры для педагогической профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	74
Физкультминутки для педагогической профилактики нарушений осанки и плоскостопия.....	69
Список литературы.....	66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в России произошло заметное снижение показателей здоровья у детей младшего школьного возраста.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования центральное место в системе занимает формирование у обучающихся экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» ориентирована на учащихся начальных классов с целью повышение уровня знаний о правильном развитии и функционировании опорно-двигательной системы, привитие навыков поддержания правильной осанки и предупреждения плоскостопия. Основная цель программы – способствовать формированию у детей понимания важности заботы о собственном здоровье и приобретении полезных привычек, связанных с укреплением опорно-двигательной системы.

Цель:

Создание благоприятных условий для формирования у младших школьников представлений о значении правильной осанки и здоровой стопы, а также освоение основных принципов и методик, позволяющих предотвратить возможные нарушения опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

1. Образовательные:

- Ознакомить учащихся с основами анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата.
- Раскрыть роли правильной осанки и здоровых стоп в общем состоянии здоровья учащегося.
- Изучить факторы риска, ведущих к возникновению нарушений осанки и плоскостопия.

2. Развивающие:

- Развивать физические способности, необходимые для поддержания правильной осанки (гибкость, сила, координация).
- Формировать устойчивый интерес к физической культуре и активному образу жизни.
- Развивать познавательные процессы, такие как внимание, память и мышление, применительно к вопросам здоровья.

3. Воспитательные:

- Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье и необходимость регулярных физических нагрузок.
- Способствовать формированию культуру поведения, направленную на сохранение и укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Привить гигиенические навыки, связанные с уходом за ногами и спиной.

Основное содержание:

1. Теория:

- Основы строения и функций опорно-двигательного аппарата.
- Роль осанки и стоп в общем состоянии здоровья.
- Причины и последствия нарушений осанки и плоскостопия.

2. Практика:

- Выполнения комплекса упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
- Упражнения для профилактики плоскостопия и улучшения гибкости стоп.
- Проведение игр и заданий, направленных на профилактику нарушений осанки и улучшение координации движений.

3. Диагностика и мониторинг:

- Самостоятельный контроль состояния позвоночника и стоп.
- Оценка результатов выполнения профилактических упражнений.

Методы и формы проведения занятий:

- Лекции и беседы с демонстрационным материалом.
- Практические задания в формате физических упражнений и физкультминуток.
- Игровые задания и соревнования.
- Домашнее задания для самостоятельного выполнения.

Ожидаемые результаты:

После завершения учащиеся смогут:

- Демонстрировать понимание важности правильной осанки и свода стопы для поддержания общего здоровья.
- Применять на практике полученные знания и умения для предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Владеть комплексом физических упражнений, помогающих поддерживать правильное положение тела и развивать мышцы спины и ног.
- Использовать правильное соблюдение режима труда и отдыха.

Комплекс занятий «Азбука здоровья»

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	«Опорно-двигательная система человека»	1
2	«Опора тела и движения»	1
3	«Строение позвоночника»	1
4	«Что такое осанка?»	1
5	«Правильная осанка – залог здоровья»	1
6	«Гигиена правильной осанки»	1
7	«Правильная посадка за столом»	1
8	«Значение физических упражнений для правильной осанки»	1
9	«Влияние гаджетов на осанку»	1
10	«Режим дня и осанка»	1
11	«Моя стопа»	1
12	«Почему важно заботиться о стопах?»	1
13	«Босиком ходить – здоровым быть»	1
14	«Стопа- наш важный помощник»	1
15	«Откуда берётся плоскостопие?»	1
16	«Путешествие в стопляндию»	1
17	Творческая мастерская «Забота о стопах» своими руками»	1
18	«Правильная осанка и здоровые стопы: основы крепкого фундамента»	1
Итого:		18 ч.

Занятие № 1 «Опорно-двигательная система человека»

Цель: Создание условий для формирования представлений об опорно-двигательной системе, её роли в жизнедеятельности человека.

Задачи:

- познакомить со скелетом человека, его основными частями
- выяснить и запомнить значение опорно-двигательной системы;
- развивать устойчивое внимание на основе работы с компьютерной презентацией, при выполнении интерактивной игры;
- пропагандировать здоровый образ жизни и двигательную активность.

Оборудование: компьютер, медиа-проектор, интерактивная игра, макет скелета человека

Ход занятия

1. Организационный момент

Учитель приветствует детей и настраивает их на продуктивную деятельность

Прозвенел звонок,

Начинается урок!

Наши ушки на макушке,

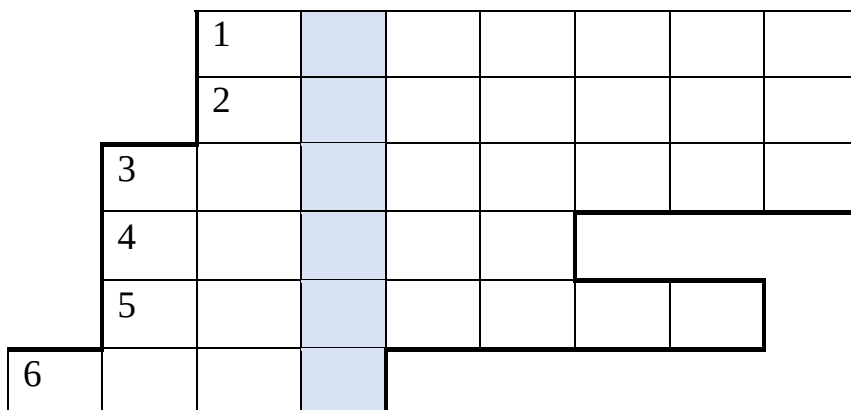
Глазки шире открываем,

Слушаем и запоминаем,

Ни минуты не теряем!

Подведение к теме:

Учитель: Для того чтобы нам узнать тему занятия необходимо разгадать кроссворд



Вопросы кроссворда:

1. День и ночь стучит оно, словно бы заведено.
2. Жидкость красного цвета, доставляющая кислород, питательные вещества и уносящая вредные вещества.
3. Орган пищеварительной системы, в котором переваривается пища.
4. Орган зрения
5. Органы дыхания человека
6. И говорит и кушает.

Ответы: Сердце, кровь, желудок, глаз, легкие, рот

Учитель: Как вы думаете, для чего человеку нужен скелет? (подводит к мысли что без скелета тело человека не может не стоять не двигаться) Правильно поэтому наше занятие будет сегодня посвящаться Опорно-двигательной системе человека

Целеполагание:

Учитель: Можем ли вы сразу дать определение опорно-двигательной системе человека? (нет)

- Тогда какая цель у нас на занятии сегодня будет? (Узнать, что такое опорно-двигательная система человека)

2. Основная часть

Учитель: Для начала давайте с вами разберем опорно- двигательную систему по частям и запишем в наши тетради с понятиями.

Опора – это то, на что можно опереться, чтобы находиться в вертикальном положении и иметь устойчивость.

Движение – перемещение предмета с одного места на другое.

Система – это множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом.

Кто-нибудь может сказать, что такое опорно-двигательная система?

Дети отвечают.

Учитель: Записывайте! Опорно-двигательная система – это система, которая служит опорой телу, защищает внутренние органы и позволяет организму двигаться.

Просмотр фильма «Что такое опорно-двигательная система человека»

канал Инфоурок

Физкультминутка

Все ребята дружно встали	<i>Выпрямиться</i>
И на месте зашагали	<i>Ходьба на месте</i>
На носочках потянулись	<i>Руки поднять вверх</i>
А теперь назад прогнулись	<i>Прогнуться назад, руки за голову</i>
Как пружинки, мы присели,	<i>Присесть</i>
Встали и тихонько сели	<i>Выпрямиться и сесть</i>

Учитель: Я приглашаю выйти ко мне два ученика

Игровая ситуация

- Перед вами два ученика. Один с ранцем на спине, другой на руке.
- Кому удобней ходить в школу? Почему?
- Скажите приятно смотреть на стройного человека? Как вы думаете, почему искривляется позвоночник? Видите, от каких мелочей зависит наше здоровье с вами.

Учитель: О здоровье и нездоровье сложено много пословиц. Сейчас для каждого ряда на экране будет интерактивная игра. Где вам нужно будет выберите и записать пословицы о здоровье. Подумайте какую народную мудрость они содержат.

Ученики работают в парах и ищут среди текста пословицы о здоровье.

1 ряд.

Здоров будешь – все добудешь. Жизнь дана на добрые дела. Здоровье дороже денег. Век живи, век учись. Чистота – залог здоровья. За правое дело стой смело. Мир не без добрых людей.

2 ряд.

Пчела мала, да и та работает. Работай сидя – отдыхай стоя. Доброе слово лечит, а худое калечит. Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал. Ложь дружбу губит. Здоровье не купишь. Своя земля и горсти мила.

3 ряд.

Храбромu смерть не страшна. Не рад больной и золотой кровати. Жить – родине служить. Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережет. Поспешишь людей насмешишь. Ум да здоровье всего дороже. С родной земли – умри, не сходи.

3. Заключительный этап.

Учитель: Давайте с вами подведём итог. Нужен ли человеку скелет? Какую работу он выполняет? Что такое осанка? Какого человека мы можем назвать здоровым?

Учитель: Теперь у вас последнее задание: закончите продолжение...

- Сегодня я узнал...
- Было интересно...
- Было трудно ...
- Занятие дало мне ля жизни...

Занятие № 2 «Опора тела и движения»

Цель: Расширение представлений об опорно- двигательной системе, её роли в организме человека.

Задачи:

- продолжать формировать представления об опорно-двигательной системе и её частях;
- отработать умение раскрывать значение правильной осанки для здоровья человека;
- воспитывать осознанное отношение к сохранению правильной осанки на уроках, дома, при движении.

Оборудование: кукла, проектор, иллюстрации, конверты с заданиями, клей альбомные листы, жетоны, дипломы лучшие врачи класса.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Учитель приветствует детей и настраивает их на продуктивную деятельность

Вот и прозвенел звонок.

Начинается урок.

Очень тихо вы садитесь

И работать не ленитесь.

За посадкой следите

Свои кости берегите.

Держим мы осанку ровно,

Чтоб спина была здорова.

Актуализация знаний

Постарайтесь всё понять,

Ответы полные давать,

Чтоб за работу получать,

Только лишь отметку пять.

Учитель: Давайте разделимся на 4 группы. У вас есть набор карточка, на ней нужно соединить стрелками, что куда относится.

Глаза – орган осязания

Уши – орган вкуса

Нос – орган зрения

Кожа – орган обоняния

Язык – орган слуха

Подведение к теме

Учитель: Для того чтобы нам узнать тему я приглашу сюда одного ребенка. *Петя* выйди пожалуйста к доске. Встань ровно. Теперь выполни какое-нибудь упражнение. И сейчас я рядом с тобой поставлю куклу.

Обращают внимание, что кукла падает, а ученик стоит

Учитель: Как вы думаете почему падает моя тряпичная кукла? А почему *Петя* не упал и выполнил упражнение?

У ученика есть скелет, который помогает ему устоять, а у куклы скелета нет

Целеполагание:

Учитель: Как вы думаете, чем мы будем с вами сегодня заниматься? Да мы уже изучали скелет человека! Какая тогда у нас с вами будет цель? Правильно, мы с вами продолжим изучать скелет. А скелет для человека это? Значит тема наша будет? Правильно, опора тела и движения.

2. Основной этап

Введение в тему, беседа:

Учитель: Обратите внимание на экран.

На слайде рассматривают скелет человека

Учитель: Слово скелет произошло от греческого слова «Скелетос» - высохший. *Марина* прочитай определения слова скелет (**Скелет** – опора нашего тела. Он придаёт форму нашему телу. Он также защищает внутренние органы). У вас у каждого есть карточка с пустым скелетом, напишите пожалуйста название основных костей скелета.

Учитель: Дальше наше занятие пройдет в формате «Брейн- ринг». Сейчас наш класс разделится на 2 команды, в команде вам нужно выбрать капитана.

Правила игры: за каждый правильный ответ команда получит жетон. Чья команда наберёт больше жетонов, та и будет считаться лучшими врачами класса.

Конкурсы:

1. Исправь ошибку.

Учитель: В каждом предложении подчеркнуты набор букв, вам необходимо из этих букв составить слово и закончить предложение.

1.Основа скелета- это <u>вопзкинчоно.</u>	1. Скелет- это орган <u>еердженивпия.</u>
---	---

2. Самые длинные кости скелета - это кости <u>оги</u> .	2. Самые прочные кости скелета – это кости <u>ерпеч</u> .
3. <u>Арпоо</u> – основное назначение скелета.	3. <u>Реполем</u> – повреждение кости.
4. <u>Сонака</u> – положение тела при ходьбе, посадке.	4. Лопатка и ключица образуют <u>елчоп</u> .
5. <u>Стико</u> – составляющие скелета.	5. Часть ноги, в которой много небольших костей называется <u>потас</u> .

Учитель: Отлично, как вы думаете, чем сутулый человек отличается от стройного человека? (ответ детей) Правильно у стройного человека правильная осанка. А как вы понимаете слово «Осанка»? По происхождению осанка- слово русское, означает привычку держать своё тело в покое и движении. Каждый человек с детства должен постоянно следить за правильной осанкой.

2. Умники

Учитель: Сейчас мы с вами в предложенных рекомендациях будем искать правила для формирования правильной осанки. Внимание на экран за каждый правильный ответ, команда получает жетон.

- Выполнять упражнения по укреплению мышц.
- Носить женскую сумочку или портфель на одном плече.
- Ходить на высоком каблуке.
- Правильно сидеть за столом.
- Выполнять упражнения на глаза.
- Спать на мягкой поверхности.
- При переносе тяжести равномерно распределять нагрузку на руки.
- Спать на жесткой поверхности.
- Много лежать
- Каждый день смотреть на себя в зеркало.

3. Игра «Собери скелет»

Учитель: У каждой команды на столе лежит конверт откройте и посмотрите, что там внутри. (дети открывают, смотрят, сообщают что части скелета.) Ваша задача на большой альбомный лист наклеить части скелета, чтобы получился общий скелет человека. Далее нужно вспомнить отделы скелета, которые мы с вами сегодня разбирали и обозначить на нашей иллюстрации

Физкультминутка

У меня есть голова
Направо-раз, налево-два
Она сидит на крепкой шее
Повертели – повертели.
Затем туловище идёт,
Наклон назад, наклон вперед,
Поворот – поворот.
Умелые руки есть у всех,
Вверх-вниз, вниз-вверх.
Ноги нам нужны, чтоб бегать,
Прыгать, приседать, стоять
Вот такое моё тело!
С ним все делаешь на «пять»!

4. Мозговой штурм

Команды вытягивают карточки ситуации и им нужно объяснить почему так произошло.

1 ситуация.

Представьте, что вы решили сделать большой красивый замок из песка на пляже. Вы берёте ведёрко, наполняете его песком, переворачиваете и аккуратно снимете. Получился первый кирпичик вашего замка. Теперь вы добавляете еще один, потом еще.... Но вдруг ваш замок начинает наклоняться и рушиться! Что пошло не так? Как это может быть связано с организмом человека?

Ответ: Вероятно, основание вашего замка было недостаточно прочным. Оно не смогло выдержать вес верхних частей. Так и в нашем теле: кости, словно кирпичи, помогают поддерживать форму и выдерживать нагрузку. Если бы у нас не было костей, мы бы не могли держать голову прямо, ходить или даже сидеть

2 ситуация.

Давай представим, что ты – капитан корабля. Твой корабль плывёт по океану, и вдруг начинается шторм. Волны бьют в борт, ветер рвёт паруса... Но твой корабль остаётся целым и невредимым. Почему? Как связано с телом человека?

Ответ: Потому что у твоего корабля есть крепкий корпус! Этот корпус держит форму даже когда вокруг всё бурлит и качается. Так же и у нашего тела: скелет – это тот самый корпус, который сохраняет нашу форму и позволяет нам оставаться сильными и здоровыми, несмотря на любые испытания.

5. Эрудиция

Учитель: В данном задании участвуют только капитаны команд и побеждает та команда, чей капитан собрал больше правильных прилагательных. Задание будет проходить у доски, прошу подойти капитанов.

Ловкий	Толстый	Неуклюжий	Бледный	Румяный	Грустный
Статный	Красивый	Подтянутый	Здоровый	Спортивный	Стройный
Закалённый	Высокий	Хилый	Энергичный	Счастливый	Крепкий
Весёлый	Крепкий	Активный	Пассивный	Болезнетворный	Вялый

3. Заключительный этап

Учитель: Теперь пришлось подсчитать ваши жетоны. (подсчитывают, награждают) Я очень надеюсь, что этот урок принес вам всем пользу. Достигли ли мы целей нашего увлекательного занятия?

Учитель: Предлагаю вам поиграть еще в одну игру, которая называется закончи предложение:

- Сегодня я узнал...
- Мне было интересно ...
- Мне было трудно ...
- Меня удивило ...
- Мне понравилось ...

Занятие № 3 «Строение позвоночника»

Цель: Создание условий для развития у детей младшего школьного возраста интереса к изучению собственного организма, на основе знакомства с основами устройства позвоночника.

Задачи:

- Раскрыть понятие позвоночника, через просмотр фильма;
- Способствовать развитию коммуникативных способностей детей посредством совместного обсуждения и участия в экспериментальном путешествии;
- Пробудить интерес к познанию собственного организма.
- Воспитывать уважительное отношение к своему организму.

Оборудование:

- Крупная картонная конструкция позвоночника (используется как портал в другое измерение);
- Картонажи позвонков разных цветов;
- Маски героев (кости, нервы, мышечные волокна);
- Компьютер и проектор;
- Бумага, краски, кисти, маркеры;
- Большие листы бумаги формата А1, фломастеры, клей

Ход занятия

1. Организационный момент

Учитель: Давайте начнём наше занятие,

Знания новые откроем!

Сегодня будет день чудес,

Ведь каждый из нас интерес

Проявит к новым темам, фактам.

Удачи нам! Вперед, ребята!

Учитель: Обратите внимание, что здесь у нас стоит! Хотите попасть внутрь организма? А увидеть собственными глазами ваше сердце, легкие и особенно.... Позвоночник? Сегодня мы с вами узнаем о секретных механизмах, благодаря которым мы можем бегать, прыгать и даже рисовать карандашом!

2. Основная часть

Просмотр ролика о структуре позвоночника

На экране появляется ролик, созданный в стилистике анимационного фильма, где герои отправляются внутрь организма ребенка. Вместе с ними ребята наблюдают строение позвоночника, узнают название отделов (шейный, грудной, поясничный, крестцовый, копчиковый), особенности функций каждого отдела.

Пробы: «Посмотрите, как устроено!»

Участникам выдаётся набор разноцветных фигур (картонажей позвонков), похожих на настоящие кости. Им предстоит воссоздать структуру позвоночника, учитывая размеры и форму элементов.

Постановка: «Мы путешествуем сквозь организм»

Некоторые ученики одевают маски костей, нервов и волокон, инсценируя путешествие группы исследователей. Они идут вдоль макета позвоночника, встречая препятствия и трудности (например, искривления), преодолевая их совместными усилиями.

Физкультминутка – танец

Все дети выстраиваются в цепочку, подражая движению позвоночных сегментов, и под музыку исполняют танцевальную композицию, воспроизводящую плавность движений позвоночника.

Учитель: Я предлагаю вам распределиться по группам и нарисовать портрет позвоночника!

Арт-терапия: создание коллективного портрета позвоночника

Учащиеся распределяются по группам и начинают творчески оформлять крупные форматы листа А1. Одна группа рисует шейный отдел, вторая – грудной, третья – поясничный и т.д., стремясь передать точность и художественную выразительность деталей. В результате создаётся масштабный художественный объект.

3. Заключительный этап.

Учитель: Сейчас я предлагаю _____ и _____ выйти ко мне и стать настоящими интервью- исследователями

Интервью-исследователи

_____ и _____ предлагается притвориться настоящими учеными-анатомами. Они проводят интервью с классом, задавая вопросы: «Что вы узнали нового?», «Зачем нужен позвоночник?», «Что интересного произошло в нашем экспериментальном путешествии?»

Игра-эстафета «Собери хребет»

Класс делится на две команды, где собирают большой пазл позвоночника из больших частей, соревнуясь в скорости и точности.

Учитель: Итак, расскажите еще раз, какое открытие стало для вас самым интересным? А какому бы открытию вы посвятили своё внимание дальше? Так как вы сегодня старались вы получаете дипломы «Исследователи позвоночника».

Награждение

Занятие № 4 «Что такое осанка?»

Цель: Создание условий для формирования осознанного отношения младших школьников к значению правильной осанки для физического здоровья и общего самочувствия путём практических упражнений

Задачи:

- раскрыть понятие осанки и объяснить важность поддержания правильного положения спины и позвоночника;
- способствовать развитию умения самостоятельно контролировать свою осанку, закрепляя правильные двигательные привычки через игры и упражнения;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Оборудование:

- Плакат правильная осанка;
- Мягкие кубики, маты;
- Большое зеркало;
- Набор карточек ситуаций «Правильно/неправильно»
- Музыкальное сопровождение

Ход занятия

1. Организационный момент

Учитель: Дорогие мои спортсмены! Сегодня мы собираемся провести важное испытание: выяснить, что же такое настоящая осанка и почему она так важна для каждого из нас.

Скажу честно, если у тебя красивая осанка, ты можешь почувствовать себя самым счастливым человеком на свете!

Итак, готовы начать наше удивительное путешествие?

2. Основная часть

Учитель: Осанка – это положение вашего тела, которое формируется вашими мышцами и костями. Хорошая осанка означает, что ваш позвоночник поддерживает тело в нужном положении, плечи находятся на одной линии,

шеи свободна и расслаблена. Таким образом, хорошая осанка обеспечивает отличное настроение и свободное дыхание.

Учитель ставит стул по середине класса и демонстрирует, как удобно расположиться с прямой спиной, рассказывая о главных признаках правильной осанки:

Учитель: Представьте, что вы тянитесь макушкой головы к потолку, а плечи свободно расположены на уровне груди. Ваша спина ровная, живот втянут, колени направлены вперед, взгляд направлен вперед. Попробуйте сами занять удобное положение!

Дети копируют учителя, наблюдая друг за другом и показывают свои старания

Учитель: Теперь вы знаете что такое правильная осанка и как она выглядит, и я предлагаю вам отправиться в спортивный зал для проведения испытаний.

Дети совместно с учителем проходят в спортивный зал для прохождения испытаний на сохранение правильной осанки.

Учитель: Давайте проверим, кто из вас сможет пройти полосу препятствия, сохраняя правильную осанку? Начнем?

1 игра: «Пронеси яблоко»

Учитель: Участники выстраиваются в очередь и стараются удержать маленький кубик на голове, пройдя дистанцию от старта до финиша. Задача усложняется необходимостью идти аккуратно, сохраняя равновесие и правильную осанку.

2 игра: «Парашиютисты»

Учитель: Каждой команде выдаётся мягкий матрас. Нужно прыгнуть на неё и приземлиться, удержав правильную осанку. Побеждает та команда, чьи игроки сумели точнее воспроизвести правильную посадку.

3 игра: «Контроль осанки»

Учитель: Участники разбиваются на пары, один партнер кладёт ладонь на лопатки другого и следит, чтобы соперник сохранял правильное положение

плечи и шеи. Команда побеждает, сумев продержаться дольше остальных в заданной позиции.

Учитель размещает возле стены зеркало большого размера и просит каждого участника проверить собственную осанку:

Учитель: Ребята, подойдите к зеркалу и проверьте своё отражение. Постарайтесь сравнить себя с картинкой правильной осанки, которую мы рассматривали раньше. Удалось добиться нужного результата?

4 Игра «Ищем ошибки»

Учитель: Следующая игра поможет вам увидеть ситуацию глазами экспертов. Я буду показывать вам карточки с разными видами осанки, а вы будете решать, является ли данная поза правильной или ошибочной.

Карточки:

- Читающий книгу лежа подросток.
- Сидящий за компьютером сгорбившийся мужчина.
- Женщина, идущая на высоком каблуке с прямой спиной.
- Спящий на боку маленький ребенок и т.д.

3. Заключительный этап.

Учитель: Мы узнали многое о том, что такое осанка и почему она так важна для нас. Главное правило звучит так: всегда старайтесь держать спину ровно, будьте уверены в себе и помните, что красивая осанка – это ключ к счастливой жизни. В заключении предлагаю вам создать таблицу на месяц и каждый день ставить себе «+» если в школе ты соблюдал правильную осанку и «-» если ты нарушил правило соблюдения правильной осанки. Следите друг за другом и будьте всегда счастливыми и здоровыми.

Занятие № 5 «Правильная осанка – залог здоровья»

Цель: Формирование у учащихся убеждение о важности бережного отношения к своему здоровью, выявить причины и последствия нарушений осанки.

Задачи:

- раскрыть условия правильного формирования скелета;
- познакомить детей с правильной осанкой, правилами сохранения осанки;
- продолжать формировать интерес к своему здоровью.

Оборудование: макет позвоночника человека, проектор, презентация, атрибуты к сказке, музыка.

Ход мероприятия:

1. Организационный момент:

Учитель: Приветствуем всех, кто время нашёл
И в школу на праздник здоровья пришёл!
Мороз злой стучится сердито в окно,
Но в классе у нас тепло и светло!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,
А с ними порядок, уют, чистота!
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье своё сбережём с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

Постановка учебной задачи:

Учитель: Ребята, вы догадались, о чем мы сегодня поговорим на классном часе? (о здоровье, о здоровом образе жизни и т.д.)

- Здоровье – это не только благополучное физическое состояние человека. Это что еще? (образ жизни, его дела, поступки, отношение к окружающим людям.)

На доске изображено дерево без листьев.

Учитель: У каждого из вас есть листочек. Ваша задача написать на нём, что вы будете делать для укрепления и сохранения своего здоровья, начиная со слов «Я буду...», и прикрепить его на дерево.

- Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье в целом. А тему классного часа вы сейчас угадаете.

Быть здоровою должна,
У наших школьников (спина).

2. Основной этап:

Учитель: Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно сформирован скелет. При правильной осанке легче работает сердце и другие важные органы. Правильная осанка не даётся человеку при рождении, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвоночниках еще не заменилась костной. Ученые провели наблюдение. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, то он кажется выше. А вот высокий, но сутулый- ниже. Так что же такое осанка?

Слайд 1 «Стройность, величавость, приличие, красота...» - так определял понятие «Осанка» В.И Даль – врач и лингвист.

Учитель: Осанка — это привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека.

- На осанку прежде всего влияет позвоночник. Позвоночник является основой скелета и выполняет в организме человека две важные функции.

Слайд 2 1. Опорно- двигательная.

2. Защита спинного мозга от механических повреждений.

Слайд 3. - Ребята, а как вы думаете, кто имеет правильную красивую осанку? (балерины, гимнасты, фигуристы, фотомодели).

Учитель: Ребята, а вы хотите проверить, правильная ли у вас осанка? Кто знает, как проверить осанку?

Проверяем наличие искривлений позвоночника.

Учитель: 1. Встаньте спиной к стене, плотно прижмите пятки, ягодицы и лопатки к стене. В этом положении между стенкой и поясницей должна проходить ладонь. Если проходит кулак – осанка нарушена.

2. Нужно сесть за парту в привычной позе, так как вы обычно сидите на уроке. Поставить руку локтем на парту, кончики вытянутых пальцев должны касаться угла глаза. Если угол глаза находится выше или ниже кончиков пальцев – осанка не правильная.

Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно.
Сделать этот шаг сегодня, чем завтра.

Слайд 4

Корень, ствол у дерева –
Жизни всей источник,
Жизни ствол у человека –
Это позвоночник.
Сделав выводы теперь,
Вы держитесь твердо.
Чтобы по земле шагать
Вам с осанкой гордой.

Учитель: Самое время заняться спортом.

Физкультминутка

Выполняют движения согласно музыке

Учитель: Сейчас я предлагаю 3-ём ученикам инсценировку Ученик 1 будет Димой, ученик 2 будет Катей, а ученик 3 автором начнем.

Жили- были мальчик Дима и девочка Катя. Приехали они однажды к бабушке в деревню погостить. Однажды, вечером, когда на дворе было темно, шёл дождь, сверкала молния, Дима предложил: «Катя, полезем на чердак, я тебе покажу, что-то интересное». Катя согласилась, и дети по скрипучей лестнице поднялись наверх. Кругом было темно, дети медленно пробирались по чердаку и вдруг увидели большую книгу, покрытую толстым слоем пыли, на ней был нарисован скелет. Кате стало страшно, и она спросила:

-Дима, мне Маша сказала, что во мне скелет сидит, а я не хочу, пусть он из меня выскочит.

-Да если он из тебя выскочит, ты стоять не сможешь, руки поднимешь, как мешок лежать будешь.

-Это почему?

-Да потому, что от наша опора, без него мы были бы как медузы, головы бы на тонкой шее болтались, а руки и ноги висели бы как у тряпичной куклы.

- Ну ладно, пусть живёт, раз он такой полезный.

А Дима говорит:

- В нем больше 200 костей и все они прочно соединены между собой. Скелет наш очень крепкий.

Дети решили посмотреть скелет поближе, дотронулись до книги, и вдруг их озарила яркая вспышка, они услышали удар и стали быстро, быстро уменьшаться. (Открывается скелет и выносятся фигурки детей)

Потом их подбросило, понесло и закувыркало. Дети вытянули руки и ухватились за какой-то столб. Он был такой высокий, что и конца его не было видно. Дети присмотрелись повнимательней и задумались. Это был... (позвоночник)- ответы детей.

Учитель: Дети, почему же позвоночник такой толстый и неровный? (ответы детей). Правильно.

3. Заключительный этап:

Учитель: А сохранить правильную осанку, нам помогут советы Доктора Айболита (дети по очереди читают советы).

Слайд 5 Совет №1: " Правильно сиди за партой"

Совет №2: Занимайся спортом!

Совет №3: Спи на жёсткой постели.

Совет №4. Соблюдай режим дня.

Совет №5.Правильно переноси грузы.

Совет №6. Правильный подбор обуви и одежды.

Совет №7. Правильно питайся!

Совет № 8: Следи за своей походкой!

Учитель: Занятие мне хочется закончить такой историей:

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: Мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках». В ваших руках ваше здоровье.

Занятие № 6 «Гигиена правильной осанки»

Цель: Создание условий для обобщения знаний учащихся о правильной осанке на основе заполнения плаката и выполнения теста.

Задачи:

- расширять знания о правилах, помогающие сохранить осанку правильной;
- способствовать выработке правильной осанки;
- составить советы для первоклассников «Как сохранить правильную осанку!».

Оборудование: проектор, презентация, конверты с иллюстрациями, листы заданий, лента 3 метра, мешочек, ватман, клей, фломастеры

Ход занятия:

1. Организационный момент

Учитель:

Когда встречаем мы рассвет,
Мы говорим ему... (Дети хором) Привет!
С улыбкой солнце дарит свет,
Нам посылая свой ... (Дети хором) Привет!
При встрече через много лет,
Вы крикните друзьям ... (Дети хором) Привет!
И улыбнутся вам в ответ
От слова доброго ... (Дети хором) Привет!
И вы запомните совет:
Дарите всем друзьям ... (Дети хором) Привет!

Подведение к теме, целеполагание:

Приучайтесь день встречать

С утренней зарядки,

Чтоб осанкой прямой

Было все в порядке!

Учитель: Скажите, о чем говорится в этом 4-стишье? (об осанке) Значит тема нашего занятия будет связано с? (осанкой человека)

- А что обозначает слово «осанка»? (слово «осанка» появляется на 1-ом слайде). Ответы детей (Осанка – это то, как мы сидим или стоим, умение держать своё тело.)

2. Основной этап

Учитель: Сегодня к нам пришло электронное письмо с обращением от доктора Здоровейкина, давайте послушаем его!

2-й слайд Доктор (*записанный голос в презентации*)

«Здравствуйте мои юные друзья. Меня зовут Доктор Здоровейкин! До меня дошла информация что ученики 1-го класса совершенно не знают, что такое осанка, а самое главное не знают правила как сохранить правильную осанку!

Так как вы у меня уже такие взрослые вот вам задание: нужно создать плакат для первоклассников «Как сохранить правильную осанку!». Чтобы заполнить плакат вам необходимо проходить станции с разными заданиями где вы будете получать конверты с материалом для плаката. Ну что согласны?»

Учитель: Вот это да, ну что поможем Доктору Здоровейкину и нашим младшим друзьям первоклассникам? (да) Так вот у нас пустой лист плаката.

3-й слайд: 1. Задание «Ох хорошая осанка»

Учитель даёт детям 3 карточки.

Учитель: Класс, скажите, а все ли вы правильно сидите за партами и следите за осанкой? Наверное, не всегда бывает, что вы соблюдаете правила правильной осанки! Давайте послушаем ребят.

Ученик 1

За осанкой не слежу,
Скрюченный весь день хожу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить!

Ученик 2

На уроке я сижу,
На учителя гляжу.
Мне учитель говорит:
«Сядь ровней, не повредит!».

Ученик 3

Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять,
Люди смотрят, не дыша:
Ох, осанка хороша»

Учитель: Отлично, а теперь узнаем, что нам по этому поводу расскажет доктор!

4-й слайд Доктор: (записанный голос)

«Правильная осанка вырабатывается еще в детстве и юности, поэтому важно соблюдать правила: правильно ходить, сидеть, выполнять различные физические нагрузки. Если не придерживаться этих правил, то возникает нарушение осанки, оно называется сколиозом и исправить эти недостатки очень трудно»

Учитель: Так ну что, думаю вы заработали первый комплект картинок для своего плаката! (Учитель кладёт конверт на пустой плакат) Давайте узнаем какое нас ждёт следующее задание

2 Задание «Мостик»

5-й слайд Доктор: (записанный голос)

«Отлично справились. Держите следующее задание! Вам необходимо сохраняя равновесие с мешочком на голове пройти по хлипкому мостику. Упс ошибка, в класс я этот мостик не смог принести, поэтому нужно пройти по полосе длиной 3 метра».

Учитель: Так ну что думаю вы заработали второй комплект картинок для своего плаката! (Учитель кладёт конверт на пустой плакат) И сразу же узнаем, что приготовил Доктор для вас дальше!

3 Задание «Как ты заботишься о позвоночнике»

6-й слайд Доктор: (записанный голос)

«Молодцы вы отлично постарались! Теперь вам нужно разделиться на 2 команды. Все члены команды должны отвечать на один вопрос «да» или «нет».

Учитель: Вопросы 1-й команде:

1. Сколиоз – нарушение осанки? (Да)
2. Следить за осанкой нужно только в детском возрасте? (Нет)
3. Надо следить за осанкой во время ходьбы? (Да)

Вопросы 2-й команде:

1. Способствует ли правильная осанка лучшей работе сердца? (Да)
2. Для позвоночника полезно носить школьную сумку на одном плече? (Нет)
3. Полезно ли выполнять упражнений, укрепляющие мышцы спины? (Да)

- Отлично, а чем полезна правильная осанка? (Для правильной работы внутренних органов, для предупреждения сколиоза). Вы правильно ответили на вопросы и получаете еще конверт.

7-й слайд А теперь Доктор Здоровейкин предлагает сделать нам с вами разминку

Физкультминутка

Это лёгкая забава –

Повороты туловища вправо и влево.

Повороты влево-вправо.

Нам известно всем давно –

Там стена, а там окно.

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать.

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно

Приседания.

Ходьба на месте.

3 Задание «Тест «Моя осанка»

8-й слайд Доктор: (записанный голос)

«Молодцы вы отлично постарались! Теперь вам необходимо пройти мой тест не тему «Моя осанка».

Учитель: У вас на парте лежит листик с тестом, вам нужно его решить вместе с соседом удачи!

Продолжите предложение. У человека с хорошей, правильной осанкой... А) прямая спина, согнутые плечи, поднятая голова. Б) прямая спина, расправленные плечи, опущенная голова. В) прямая спина, расправленные плечи, поднятая голова.	Дайте определение термину «нормальная осанка». А) Нормальная осанка- умение сохранять правильное положение головы. Б) Нормальная осанка – умение сохранять правильное положение тела. В) Нормальная осанка – умение правильно сидеть.
Чему способствует плохая осанка? А) Трудности дыхания. Б) Ухудшению работы внутренних органов. В) Улучшению состояния человека.	Можно ли спать на очень мягкой кровати? А) Нельзя Б) Можно

Благодаря какой системе формируется осанка? А) Кровеносной. Б) Нервной. В) Дыхательной. Г) Опорно-двигательной	Что нужно делать, когда несёшь что-то тяжёлое? А) Нести груз одной рукой. Б) Распределить груз равномерно на две руки.
От чего зависит осанка? А) От работы кровеносной системы. Б) От скелета и мышц. В) От хорошей учебы.	Как выглядит человек с неправильной осанкой? А) Глупым. Б) Слабым, больным. В) Сутулым.
Как выглядит человек с правильной осанкой? А) Слишком прямым. Б) Стройным, красивым. В) Сильным, мускулистым.	Какие правила надо выполнять, когда сидишь? Найди ошибку А) Сиди всегда прямо. Б) Голову лишь слегка наклоняй вперед. В) Опирайся на спинку стула. Г) Слегка опирайся на руки Д) Ноги ставь на пол всей ступнёй. Е) Почувствовав усталость, измени позу, сделай несколько упражнений сидя или встав со своего места.

Учитель: Так ну что вот последний конверт. Мы выполнили все задания Доктора Здоровейкина и нам пришло время создать плакат для детей. Давайте приступим!

Дети заполняют плакат иллюстрациями с правилами по сохранению правильной осанки:

6. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
7. Правильно сидеть за столом, за партой, не горбиться.
8. Равномерно распределять нагрузку на руки.

9. Спать на твёрдой постели.

10. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет какая у вас осанка.

3. Заключительный этап

Учитель: Я очень надеюсь, что этот урок принес вам всем пользу. Предлагаю вам поиграть еще в одну игру, которая называется закончи предложение:

- Сегодня я узнал...
- Мне было трудно ...
- Мне понравилось ...

Занятие № 7 «Правильная посадка за столом»

Цель: Создание условий для воспитания сознательного отношения к выполнению правил сохранения правильной посадки за столом (партой)

Задачи:

- познакомить с признаками правильной посадки за столом (партой);
- раскрыть значение правильной посадки для сохранения хорошей осанки и здоровья;
- способствовать выработке правильной осанки.

Оборудование: Карточки с изображениями правильного и неправильного положения тела; Плакаты с изображением скелета человека (для объяснения основ анатомии); Мяч или игрушка для игры.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Учитель: Доброе утро!

Сегодня вновь звенит звонок,
Урок пора нам начинать,
Но перед тем, как сесть за стол,
Друг другу улыбнёмся все опять.
Пусть этот день подарит радость,
Новые открытия и успех,

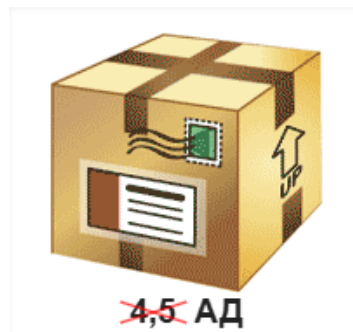
Вместе мы идем вперёд,
К вершинам знаний и удач!

Учитель: Чтобы узнать какая у нас сегодня будет тема, разгадайте несколько ребусов, каждое слово вам нужно будет записать!

1.



2.



3.



4.



Учитель: Правильно сегодня мы поговорим о том, как важно правильно сидеть за столом и держать спину ровной."

2. Основной этап

Учитель: Почему это важно? (Предотвращение проблем со спиной, улучшение кровообращения, правильное развитие костей.) Какая должна быть правильная посадка? Спина прямая, плечи расслаблены. Ноги стоят на полу или подставке. Локти лежат на столе.

Демонстрация плакатов с изображением скелета. Обсуждение, какие части тела участвуют в поддержании правильной осанки.

Показ

- Учитель показывает, как правильно сидеть за партой.
- Дети пробуют сесть правильно и удерживают позу несколько секунд.

- Затем учитель предлагает детям попробовать найти ошибки в посадке друг друга. Дети садятся неправильно, а остальные указывают на ошибки.

Игра "Найди правильный вариант"

- Учитель раздает карточки с изображениями правильной и неправильной посадки. Задача детей — выбрать правильные варианты и объяснить, почему другие неправильные.

Физкультминутка

Подвижные упражнения для укрепления спины и улучшения осанки.

- Например, "Кошечка": дети встают на четвереньки и поочередно выгибают и прогибают спину.
- "Дерево": стоя прямо, руки подняты вверх, тянемся к потолку.

Закрепление материала

- Дети отвечают на вопросы учителя:
 - Что такое правильная посадка?
 - Какие мышцы помогают нам держать спину ровно?
 - Почему важно следить за осанкой?
- Игровое упражнение "Поправь товарища". Дети ходят по классу и поправляют тех, кто сидит неправильно.

3. Заключительный этап

- Что нового узнали, зачем нужно следить за осанкой.
- Рекомендации детям: стараться помнить о правильной посадке дома и в школе.

Предлагаю вам поиграть еще в одну игру, которая называется закончи предложение:

- Сегодня я узнал...
- Мне было интересно ...
- Мне было трудно ...
- Меня удивило ...
- Мне понравилось ...

Занятие №8 «Значение физических упражнений для правильной осанки»

(практическое занятие)

Цель: Создание условий для расширения знаний учащихся о значимости физических упражнений для формирования правильной осанки.

Задачи:

- расширять знания о влиянии физических упражнений на скелет и мышцы человека;
- выработать навык использования упражнений для формирования правильной осанки и грации тела;

Оборудование:

- Презентация с иллюстрациями и схемами, показывающими правильную и неправильную осанку.
- Видеоролик с демонстрацией упражнений для укрепления спины.
- Гимнастические коврики.
- Фломастеры и листы бумаги для творческого задания.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Учитель: Я рада видеть вас здоровыми, ваши лица счастливыми, ваши улыбки, и думаю, что это занятие принесет вам радость общения друг с другом и радость в открытии новых знаний. Сегодня мы поговорим о важной теме. *Витя* прочитай вслух тему.

Учитель: «Почему физические упражнения помогают нам сохранять здоровье и поддерживать осанку?» Давайте с вами вспомним, что такое осанка. (ученики отвечают своими версиями определения).

Учитель: Отлично! Осанка – это положение нашего тела, когда мы стоим, сидим или двигаемся. Правильная осанка помогает нам чувствовать себя лучше и избегать проблем со спиной.

Учитель: А теперь давайте сделаем небольшую разминку.

Ученики выполняют упражнения по показу учителя.

- Наклоны головы вперед и назад.
- Повороты туловища вправо и влево.
- Подъем рук вверх и опускание вниз.
- Лёгкие прыжки на месте.

После разминки учитель предлагает ученикам сесть на места.

2. Основной этап

Учитель: Давайте посмотрим на предложенные иллюстрации. Что вы видите?

Показ презентации с изображением детей с правильной и неправильной осанкой

Учитель: Верно, правильная осанка делает нас стройнее и здоровее. А вот неправильная осанка может привести к болям в спине и даже проблемам с внутренними органами. Но как же сохранить правильную осанку? Вот тут-то и приходят на помощь физические упражнения!

Демонстрация видеоролика. Учитель показывает короткий видеоролик, где дети выполняют упражнения для укрепления спины и живота.

Учитель: Какие упражнения вы видели? Как вы думаете, зачем они нужны? (ученики делятся впечатлением и отвечают на вопрос). Верно, сейчас мы с вами отправимся в спортивный зал и будем делать упражнения, которые вы запомнили!

Практическая часть

- Разминка: разные виды ходьбы.
- Планка.
- Лодочка.
- Кошечка.
- Мостик.

Учитель: Дети, эти упражнения чем помогают? (помогают укрепить мышцы спины и живота, которые поддерживают наше тело в правильном положении.

Если мы будем регулярно делать такие упражнения, наша спина будет здоровой, а осанка – красивой).

Творческое задание

Учитель: Теперь я предлагаю вам немного творчества. Возьмите фломастеры и бумагу. Нарисуйте картинку, которая покажет правильную осанку. Можете добавить рядом рисунки с неправильной осанкой, чтобы показать разницу

Ученики рисуют, после чего учитель организует выставку работ.

Учитель: Молодцы, вы отлично справились с заданием. Давайте обсудим ваши работы. Почему важно следить за своей осанкой?

3. Заключительный этап

Учитель: Итак, сегодня мы узнали, насколько важны физические упражнения для поддержания правильной осанки. Регулярные тренировки помогут вам оставаться здоровыми и сильными. Помните, ваше здоровье – в ваших руках.

Учитель: А сейчас я предлагаю вам вот такое задание. Выполняйте предложенные упражнения дома каждый день по 5 минут. После выполнения отмечайте на карте выполненное задание смайлом. Также всё чаще следите за своей осанкой в течении дня и записывайте свои наблюдения в примечания. карту.

Занятие № 9 «Влияние гаджетов на осанку»

Цель: Создание условий для формирования понимания негативного воздействия частого использования гаджетов на формирование осанки и общего здоровья организма

Задачи:

- расширить представления о негативном воздействии длительного использования гаджетов;
- сформировать понимание важности заботы о своём физическом состоянии;

- привлечь внимание учеников к вопросам здоровья, воспитания и ответственности за своё тело и развитие позитивных привычек, способствующих поддержанию правильной осанки.

Оборудование:

- Интерактивная доска и проектор;
- Наборы рисунков правильной и неправильной осанки;
- Образцы и муляжи позвончиков;
- Таблички с названием ролей: педагог, врач, фитнес-тренер;
- Листы, карандаши, фломастеры

Ход занятия

1. Организационный момент

Учитель: Сегодня мы отправляемся в необычное путешествие, которое раскроет новые тайны нашего тела и расскажет, почему наши любимые гаджеты иногда становятся врагами здоровой осанки! Готовы отправиться в путь? Расскажите, кто любит играть на телефоне или смотреть мультфильмы на планшете?

Ответы детей.

Учитель: А теперь поднимите руку те, кто заметил, что шея устаёт, глаза начинают болеть, спина болит.... Что же происходит с нашим телом, когда мы долго смотрим в экраны?

Игровое задание «Дополните предложение»:

Каждый ряд дописывает начало предложений на доске большими буквами (каждый участник берет одну букву и дополняет фразу):

- Телефон – мой лучший ...
- От смартфона устаю...
- Лучшие всего отдыхать ...

Далее проводится групповая дискуссия, где ученики делятся впечатлениями и знаниями и вреде гаджетов...

2. Основная часть

Учитель: Вы правы, постоянное смотрение в маленький экран действительно мешает нашему организму развиваться гармонично. Давайте посмотрим интересные факты о нашем теле.

Просмотр фильма о проблемах с глазами и шеей при длительном использовании гаджетов (2-3 мин.).

Демонстрируется крупная мягкая модель позвоночника.

Учитель: Это ребята ваш позвоночник. Представляете, какой тяжестью нагружается эта хрупкая конструкция, когда вы забываете сесть прямо и смотреть в телефон весь вечер?

Игра «Передай позвонок другу»

Класс делится на пары, один передаёт другому легкий предмет символизирующий позвонок, комментируя движения и рекомендации правильной осанки (Держи плечи расправленными, голову держи высоко и т.д.)

Учитель: Теперь понятно, что любимая игрушка может стать причиной проблем со зрением и позвоночником. Давайте узнаем, как защитить своё здоровье

Физкультминутка «Здоровый отдых»

Класс встаёт из-за парт и повторяет вслед за учителем комплекс лёгких упражнений для снятия напряжения в мышцах шеи и плечевого пояса.

Создание пиктограмм

Ученикам предлагается создать яркие знаки-запреты, предупреждающие о негативных последствиях постоянного использования гаджетов («Не наклоняйте шею низко», «Отдыхайте каждые полчаса»). Эти рисунки прикрепляются на стену классной комнаты.

3. Заключительный этап.

Учитель: Сейчас вам нужно разделить на три группы и каждой группе я дам текст! Вам нужно выделить из текста ту информацию которая будет подходить

для вашей роли. 1 группа вы у нас будете врачами, 2 группа фитнес-инструкторами и 3 группа педагогами.

Пример выделенной речи:

- *Фитнес-инструктор: нужно регулярно вставать и двигаться хотя бы пять минут в час...*

- *Врач: При чтении с планшета лежа сильно напрягается шея, поэтому старайтесь читать сидя или стоя, удобно расположив планшет на уровне глаз...*

- *Педагог: Что запомнилось вам больше всего? Смогли вы применить новые знания дома?*

Занятие № 10 «Режим дня и осанка»

Цель: Создание условий для формирования у обучающихся начальных классов осознанного подхода к собственному здоровью посредством

Задачи:

- расширить представления учащихся о влиянии режима дня на состоянии осанки;
- развивать умение планировать своё время и поддерживать правильную посадку за столом;
- способствовать воспитанию культуры здоровья и ответственности за собственное благополучие.

Оборудование: Набор карточек «Режим дня и осанка», листы бумаги, карандаши, краски и кисти

Ход занятия

1. Организационный момент

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята! Знаете ли вы, что наша повседневная жизнь тесно связана с нашим здоровьем? Сегодня мы познакомимся с двумя важными составляющими нашей жизни: режимом дня и правильной осанкой. Эти два аспекта идут рука об руку и оказывают огромное влияние на наше самочувствие.

2. Основная часть

Игровое знакомство с терминологией.

Цель: Сделать термины доступными и простыми для восприятия, активизировать мыслительную деятельность.

Учитель: Я предлагаю вам сыграть в игру. Представьте, что мы — врачи, которые проводят обследование пациентов. Каждому пациенту мы будем давать советы относительно его режима дня и осанки. Для начала вспомним, что такое режим дня?

Дети отвечают.

Учитель: Верно, режим дня — это порядок наших дел, позволяющий организовать своё время так, чтобы успевать всё необходимое и оставаться энергичными. Далее, что означает слово «осанка»?

Дети отвечают.

Учитель: Да, осанка — это привычное положение нашего тела, которое формируется постепенно и зависит от многих факторов, включая физическую нагрузку и регулярные перерывы.

Практическое упражнение «Мысли вслух»

Цель: Демонстрировать детям преимущества правильной осанки визуально и эмоционально.

Учитель: Сейчас мы проведём эксперимент. Мне нужны три добровольца. Первый участник покажет нам неправильное положение тела, второй — правильное, а третий — попробует перейти от неправильного к правильному. Остальные ребята будут комментировать происходящее.

Двое участников показывают неправильную и правильную осанку, третий демонстрирует переход от одной к другой.

Учитель: Очень наглядно получилось! Обратите внимание, как меняется настроение и энергия, когда тело принимает верное положение.

Работа с карточками «Режим дня и осанка»

Цель: Установить причинно-следственную связь между поведением ребёнка и его физическим развитием.

Учитель: Ребята, у меня есть набор карточек, на которых написаны различные ситуации. Ваша задача — разделить их на две группы: «Полезно для здоровья» и «Вредно для здоровья». Начнём!

Примеры ситуаций:

- Ранний подъем утром.
- Регулярные занятия спортом.
- Долгое сидение за компьютером без перерыва.
- Прогулка на свежем воздухе.
- Сон менее 8 часов ночью.

Объединяя карточки в группы, дети рассуждают и обосновывают свой выбор.

Учитель: Отлично сработано! Из полученных выводов видно, что хороший режим дня обеспечивает необходимую двигательную активность и достаточный отдых, что положительно сказывается на состоянии осанки.

Физкультминутка «Мы старались, мы учились»

Мы старались, мы учились. *Вращение корпусом вправо-влево*

И немного утомились

Сделать мы теперь должны

Упражнения для спины

Мы работаем руками. *Имитация движения крыльев.*

Мы летим под облаками.

Для начала мы с тобой. *Вращение головой*

Крутим только головой.

Напоследок потянулись *Потягивания вверх и в стороны*

Вверх и в стороны прогнулись.

От разминки раскраснелись *Дети садятся за парты*

И за парты снова сели

Упражнения на тренировку осанки

Цель: Включить физические упражнения в структуру урока, укрепить представление о важности движений для здоровья.

Учитель: Переходим к практической части. Предлагаю выполнить комплекс простых упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета и улучшение осанки.

Например:

- Поза дерева (стоя на одной ноге).
- Наклоны вперёд с вытянутыми руками.
- Приседания с выпрямленной спиной.

Учитель: Видите, как приятно двигаться и чувствовать себя сильными и уверенными? Именно такие упражнения способствуют укреплению спины и поддерживают правильную осанку.

Творческий конкурс «Мой здоровый день»

Цель: Активация креативных способностей, создание условий для самостоятельного анализа жизненных ситуаций.

Учитель: Завершим урок творческим конкурсом. Вам нужно создать небольшой рассказ или комикс о вашем дне, демонстрирующем правильное сочетание занятий и отдыха, а также поддержку вашей осанки.

Дети создают проекты, иллюстрирующие принципы правильного режима дня и правильной осанки.

Учитель: Какой замечательный получился материал! Теперь у вас есть возможность поделиться своим опытом и знаниями с друзьями и родителями.

3. Заключительный этап.

Учитель: Наш урок подходит к концу. Надеюсь, вы поняли, какое важное значение имеет правильный режим дня и правильная осанка для вашего здоровья. Берегите себя, берегите своё будущее!

Организуется общий обзор сделанных проектов, формулируются выводы.

Оценочные материалы:

- Карточки с заданиями.
- Проекты учащихся (рассказы, комиксы).

Занятие № 11 «Моя стопа»

Цель: Создание условий для знакомства со строением стопы, с понятием «плоскостопие», с упражнениями по профилактике и коррекции плоскостопия.

Задачи:

- раскрыть понятие стопа и познакомить детей с заболеванием ног «плоскостопием» и причинами возникновения;
- разучить комплекс упражнений по самомассажу стоп;
- пропагандировать здоровый образ жизни и двигательную активность.

Оборудование: кроссворд на ватмане, иллюстрации с правильной и не правильной стопой, презентация.

Ход занятия

1. Организационный момент

Учитель: Я рада видеть вас здоровыми, ваши лица счастливыми, ваши улыбки, и думаю, что это занятие принесет вам радость общения друг с другом и радость в открытии новых знаний. Начну я наше занятие с притчи, слушайте внимательно, вам нужно будет ответить на вопросы.

- Однажды шли три странника. В пути их застала непогода. Они увидели дом, и постучали. Им открыл хозяин и спросил.

– Кто вы?

- Здоровье, Любовь, Богатство. Впустите нас погреться.

- Жаль, но у нас только одно свободное место. Пойду, посоветуюсь с семьёй, кого из вас впустить.

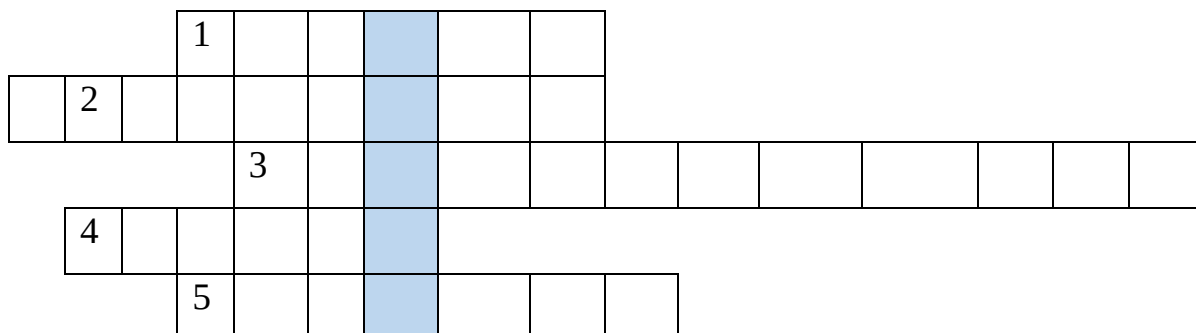
Больная мать сказала:

- Давайте впустим Здоровье.

Дочь предложила впустить любовь, а жена Богатство. Пока они спорили между собой странники исчезли.

- Ребята, а кого бы из странников, вы пустили в дом? Почему?

Чтобы узнать тему урока отгадайте кроссворд.



1. Часть руки в которой много маленьких костей? (Кисть)

2. Одна из составляющих плеча? (Лопатка)

3. Что идёт от черепа вдоль спины? (Позвоночник)

4. Самая прочная кость у человека? (Череп)

5. Положение тела при ходьбе и посадке? (Осанка)

Посмотрите внимательно, какое слово у вас получилось? Тема нашего занятия моя стопа!

2. Основной этап

Учитель: Человек стоит на ступне устойчиво, крепко. На ступне есть пятка, с которой мы начинаем ходить и кончается ступня пальцами. Обратите внимание на отпечаток, что вы видите такого? (Она не ровная.)

- Да, совершенно верно наша ступня не ровная. Между пяткой и пальцами есть небольшое углубление, если бы его не было, у человека болели бы ноги, ему было бы трудно ходить (демонстрация картинки).

- А ведь ноги человека не сразу становятся крепкими. Как вы думаете ребята, что для этого нужно делать? (бегать, ходить, прыгать)

Сейчас я вам расскажу о строение ступни (наружный свод, внутренний свод, опорный треугольник),

Физкультминутка

(повторяют движения с видео)

Учитель: Посмотрите еще раз на эту иллюстрацию, а теперь посмотрите на другую иллюстрацию. Чем они отличаются? (на 2-й иллюстрации стопа более прямая и больше выглядит чем на 1-й) Да вы совершенно правы, они очень сильно отличаются. Слева стопа здорового человека. А справа стопа больная, плоская. И болезнь таких стоп так и называется – плоскостопие.

Учитель: Сейчас я прочитаю вам ситуацию, а вы мне расскажите в чем здесь проблема.

- На день рождения подруги школьница Маша пошла в новых туфлях на высоких каблуках, которые выпросила у мамы. Хотя идти было не близко, и ноги быстро устали, она себя чувствовала совсем взрослой и счастливой. После праздничного стола все пошли танцевать. Но через некоторое время из-за болей в ногах Маше пришлось отказаться от танцев и провести остаток вечера, сидя на диване в тапочках хозяйки.

Учитель: Как вы считаете, что стало причиной болей в ногах Маши? (это плоскостопие) Правильно, плоскостопие — это изменение формы стопы, характеризующее опущением её сводов. Как вы думаете от чего появляется плоскостопие? (физические нагрузки, наследственность, ношение обуви плохого качества, слишком узкой или маленькой обуви). Поэтому чтобы не возникало у вас проблем и не болели ноги, нужно делать самомассаж ступней. Обратите внимание на экран и давайте с вами снимем обувь и сделаем вместе.

Самомассаж

Учитель: Теперь я предлагаю вам посмотреть на слайд и вам нужно составить синквейн на тему «Стопа, профилактика плоскостопия».

Давайте с вами вспомним из чего состоит синквейн:

Синквейн – это стихотворение из пяти строк, которое пишется по определённым правилам.

1. Первая строка – одно слово, понятие или тема (существительное).
2. Вторая строка – два слова, описание этого понятия (прилагательные).
3. Третья строка – три слова, действия (глаголы).

4. Четвёртая строка – фраза или предложение, показывающее отношение к теме (афоризм).

5. пятая строка – одно слово, синоним, который повторяем суть темы.

3. Заключительный этап

Учитель: И в заключении на слайде прописаны правила для правильного развития стопы, и я вам предлагаю, опираясь на слайд самостоятельно составить памятки (правила: организовывать массаж для стоп, правильно подбирать обувь, выполнять специальные упражнения (разные виды ходьбы), летом чаще ходить босиком и т.д.).

Занятие № 12 «Почему важно заботиться о стопах?»

Цель: Создание условий для формирования понимания важности грамотного ухода за стопами для предотвращения заболеваний и обеспечения активного образа жизни.

Задачи:

- закрепить знания о строении и функции стопы;
- формировать понимание важности здоровья стоп для нормального роста и активности;
- развивать интерес к познанию собственного тела и ответственному отношению к нему.

Оборудование:

- Чистые листы А4;
- Карандаши, фломастеры, кисти и краски;
- Инструкция по гигиеническому уходу за стопами;
- Учебные плакаты и иллюстрации строения стопы;
- Видеоролик «Как заботиться о здоровье стопы».

Ход занятия

1. Организационный момент

Учитель: Доброе утро, ребята! Сегодняшнее занятие у нас необычное. Мы поговорим о той части тела, которая редко получает должное внимание, хотя от нее зависят практически все наши передвижения. Догадались уже о чем пойдёт речь? Верно от наших ножек и, конечно, наши стопы. Интересно узнать побольше о них? Тогда давайте начнем!

2. Основная часть

Учитель включает первый слайд

Учитель: Обратите внимание на доску. Ступня человека устроена непросто: в ней около 26 костей, десятки мышц и связок. Все это создано природой, чтобы защитить нас от повреждений и обеспечить передвижение. Задумывались ли вы, почему, например, мы чувствуем усталость в ногах после долгого дня?

Дети поднимают руку и предлагают свой ответ-догадку.

Учитель: Причина проста: слабые мышцы и неправильная форма обуви создают дополнительную нагрузку на ноги. Постепенно это может привести к таким серьёзным проблемам, как плоскостопие, боли в суставах и быстрая утомляемость.

Учитель: Ребята, скажите, какие ситуации вызывают наибольший дискомфорт в стопах?

Дети рассказывают истории о долгих прогулках, неудобной обуви и спортивных соревнованиях и т.д.

Учитель: Верно, тяжелые дни, плохая обувь действительно влияют на здоровье стоп. Однако существуют простые приёмы, позволяющие облегчить состояние стоп и предотвратить возможные проблемы. Сейчас мы с вами посмотрим об этом фильм!

Просмотр фильма «Как заботиться о здоровье стопы»

Физкультминутка «Прогулка в лесу»

Мишка косолапый *Ходьба на месте на наружной стороне стопы*
Вразвалочку идет, *Руки чуть согнуты в локтях*

Зайка трусливый *Прыжки на обеих ногах*

Скачет и поёт.

Серый волк сердитый *Качание с пятки на носок, руки за спиной*

Важно выступает,

А лисичка рыжая *Ходьба на месте, на носках*

Мимо пробегает. *Прыжки на носках*

Учитель: Сейчас вы сможете проявить творчество и фантазию. Каждый ученик возьмет чистый лист бумаги и придумает собственный символ ухода за стопами. Вы можете рисовать символы отдыха, зарядки, обуви или гигиены. Проявляйте креативность!

Дети принимаются за дело, разрабатывая свои проекты

3. Заключительный этап.

Учитель: Сейчас я предлагаю каждому презентовать свой проект, кратко рассказать, о чем рисунок и как он связан с символом ухода за стопами.

Дети презентуют свои проекты с кратким рассказом.

Учитель: Сегодня мы узнали многое о том, почему важно заботиться о стопах. Вы закрепили свои знания об устройстве стопы, посмотрели видеоролик о физических упражнениях для поддержания здоровья стопы и сделали творческие проекты. Ваши стопы будут сильными и красивыми, если вы будете следовать нашим рекомендациям.

Учитель: Задание домашнее будет такое: Рассказать родителям о пользе мероприятий по уходу за стопами и создать фото проект, на котором будет видно, как ваша семья следит за состоянием стопы.

Занятие № 13 «Босиком ходить – здоровым быть»

Цель: Создание условий для формирования потребности в здоровом образе жизни, путём ознакомления с упражнениями по профилактике и коррекции плоскостопия.

Задачи:

- раскрыть значение выражения «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни»;
- сформировать сферу мотивации гигиенического поведения;
- пропагандировать здоровый образ жизни и двигательную активность.

Оборудование: иллюстрации к рассказу, ребристая доска, канат, наклонная плоскость, коврик с пуговицами/ крышками/массажные коврики, гимнастический мост, мягкие маты, платочки по количеству детей, листы бумаги, фломастеры, гимнастические коврики, массажные шарики.

Ход занятия

Занятие проходит в спортивном зале.

1. Организационный момент

Учитель: Здравствуйте дети, сейчас я улыбаюсь и этим желаю вам хорошего настроения. Покажите, что у вас оно улучшилось и подарите его мне.

Как думаете для чего я сняла обувь? (ответы детей)

Полезно ли ходить босыми ногами? (ответы детей)

Сегодня мы с вами раскроем значение выражения «Каждый шаг босиком- лишняя минута жизни».

Рассказ сопровождается иллюстрациями

Учитель: В Древней Греции, где физическая культура находилась на большой для того времени высоте, хождение босиком являлось своего рода культом. Оно было обязательным для воинов и входило в систему их закаливания. По воспоминаниям современников, прославленный русский полководец А.В. Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком, после чего обливался холодной водой. И в наши дни известно не мало людей, которые не забывают этот древний способ закаливания. В результате многие избавились от тяжелых недугов и забыли, что такое простудное заболевание. Благодаря этому появилось крылатое выражение: «Каждый шаг босиком- лишняя минута жизни»

Учитель: А вы любите ходить босиком? (ответы детей)

Расскажите мне, какие способы закаливания вы знаете? (ответы детей)

А сейчас я предлагаю вам разуться и вместе со мной поиграть и пройти по тропе здоровья.

2. Основной этап

Учитель: Если человек ходит по неровной и гладкой поверхности, то это вызывает сокращение мышц, удерживающий свод стопы, и прежде всего мышц подошвенной стопы, сгибающих пальцы ног. Вот почему босохождение можно считать эффективным средством профилактики и лечения плоскостопия.

Тропа здоровья:

1. Ходьба на носках, руки на пояс, спина прямая.
2. Ходьба на пятках, руки на плечи, спина прямая.
3. Ходьба по ребристой доске, на внешней стороне стопы, пальцы поджаты, руки в стороны.
4. Ходьба боком по канату в медленном темпе.
5. Ходьба по наклонной плоскости.
6. Ходьба по коврику с пуговицами/ крышками/ гимнастические коврики.
7. Лазание по гимнастическому мосту, на рейки упираемся серединной частью ступни.
8. Ходьба по мягкому мату.

Подвижные игры:

1. «Донеси платочек»

Цель: развитие координации движений, чувство равновесия; укреплять связочно-мышечный аппарат топ

Оборудование: платки по количеству

Дети сидят на скамье, у каждого ребёнка под ногами платочек. Нужно захватить платок пальцами одной ноги и ни разу не уронив донести до другого

конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесёт платок, ни разу не уронив его.

2. «Рисуем ножками»

Цель: Укрепление мышц стоп. Развитие координации движений.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры

Дети садятся на скамью. На пол ложатся листки бумаги, а дети берут пальцами ног фломастер. Задача нарисовать рисунок не используя рук.

Учитель: Ребята я теперь возьмём гимнастические коврики и массажные мячики. (дети берут присаживаются)

3. Заключительная этап

Учитель: Как вы думаете, как нужно беречь свои ноги?

Следить за чистотой, носить удобную обувь, выполнять специальные упражнения: катать валик, ходить босиком, делать массаж стоп

Учитель: И в заключении занятия мы с вами сделаем самомассаж стоп с массажным мячиком.

Самомассаж с мячиком

Занятие № 14 «Стопа- наш важный помощник»

Цель: Создание условий для повышения осведомлённости учащихся о стопе и её функций.

Задачи:

- Продолжать знакомить учащихся с анатомией стопы и её функциями;
- Объяснить важность правильного ухода за ногами;
- Ознакомить с возникающими проблемами при неправильной нагрузке на стопу;
- Обучить профилактическим мерам против плоскостопия.

Оборудование: презентация, плакат «Строение стопы», видеообращение от доктора Ступенька, пазл отпечатки ступни, ватман, карандаши, фломастеры, иллюстрации правил сохранения здоровой стопы.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Учитель: Добрый день, ребята!

Давайте начнём наше занятие,
Знания новые откроем!
Сегодня будет день чудес,
Ведь каждый из нас интерес
Проявит к новым темам, фактам.
Удачи нам! Вперед, ребята!

Учитель: Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о А вот о чем вы узнаете, разгадав ребус!



Учитель: Верно! Мы сегодня поговорим о наших стопах! Вы когда-нибудь задумывались, сколько шагов делаете каждый день? А знаете ли вы, почему стопа такая важная часть нашего тела?

2. Основной этап

Рассказ про строение стопы.

Учитель показывает плакат с изображением строения стопы.

Учитель: Давайте с вами вспомним, наша стопа состоит из множества костей, мышц и связок. Они работают вместе, чтобы мы могли стоять, ходить и даже танцевать!

Учитель: А сейчас мы с вами попробуем походить по классу наступая на определённые части стопы. (на пятках, на носках и т.д.) Вы заметили, что на каждой части стопы нужно правильно распределить нагрузку вашего тела иначе упадёшь!

Мини-спектакль «Плоскостопие и правильный уход за стопой»

На экране проектора появляется персонаж — доктор Ступенька. Он рассказывает детям о том, что такое плоскостопие и как оно возникает.

Доктор Ступенька: Когда мышцы и связки стопы ослабевают, она может стать плоской. Это называется плоскостопием. Оно может вызывать боль и усталость в ногах.

Затем доктор показывает, как правильно выбирать обувь (с жесткой подошвой и хорошим супинатором), делать упражнения для укрепления стопы и как правильно ухаживать за ногами.

Викторина «Здоровые ноги»

Учитель задает вопросы, связанные с темой стопы и плоскостопия:

Учитель: Какая обувь лучше всего подходит для профилактики плоскостопия? Какие упражнения полезны для стоп? Почему важно носить удобную обувь?

За правильные ответы дети получают небольшие призы (например, наклейки или магнитики).

«Кто быстрее соберёт пазл».

Учитель: Нам нужно объединиться в 4 группы, у вас на столах лежат конверты, в них пазлы здоровых стоп и стоп с нарушением. Ваша задача собрать только те пазлы, где изображена здоровая стопа.

Создание плаката «Как заботиться о стопах»

Учитель: Запомнили какие правила нужно соблюдать для формирования правильной стопы? Чтобы вы их не забыли, предлагаю вам создать общий красочный плакат, где будут написаны правила сохранения здоровых стоп.

- Носить правильную обувь.
- Делать упражнения для стоп
- Следить за гигиеной стоп и т.д.

3. Заключительный этап

Учитель: Мы сегодня узнали много интересного о наших стопах. Помните, что забота о ногах — это залог здоровья всего организма. Берегите свои ножки, делайте зарядку и носите правильную обувь!

Занятие № 15 «Откуда берётся плоскостопие?»

Цель: Создание условий для закрепления знаний младших школьников о строении и функциях стопы, выявление причин возникновения плоскостопия.

Задачи:

- Закрепить знания о особенностях устройства стопы и основных факторах, влияющими на её нормальное функционирование;
- Раскрыть суть процесса возникновения плоскостопия;
- Развивать наблюдательность и аналитические способности путем выявления причинно-следственных связей;
- Побудить желание заботиться о собственном здоровье, формировать ответственное отношение к нему.

Оборудование:

- Презентации PowerPoint.
- Картинки и фотографии нормальных и проблемных стоп.
- Мячики для упражнений.
- Наклейки для поощрения активных участников.

Ход занятия

1. Организационный момент

Учитель: Ребята, поднимите руку, кто любит гулять босиком по траве летом? Оказывается, прогулка босиком полезна для ваших ножек! Сегодня мы отправляемся в путешествие внутрь наших собственных тел. Мы узнаем, как устроены наши ножки и научимся бережно относиться к ним.

Наше приключение называется "Откуда берется плоскостопие?" Хотите отправиться в путь? Тогда вперед!

2. Основная часть

Учитель показывает иллюстрацию «Стопа человека»

Учитель: Посмотрите на картинку. Что вы видите? Видите, какая красивая наша стопа изнутри? А теперь посмотрите сюда.

Демонстрирует иллюстрацию стопы с признаками плоскостопия.

Учитель: Обратите внимание, чем они отличаются друг от друга?

Дети отвечают.

Учитель: Правильно! Первая стопа выглядит аккуратнее, второй кажется плоской и широкой. Так вот, эта вторая фотография демонстрирует плоскостопие.

Дети задают вопросы.

Учитель демонстрирует видео и комментирует.

Учитель: Наши ножки состоят из костей, связок и мышц. Когда нагрузка распределяется равномерно, всё хорошо работает. Но бывает, что кости начинают смещаться, и стопа становится плоской. Такая деформация мешает нормально двигаться и вызывает боль.

Учитель: Существует много факторов, приводящих к возникновению плоскостопия. Запоминайте:

- Ношение неудобной обуви.
- Малоподвижный образ жизни.
- Генетика и наследственность.
- Чрезмерные физические нагрузки.
- Травмы и болезни костей и суставов.

Учитель и учащиеся обсуждают каждую причину.

Игра-разминка: "Стоп-кадр!"

Учитель предлагает детям представить ситуации и обсудить правильные решения. Например:

- Ребенок долго сидит за столом, забывая встать и подвигаться.
- Девочка надевает высокие сапожки, хотя ей тяжело ходить.
- Мальчик носит обувь, купленную два сезона назад, несмотря на рост ноги.

Физкультминутка

Дети повторяют движения опираясь на музыкальную разминку.

Упражнения против плоскостопия

Учитель приглашает 3 детей выйти на середину класса, остальные делают упражнения с места.

- Упр. №1. "Подними игрушку": дети пытаются поднять карандаш пальцами ног.
- Упр. №2. "Катаем шарик": перекачивание небольшого мяча стопами вперед-назад.
- Упр. №3. "Песенка пальчиков": потирание подошв стоп друг о друга.

3. Заключительный этап.

Учитель: Чтобы ваши ножки были сильными и красивыми, запомните простые правила:

- Всегда выбирайте удобную обувь.
- Чаще гуляйте пешком и катайтесь на велосипеде.
- Ежедневно выполняйте упражнения для стоп.
- Посещайте врача раз в полгода.

Учитель: Попробуйте дома повторить одно из предложенных упражнений и расскажите родителям о нашем сегодняшнем путешествии.

Занятие № 16 «Путешествие в стопляндию»

Цель: Создание условий для закрепления знаний учеников о строении стопы и её значении для здоровья.

Задачи:

- Формировать привычки заботиться о стопах и профилактики плоскостопия;
- Развитие интереса к здоровому образу жизни через игровую форму.

Оборудование:

- Презентация с иллюстрациями строения стопы.
- Массажные коврики, мячи или другие предметы для упражнений.
- Карточки с заданиями для викторины.
- Призы для участников (наклейки, браслеты и т.п.).

Ход занятия:

1. Организационный момент

Учитель: Путешествие начинается! Ребята, сегодня мы отправимся в удивительное путешествие! Но куда же? Давайте посмотрим на карту... (демонстрируется карта страны Стопляндии). Здесь живут самые необычные жители — наши собственные стопы! Хотите узнать больше о них? (ответы детей)

2. Основной этап

1. Встреча с жителями Стопляндии

Учитель: Встречайте жителей этой волшебной страны — кости, суставы, сухожилия и мышцы стопы! (*Демонстрация презентации*). Каждый из них важен для того, чтобы мы могли двигаться свободно и легко.

- Кости — поддерживают нас.
- Связки — соединяют всё вместе.
- Мышцы — помогают двигаться.

2. Игра: «Кто быстрее?»

- Представьте, что ваши стопы — это маленькие машинки. Кто сможет первым доехать до финиша? Но условие: нужно пройти дистанцию особым способом!

Задания:

- Пробежать на пятках.
- Пройти на носках.

- Пропрыгать на одной ноге.

Победители получают медали «Самые быстрые стопы».

3. История о плоскостопии

- В Стопляндии случилась беда — некоторые жители стали болеть плоскостопием. Знаете, что это такое? Это когда стопа становится плоской, и ей тяжело поддерживать тело. Но есть способы помочь! *Рассказывается история о том, как главный герой мышонок победил плоскостопие благодаря правильным упражнениям и обуви.*

4. Упражнения для стоп

- Чтобы наши стопы были здоровы, давайте сделаем несколько простых упражнений!
- Ходьба по массажному коврику.
- Перекаты с пятки на носок.
- Поднимание мелких предметов пальцами ног.

5. Викторина: «Что ты знаешь о стопах?»

- А теперь проверим, насколько хорошо вы усвоили материал! Вопросы будут несложные, но интересные.

Примеры вопросов:

- При ходьбе на какую часть стопы человек наступает в первую очередь? (на пяточную)
- Почему нельзя носить не удобную обувь? (такая обувь вредит развитию стопы)
- Как часто нужно менять спортивную обувь? (Раз в полгода-год)

Правильные ответы награждаются призами.

3. Заключительный этап

Ну вот, наше путешествие подошло к концу. Теперь вы знаете, как важны наши стопы и как за ними ухаживать. Всегда помните: заботьтесь о себе, и тогда никакие болезни вас не одолеют!

Вручение памятных подарков и общее фото на память.

Занятие № 17 «Творческая мастерская «Забота о стопах своими руками»

Цель: Создать условия для формирования осознанного отношения к своему здоровью у младших школьников путем изготовления массажера для стоп.

Задачи:

- Способствовать развитию мелкой моторики рук, воображения и творческого потенциала через самостоятельное изготовление массажера для стоп;
- Расширить представление о роли здоровых стоп в повседневной жизни и активности ребёнка;
- Прививать привычку заботиться о своём организме.

Оборудование:

- Картонные коробки разных размеров;
- Пластиковые крышки разного диаметра;
- Краски, кисточки, маркеры;
- Клей-карандаш, клеящий пистолет (под присмотром взрослого);
- Фото и схемы конструкции массажера;
- Ватман для раскрашивания;
- Гофрокартон для украшения.

Ход занятия

1. Организационный момент

Учитель: Добрый день, ребята! Присаживайтесь удобнее. Сегодня у нас особенное занятие, мы будем создавать полезную вещь своими руками. Хотите узнать, какую? Тогда слушайте внимательно!

Постановка цели и знакомство с темой:

Учитель: Знаете ли вы, какое важное дело предстоит сделать? Мы займёмся изготовлением настоящего домашнего помощника для ваших ножек — специального массажера для стоп. Для начала расскажите, знаете ли вы, что такое массажер?

Дети отвечают.

Учитель: Правильно, Массажер – это помощник, который делает наши ножки сильнее и красивее. Сегодня мы попробуем смастерить массажер из обычных пластиковых крышек. Готовы приступить к делу?

2. Основная часть

Учитель: Прежде всего, посмотрим, каким получится наш будущий массажер. Здесь у меня готовый образец (демонстрирует готовый массажер). Как думаете легко его повторить?

Показ фотографии или схемы сборки.

Учитель: Всё начинается с простого: выбираем подходящую коробку-каркас. Затем аккуратно наклеиваем пластиковые крышки на дно коробки. Главное – ровно разместить каждую крышку, чтобы получился удобный рельеф.

Подготовка инструментов и материалов:

Учитель: Хорошо, тогда начинаем подготовку. Перед вами лежат необходимые материалы. Сначала выберите понравившуюся коробку подходящего размера. Потом возьмите разноцветные крышки. Их нужно разложить перед собой так, чтобы было удобно брать.

Выделение каждой группе набора материалов.

Учитель: Помните, ребята, работаем осторожно, помогаем друг другу. Если понадобится помощь, поднимите руку и я подойду.

Начинаем с нанесения клея на первую крышку. Важно нанести клей равномерно, иначе крышечка плохо прикрепится. Прикладываем крышку к коробке и слегка прижимаем пальцем. Повторяем так со всеми крышками.

Объясняет технику работы с клеевым пистолетом или карандашом.

Физкультминутка

По дорожке ты шагай,	<i>Шаг на месте с высоким</i>
Ноги выше поднимай	<i>подниманием колена</i>
И немножко поскачи,	<i>Прыжки на месте</i>
Только друг мой не спеш	

На носочках ты шагай,	<i>Шаг на месте на носочках</i>
Свою спинку выпрямляй	
Дружно пальчики сгибаем,	<i>Сгибание пальцев</i>
Крепко кулачки сжимаем.	<i>Показать кулачки</i>
Пальцы вытянулись дружно	<i>Вытянуть пальцы</i>
Встали – присели...	<i>Приседания</i>
Встали – присели...	
А теперь за парты сели!	

Учитель: Следующий шаг – украшаем массажеры. Можно раскрасить красками, нарисовать узоры маркером или украсить гофрокартоном. Чем красочнее получится ваш массажер, тем приятнее будет пользоваться.

Презентация готовых изделий

Учитель: Ура! Наши массажеры готовы! Давайте полюбуемся на плоды нашего совместного труда. Проходите сюда, ставьте свои работы рядом, и я расскажу немного о каждом изделии.

Комментирует работы, хвалит детей за аккуратность и творчество.

Учитель: Как здорово получилось! Ваши массажеры наверняка принесут пользу и радость вашим ножкам! Поздравляю вас, мастера-массажисты! Теперь расскажем, как правильно пользоваться нашим чудо-изделием. Нужно встать на поверхность массажера и мягко пройтись вперед-назад. Такие прогулки помогают улучшить кровообращение и поддерживают мышцы стоп в тонусе. После массажа обязательно поблагодарите свои ножки и помойте их тёплой водой. Теперь вы сможете подарить себе полезный подарок!

Продемонстрировать пример использования массажера.

3. Заключительный этап.

Учитель: Настало время поговорить о нашем опыте. Ответьте на вопросы:

- Понравилось ли вам изготавливать массажер?
- Легко ли было справиться с задачей?
- Хотели бы еще что-то попробовать подобное?

Собирает обратную связь от детей.

Учитель: Дорогие мастера, спасибо за вашу активность и терпение. Ваше мастерство восхищает, а желание учиться удивляет! Будем продолжать познавать мир чудесных открытий!

Занятие № 18 «Правильная осанка и здоровые стопы: основы крепкого фундамента»

Цель: Создание условий для привлечения внимание детей к важности правильной осанки и здоровья стоп, через игровые и познавательные формы взаимодействия.

Задачи:

- закрепить знания о связи осанки и стопы;
- сформировать сферу мотивации гигиенического поведения;
- пропагандировать здоровый образ жизни и двигательную активность.

Оборудование: Шары, для оформления зала, иллюстрации с неправильными позами, листы бумаги с разными отпечатками, наборы мягких блоков разного размера, белые листы бумаги и цветные карандаши. Кубки (3 шт.)

Место проведения: Актный зал школы или спортивный зал.

Участники: Ученики начальных классов, учителя, родители (по желанию).

Ход мероприятия

1. Организационный момент

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы поговорить о двух важных вещах — нашей спине и наших ногах. Вы знаете, почему они важны? (ответы детей)

Учитель: Правильно, ведь спина держит нас прямо, а ноги помогают нам двигаться. Но важно заботиться о них правильно. Давайте сегодня узнаем, как это делать!

2.Основной этап

Игра "Найди правильное положение"

Дети делятся на две команды. Каждой команде дается картинка с изображением неправильной позы (например, сутулость, скрещивание ног). Задача команды — показать правильную альтернативу этой позе.

Команды выполняют задание по очереди, остальные ученики оценивают правильность выполнения.

Викторина "Здоровая спина и крепкие ноги"

Учитель задает вопросы, связанные с темой мероприятия. Например:

Учитель: - Как правильно сидеть за партой?

- Почему нельзя носить тяжелую сумку на одном плече?
- Какие упражнения полезны для укрепления мышц спины и ног? И т.д.

За каждый правильный ответ команда получает балл. Вопросы задаются попеременно каждой команде.

Конкурс "Следопыты"

Учитель: Каждой команде выдается лист бумаги с нарисованными следами разной длины и ширины. Задача участников — определить, чьи следы перед ними (ребенка, взрослого, животного), и объяснить, почему они пришли к такому выводу. Победит та команда, которая даст больше правильных ответов.

Физкультминутка "Веселые зверята"

Под веселую музыку ведущий показывает детям движения животных, имитирующие упражнения для улучшения осанки и укрепления стоп. Дети повторяют за ним.

Например:

- Ходьба на носочках и пятках ("как котик").
- Приседания с вытянутыми руками вперед ("как лягушка").
- Наклоны вперед с прямой спиной ("как жираф").

"Построим башню"

Учитель: Каждая команда получает набор мягких блоков разных размеров. Их задача — построить самую высокую башню, стоя на одной ноге. Время ограничено — 2 минуты. Команда, построившая самую высокую башню, побеждает.

Творческое задание "Рисуем свою стопу"

Детям раздаются листы бумаги и карандаши. Они рисуют контур своей стопы, а затем раскрашивают его, добавляя узоры и рисунки. После завершения работы, дети рассказывают, почему они выбрали именно такие цвета и узоры.

3. Заключительный этап

- Благодарю всех участников за участие. Так ну что, пришло время определить какая команда победила. *Вручает кубок каждой команде*

Запомните:

- Правильная осанка помогает избежать проблем со спиной.
- Регулярные физические упражнения укрепляют мышцы.
- Забота о стопах важна для общего самочувствия.

Игры для педагогической профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата

1 «Строим позвоночник»

Цель: Ознакомление с анатомией позвоночника и формирование представлений о правильной осанке.

Игровая ситуация: Дети получают набор карточек с изображениями различных частей позвоночника. Их задача — правильно расположить карточки в порядке, соответствующем строению позвоночника. После выполнения задания учитель объясняет значение каждой части и важность поддержания правильной осанки.

2. "Тайный код"

Цель: Знакомство с основами анатомии.

Игровая ситуация: Ведущий загадывает слово, связанное с опорно-двигательной системой (например, "позвоночник"). Дети получают карточки с буквами и должны составить слово, ориентируясь на подсказки ведущего. После разгадки слова ведущий рассказывает интересные факты о загадываемом термине.

3. "Собери пазл"

Цель: Формирование представлений о структуре стопы и ее функциях.

Игровая ситуация: Дети получают наборы пазлов, изображающие строение стопы. Их задача — собрать пазлы и объяснить функции каждой части стопы. Учитель дополняет объяснения интересными фактами и советами по уходу за стопами.

4. "Здоровый календарь"

Цель: Планирование режима дня и внедрение полезных привычек.

Игровая ситуация: Дети создают индивидуальный "календарь здоровья", вписывая туда регулярные физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, правильное питание и отдых. Учитель помогает распределить время и объясняет важность соблюдения режима дня.

5."Угадай позу"

Цель: Развитие наблюдательности и понимания правильной осанки.

Игровая ситуация: Учитель демонстрирует различные позы, а дети должны определить, является ли эта поза правильной или неправильной. За правильные ответы дети получают баллы. В конце игры подводятся итоги, и победитель награждается.

6."Построй мост"

Цель: Развитие творческого мышления и понимание принципов поддержки тела.

Игровая ситуация: Дети получают наборы строительных блоков и должны построить "мост", который будет поддерживать груз (например, маленькую игрушку). Учитель объясняет, как важна правильная конструкция для устойчивости моста, аналогично тому, как важна правильная осанка для поддержки тела.

7."Цветочная поляна"

Цель: Развитие мелкой моторики и укрепление свода стопы.

Игровая ситуация: На полу раскладывается "цветочная поляна" из мягких материалов (например, ткани или поролона). Дети должны ходить по "поляне", собирая "цветы" (маленькие предметы) пальцами ног. Это упражнение помогает укрепить мышцы стопы и развить координацию.

8."Загадочные картинки"

Цель: Развитие логического мышления и знакомство с основами анатомии.

Игровая ситуация: Ведущий показывает детям загадочные картинки, на которых изображены различные части тела (позвоночник, стопа и т.д.). Дети должны угадать, что изображено, и объяснить, как эти части связаны с осанкой и здоровьем стопы. Правильные ответы поощряются дополнительными баллами.

9."Маршрут здоровья"

Цель: Формирование привычки к активным прогулкам и пониманию важности физической активности.

Игровая ситуация: Дети получают карту "маршрута здоровья", на которой отмечены различные станции (упражнения). Они должны пройти весь маршрут, выполняя задания на каждой станции. Например, станция "Прыжки" требует выполнить серию прыжков, а станция "Растяжка" — растянуть мышцы ног и спины.

10."Кроссворды здоровья"

Цель: Развитие словарного запаса и закрепление знаний о здоровье.

Игровая ситуация: Дети решают кроссворды, содержащие вопросы о здоровье, осанке и уходе за стопами. Например, вопрос может звучать так: "Как называется искривление позвоночника?" (ответ: сколиоз). Правильно решившие кроссворд получают призы.

11."Здоровье в картинках"

Цель: Развитие визуальной памяти и закрепление знаний о здоровье.

Игровая ситуация: Дети получают наборы карточек с изображениями различных поз и состояний здоровья (правильная осанка, плоскостопие и т.д.). Их задача — разложить карточки в правильном порядке, начиная с идеальной позы и заканчивая проблемами со здоровьем. Учитель комментирует каждую карточку и объясняет, как избежать проблем.

12."Шаги к здоровью"

Цель: Формирование привычки к регулярным прогулкам и физической активности.

Игровая ситуация: Дети получают "дневники прогулок", куда они записывают количество шагов, пройденных за день. В конце недели подводятся итоги, и те, кто прошел наибольшее количество шагов, получают награды. Это мотивирует детей больше двигаться.

**Физкультминутки для педагогической профилактики нарушений
осанки и плоскостопия
«У меня спина прямая»**

У меня спина прямая, *Ходьба на месте, руки за спину*
Я наклонов не боюсь: *Наклон вперед*
Выпрямляюсь, прогибаюсь. *Наклон назад, выпрямиться.*
Поворачиваюсь. *Повороты туловища*
Раз, два, три, четыре. *Наклон вперед и выпрямиться*
Я хожу с осанкой гордой. *Повороты туловища*
Прямо голову держу, *Ходьба на месте, руки за спину*
Никуда я не спешу. *Повороты туловища*
Раз, два, три, четыре. *Ходьба на месте, руки за спиной*
Я могу и поклониться. *Поклон и выпрямиться*
И присесть, и наклониться, *Присед, наклон вперед*
Повернись туда-сюда! *Повороты туловища направо и налево*
Прямешенька спина *Наклон вперед и выпрямиться*

«Мы старались, мы учились»

Мы старались, мы учились. *Вращение корпусом вправо-влево*
И немного утомились
Сделать мы теперь должны
Упражнения для спины
Мы работаем руками. *Имитация движения крыльев.*
Мы летим под облаками.
Для начала мы с тобой. *Вращение головой*
Крутим только головой.
Напоследок потянулись *Потягивания вверх и в стороны*
Вверх и в стороны прогнулись.

От разминки раскраснелись *Дети садятся за парты*

И за парты снова сели

«Самолётик-самолет»

Самолетик-самолет *Руки в стороны, ладонями вверх*

Отправляется в полет *Повороты вправо – влево*

Жу, жу, жу *Произнести звук «ж»*

Постою и отдохну. *Встать прямо, руки вниз*

Я налево полечу, *Поднять голову, вдох, поворот влево*

Жу, жу, жу. *Выдох на звук «ж»*

Постою и отдохну. *Встать прямо, опустить руки.*

«Пружинки»

Покачаемся на ножках, *Ритмические приседания, сгибание*

Покачаемся немножко *Выпрямление ног – «пружинка»*

Вот так, вот так

Вот как дети хороши, *Ходьба на месте*

Скачут, скачут от души! *Прыжки на двух ногах.*

«Прогулка в лесу»

Мишка косолапый *Ходьба на месте на наружной стороне стопы*

Вразвалочку идет, *Руки чуть согнуты в локтях*

Зайка трусливый *Прыжки на обеих ногах*

Скачет и поёт.

Серый волк сердитый *Качание с пятки на носок, руки за спиной*

Важно выступает,

А лисичка рыжая *Ходьба на месте, на носках*

Мимо пробегает. *Прыжки на носках*

«Масленица»

Ой. Ты, масленица годовая, *Переступать на месте с ноги на ногу*
Наша гостыюшка дорогая! *Ходьба на месте на носках*
Приезжай на конях вороных *Качание с носка на пятку*
Да на саночках расписных *Постучать пятками по полу*
Чтобы слуги были молодые. *Пятки вместе, разводить носки ног в*
Нам подарки везли дорогие *стороны и сводить вместе*
И блины, и калачи *Носки вместе, пятки разводить в стороны*
К нам в окно мечи!

Список использованных источников

1. Безруких М.М. Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Физиология развития ребёнка. — Москва: Владос, 2019. — 240 с. Режим доступа https://m.vk.com/wall-115894639_2838
2. Безруких М.М. Здоровью нужно учить/ М.М. Безруких. — Москва: Просвящение, 2010. — 256 с.
3. Безруких М.М. Двигательная активность и здоровье/ М.М. Безруких. — Москва: Просвящение, 2005. — 320 с
4. Вавилова Е. Н. "Укрепление здоровья детей". 2005. <https://spbplib.ru/en/catalog/-/books/3587864-ukreplajte-zdorov-e-detej>
5. Коростылев Н.Б. Воспитание здорового школьника. - М.: Просвещение, 1991. — 219 с.
6. Кроковяк Г.М. Воспитание осанки: гигиенические основы. Пособие для учителей и родителей. — Л.: Феникс, 1963. — 64 с.
7. Сочеванова Е.А. Здоровье детей и физические упражнения. // Начальная школа. -2008. -№ 2. -С. 4-8.
8. «Физкультминутки на уроках» https://bazovskaya-shkola.stv.eduru.ru/media/2018/07/19/1239623093/Fizminutki_na_urokaKh_v_stiKhaKh.pdf
9. Методическая разработка 13.04.2019 г. Бибинцева Н.А. «Физкультминутки для правильного развития осанки и стопы» <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/04/13/fizkultminutki-dlya-pravilnoy-osanki>