

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

Дата выгрузки: 15.06.2017 19:48:23
пользователь: mapa.zemurbeis@yandex.ru / ID: 4500455
отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

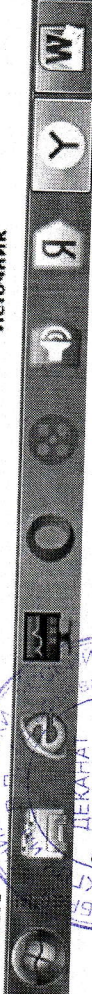
№ документа: 113
Имя исходного файла: Зекурбейс М.В. Выпускная квалификационная работа.doc
Размер текста: 5462 КБ
Тип документа: Не указано
Символов в тексте: 233942
Слов в тексте: 31057
Число предложений: 2438

Информация об отчете

Дата: Отчет от 15.06.2017 19:48:23 - Последний готовый отчет
Комментарии: не указано
Оценка оригинальности: 67.31%
Заимствования: 32.69%
Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте | Источник

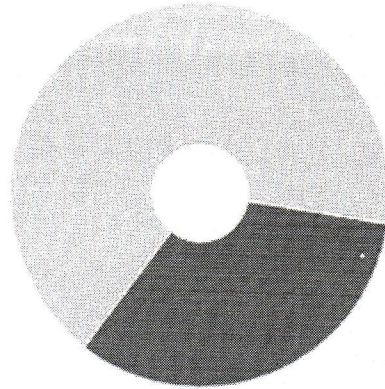


Ссылка

Дата

Найдено в

RU 23:51 15.06.2017



Оригинальность: 67.31%
Заимствования: 32.69%
Цитирование: 0%



Отзыв
научного руководителя
на выпускную квалификационную работу

Земурбейс Марии Викторовны

Ф.И.О. студента

44.03.05 Педагогическое образование,

направление обучения

Начальное образование и русский язык

направленность (профиль) образовательной программы

«Профилактика нарушений основных соматоскопических показателей младших школьников посредством комплекса занятий «Береги свое здоровье»

тема выпускной квалификационной работы

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
ОК-1 способен использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения		+	
ОК-2 способен анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции		+	
ОК-3 способен использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	+		
ОК-6 способен к самоорганизации и самообразованию	+		
ОПК-1 готов сознать социальную значимость своей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	+		
ОПК-2 способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	+		
ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	+		
ПК-2 способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики		+	
ПК-6 готов к взаимодействию с участниками образовательного процесса	+		
ПК-7 способность организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	+		
ПК-8 способен проектировать образовательные программы		+	
ПК-11 готовность использовать систематизированные теоретические и практические		+	

В процессе работы Земурбеис М.В. продемонстрировал (а)
Фамилия Инициалы обучающегося
предвзвешенно и базовый уровень сформированности
проверяемых компетенций.

Студент(ка) при выполнении выпускной квалификационной работы
проявил(а) себя как самостоятельный, добросовестный
и твердый исследователь

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

Оформление ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

16 . 06 . 2017

Научный руководитель

Башкова Е.С. Башкова
подпись расшифровка подписи



Содержание

Введение.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОМАТОСКОПИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1 Осанка: ее назначение и виды.....	6
1.2 Форма стопы. Понятие плоскостопие и его виды.....	18
1.3 Пути профилактики соматоскопических показателей у детей младшего школьного возраста.....	24
Выводы по первой главе.....	27
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОМАТОСКОПИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	29
2.1 Организация и методы исследования.....	29
2.2 Анализ экспериментального исследования состояния осанки и формы стопы детей младшего школьного возраста.....	40
2.3 Комплекс занятий "Береги свое здоровье".....	48
Выводы по второй главе.....	57
Заключение.....	58
Список используемой литературы	60
Приложения	

Введение

Проблема нарушения соматоскопических показателей, а именно осанки, уплощения стопы у младших школьников занимает одно из центральных мест в системе воспитания и оздоровления детей.

Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Наблюдения физиологов, педиатров, ортопедов, педагогов показывают, что среди детей младшего школьного возраста наблюдается увеличение нарушения осанки и уплощения стопы. По данным НИИ гигиены детей и подростков, у 40% детей дошкольного возраста обнаружены заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе нарушения осанки и плоскостопие. Более чем у 60% младших школьников имеются нарушения осанки, и число обучающихся с такими нарушениями за время обучения в школе увеличивается.

Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье возможно только при правильной осанке. Умение и неумение держать свое тело влияет не только на внешний вид школьника, но и на состояние его внутренних органов, здоровье ребенка в целом. Нарушение осанки и плоскостопие приводит к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, а иногда даже приводит к серьезным заболеваниям. Данные дефекты могут стать причиной моральных переживаний ученика и отразиться на его успеваемости.

Поэтому необходимо постоянно следить за осанкой и стопой ребенка, независимо от их состояния заниматься гимнастикой, формирующей правильную осанку и физиологическую форму стопы. Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше.

Таким образом, вопрос необходимости формирования правильной осанки и физиологической формы стопы у детей младшего школьного возраста, не теряет своей остроты и сегодня является актуальным.

Цель работы: разработать комплекс занятий «Береги свое здоровье» во внеурочной деятельности для профилактики нарушений основных соматоскопических показателей младших школьников.

В соответствии с целью работы были выдвинуты следующие задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и физиолого-гигиеническую литературу по теме исследования.

2. Разработать критерии и подобрать адекватные методики для изучения актуального уровня состояния основных соматоскопических показателей младших школьников.

3. Выявить актуальный уровень состояния основных соматоскопических показателей младших школьников.

4. Разработать комплекс занятий для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

Объектом исследования стал процесс профилактики нарушений основных соматоскопических показателей младших школьников.

Предмет: комплекс занятий «Береги свое здоровье», направленный на профилактику основных соматоскопических показателей младших школьников.

Гипотеза исследования: состояние соматоскопических показателей определяется уровнем стояния плеч, ключиц, углов лопаток, треугольников талии, формой грудной клетки, отсутствием саггитальных искривлений, а также - формой плантограммы и может быть улучшено при условии включения специальных игр и упражнений на специальных занятиях «Береги свое здоровье» и на уроках (физкультминутки).

Исследование осуществлялось в несколько этапов:

На первом этапе (2015г.) был проведен анализ психологической, педагогической и физиологической литературы по проблеме исследования, подобраны методики выявления нарушений осанки и формы стопы;

Вторым этапом (2016г.) было проведение констатирующего эксперимента, в ходе которого выявлялся уровень состояния осанки и формы стопы.

Завершающим этапом (2016–2017г.) стала разработка комплекса занятий по профилактике основных соматоскопических показателей.

Экспериментальная база: Школа МКОУ «Запасноимбежская СОШ» имени С. В. Потапова.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОМАТОСКОПИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Осанка: ее назначение и виды

Основные соматоскопические показатели - это состояние осанки и формы стопы.

Под осанкой понимается непринужденное, привычное положение тела при стоянии или движении, беге. Она зависит от формы позвоночного столба, положения головы, плечевого пояса и грудной клетки [1, с. 5].

По мнению Е.Г. Попова, рациональная (или правильная) осанка - это такое положение, которое способствует сохранению статического и динамического равновесия, создает благоприятные условия для функционирования организма [22, с.5].

Правильная осанка при отсутствии патологических изменений в костно-мышечной и нервной системе - такой же условный двигательный рефлекс, приобретаемый ребенком в процессе его развития как, например, условный рефлекс еды вилкой или ложкой. По его мнению, ребенок с каждым годом своей жизни приобретает массу новых условных рефлексов, которые заботливо воспитывают. Но если ребенок при ходьбе и сидении неправильно держит корпус своего тела, и его никто не поправляет, никто не обучает правильной осанке, то отсюда, естественно, нет и рефлекса правильной осанки, нет правильного двигательного навыка.

Л.И. Левина утверждает, что осанка является привычной позой человека в покое и в движении, которая сохраняется без специального напряжения мышц, при этом голова и корпус находятся в прямом положении, плечи слегка опущены и отведены назад [14, с.91].

С физиологической точки зрения осанка - это динамический стереотип, сформированный на основе безусловных и сложных условных рефлексов, приобретенных в процессе роста и развития ребенка.

Функциональное назначение осанки заключается прежде всего в рессорной функции позвоночного столба, при помощи которой головной мозг, в процессе движения не испытывает значительных сотрясений.

Кроме рессорной, осанка выполняет и ряд других положительных функций: нормализует дыхательные процессы, предупреждает появление близорукости, остеохондроза позвоночника, иных заболеваний.

Осанка, помимо биологического, имеет ярко выраженное эстетическое назначение. Коростылев Н.Б. считает, что правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата, и всего организма человека [10, с. 5].

К основным разновидностям осанки относятся правильная и неправильная (изменения в сагиттальной и фронтальной плоскостях).

Осанка считается правильной, если голова слегка приподнята, плечевой пояс параллелен поверхности, на которой стоит человек, голова и позвоночник составляют прямую вертикальную линию, позвоночник имеет естественные небольшие изгибы в шейном, поясничном и грудном отделах.

Морфологически нормальная осанка характеризуется [2, с. 54]:

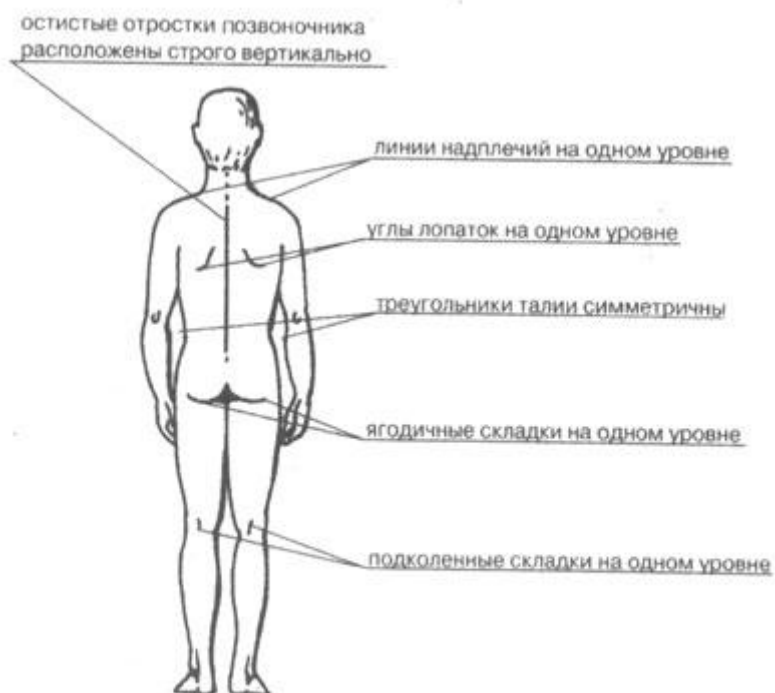
- прямым расположением головы;
- симметричностью надплечий;
- одинаковой длиной рук;
- симметричным расположением гребней подвздошных костей;
- правильным развитием свода стоп;
- равномерной волнообразностью позвоночного столба;
- симметричностью обеих лопаток.

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



А — вид спереди

Рисунок 1. Осанка в норме (вид спереди)



Б — Вид сзади

Рисунок 2. Осанка в норме (вид сзади)

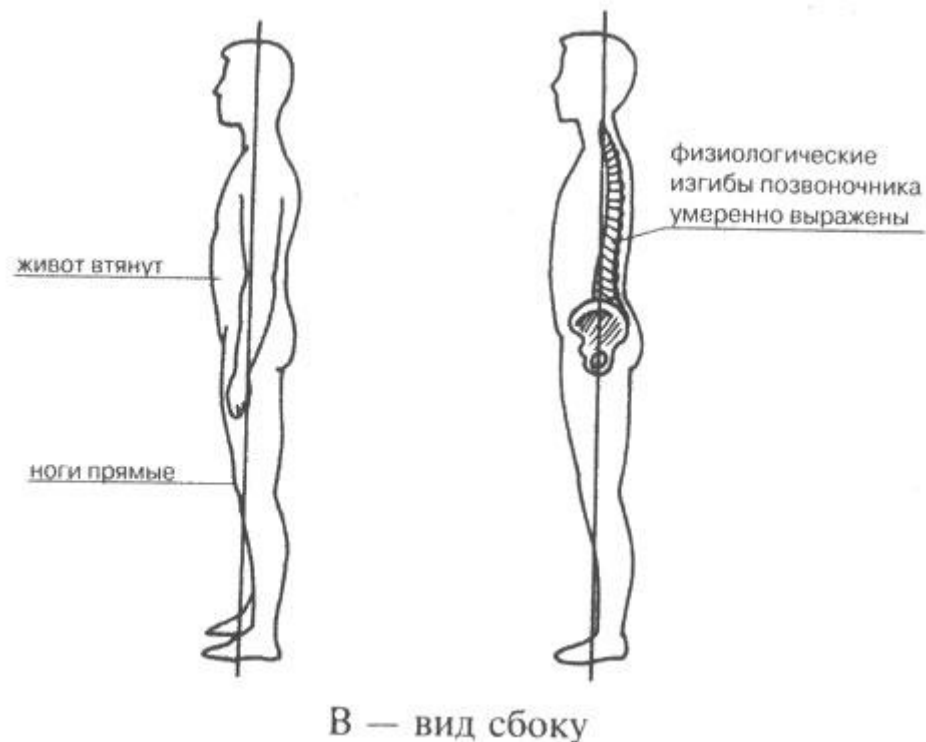


Рисунок 3. Осанка в норме (вид сбоку)

По мнению Сулейманова И.И. – осанка, это не только положение тела, это и пластичность движений, и умение сохранять гибкость и выразительность этих движений [5, с. 24]. Осанка должна отвечать гигиеническим и эстетическим требованиям. Но она не появляется сама по себе, а создается повседневным, упорным, настойчивым трудом. Воспитание правильной осанки базируется на анатомии – науке о строении человека. Основой осанки является позвоночник, который одновременно служит и органом движения. Прежде, чем позвоночник станет основой осанки, он пройдет две стадии развития: хрящевую и костную. Переход хрящевой стадии в костную идет сверху вниз от шейного отдела позвоночника к копчику. Рост позвоночника у детей в первые годы жизни идет бурно, затем замедляется, а после семи лет опять начинается бурный рост. Позвоночник является самым могучим костным аппаратом нашего тела. Самым подвижным отделом позвоночника является переходный от шейного к грудному, от грудного к поясничному отделу. Эти отделы чаще других

подвергаются деформационному изменению, так как они не только наиболее подвижные, но и несут статическую нагрузку. Поэтому на их развитие и укрепление должно быть обращено особое внимание.

Хамзин Х. различает следующие виды осанки [17, с. 8]:

1. Отличная осанка – передняя поверхность грудной клетки выступает над поверхностью живота, спина равномерно волнообразна, что зависит от позвоночных изгибов.

2. Хорошая осанка – голова чуть наклонена вперед, передняя поверхность живота выступает над поверхностью грудной клетки, равномерная волнообразность изгибов спины несколько нарушена.

3. Удовлетворительная осанка – грудная клетка плосковатая, передняя поверхность живота значительно выступает над грудной клеткой. Волнообразность спины нарушена, особенно в поясничном отделе позвоночника.

4. Плохая осанка – голова выдвинута вперед, грудь впалая, спина сутулая.

Вот как специалисты характеризуют неправильные виды осанки [15, с. 197]:

- Плоская спина характеризуется уменьшением естественных изгибов позвоночника во всех его отделах: шейном, грудном и поясничном. Такое строение позвоночника снижает его амортизационные возможности. Люди, обладающие такой осанкой, предрасположены к сколиозам.

- Круглая спина отличается тем, что грудной кифоз увеличен, а поясничный лордоз уменьшен. Поэтому такое состояние осанки можно назвать сутулостью.

- Кругловогнутая спина, как и круглая, отличается выраженным грудным кифозом, а также сильным изгибом в поясничном отделе, что способствует выпячиванию живота вперед. Сдвинутые спереди из-за этого внутренние органы растягивают мышцы живота, что способствует выпячиванию живота и ослаблению мускулатуры брюшной стенки.

Помимо нарушений осанки в переднезаднем направлении существуют также нарушения и в виде боковых искривлений позвоночника или сколиоза [15, с. 198]:

- правосторонний, при котором линия остистых отростков смещена вправо, левое надплечье ниже правого и угол левой лопатки расположен ниже угла правой лопатки;

- левосторонний, для которого характерно по сравнению с правосторонним сколиозом обратное соотношение линии позвоночника, надплечий и углов лопаток;

- S-образный, который отличается от правостороннего и левостороннего сколиозов наличием двух дуг искривления позвоночника. Все указанные дефекты в осанке обычно возникают у физически слабых детей, не занимающихся физическими упражнениями.

Исходя из причин и фактов, вызывающих развитие сколиоза, различают следующие виды сколиоза [18, с. 84]:

1. Паралитический – является тяжелым последствием распространенного поражения спинного мозга при полиомиелите.

2. Травматический – возникающий на почве травмы.

3. Рахитический - связан с нерациональным питанием.

4. Привычный – обусловлен неправильными позами.

Нужно оберегать детей от этого заболевания. Для этого необходимо знать анатомо- физиологические особенности ребенка, соблюдать правила гигиены, заниматься физическим воспитанием детей. Обеспечить их рациональным питанием. Только тогда сколиоз исчезнет и перестанет быть кнутом детей.

Нарушение осанки не является заболеванием, это состояние, которое при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует обратимым процессом. Тем не менее, нарушение осанки постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь отрицательно влияет

на деятельность центральной нервной системы, сердечнососудистой и дыхательной системы, становятся спутниками многих хронических заболеваний. Вследствие проявления общей функциональной слабости, дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка.

Правильно проведенный осмотр ребенка спереди, сбоку и сзади предоставляет возможность выявить нарушения осанки и сколиоз. Осмотр проводят при равномерном хорошем освещении, ребенок раздет до трусов и без обуви, стоит в привычной для него свободном положении.

Нарушения осанки связаны, в основном, с изменением положения головы, плечевого пояса, позвоночника и таза. Деформации грудной клетки и позвоночника выявляются при осмотре во фронтальной плоскости (спереди и сзади), при осмотре в профиль и в положении «наклона вперед».

1. При осмотре спереди определяется:

- а) положение головы (наклоны в стороны);
- б) уровень плеч;
- в) форма грудной клетки (цилиндрическая, коническая, бочкообразная, плоская, килевидная, воронкообразная и др.);
- г) неравномерное развитие одной из сторон грудной клетки;
- д) наличие асимметрии в высоте костей таза,
- е) формы нижних конечностей (прямые, Х-образные, 0-образные); ж) формы и положения стоп;
- з) степень развития мускулатуры.

2. При осмотре в профиль определяется:

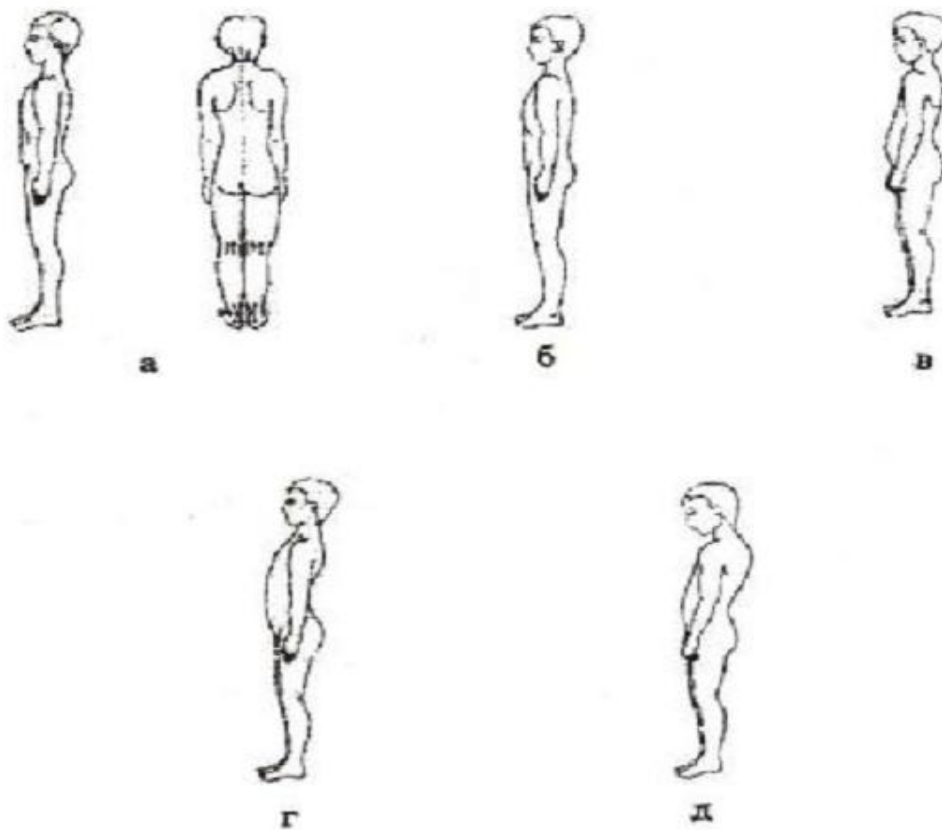
- а) положение головы (наклон вперед, назад);
- б) формы грудной клетки;
- в) выраженность деформации одной из сторон грудной клетки,
- г) выраженность физиологических изгибов в сагиттальной плоскости.

3. При осмотре сзади определяется:

- а) общий наклон туловища в стороны;
- б) положение головы (наклон в стороны),

- в) симметричность надплечий;
- г) положение лопаток по отношению к позвоночнику, расстояние от внутреннего края лопаток до позвоночника, уровень углов лопаток;
- д) одинаковость формы величины подмышечных складок слева и справа;
- е) отклонения позвоночника от средней линии вправо и влево;
- ж) наличие реберного выбухания и мышечного валика визуально пальпоторно;
- з) наличие асимметрии в высоте костей таза;
- и) форма нижних конечностей;
- к) степень развития мускулатуры;
- л) симметричность подъягодичных складок и подколенных ямок [18, с. 85].

Недостаточная либо чрезмерная выраженность любого из физиологических изгибов позвоночника, возникающая под действием различных факторов, приводит к формированию неправильной осанки: сутуловатая, лордическая, кривая, выпрямленная (рис. 4).



а — нормальная; б — выпрямленная; в — сутуловатая;
г — лордическая; д — кифотическая

Рисунок 4. Виды осанки

Правильная осанка характеризуется свободным, без мышечного напряжения, удерживанием головы и туловища в прямом положении. Голова при этом немного приподнята, грудь выдается вперед, живот подтянут, ноги прямые, плечи слегка отведены кзади и находятся на одном уровне; голова и позвоночник, если смотреть сзади, составляют прямую вертикальную линию, а если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления, соответствующие возрасту и полу, в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

Для выпрямленной осанки (плоская спина) характерна очень ровная спина, вызванная сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночника и даже их отсутствием; угол наклона таза уменьшен; грудная клетка уплощена. Причина уплощения позвоночника заключается в

недостаточном наклоне таза. Уменьшение изгибов позвоночника снижает его амортизационную способность. Дети с плоской спиной предрасположены к сколиозу.

При сутуловатой осанке (круглая спина) увеличивается глубина шейного изгиба, но сглаживается поясничный, плечи опущены и сведены кпереди, угол наклона таза уменьшен, живот выпячен, углы лопаток отстают «крыловидные»), ягодицы кажутся уплощенными. Тотальный кифоз позвоночника начинается от пятого позвонка и включает шейные позвонки. Развитию круглой спины способствует продолжительное сидение в согнутом положении, стояние с опущенной грудной клеткой, а также слабость мышц спины.

Лордотическая осанка характеризуется откинутым кзади туловищем, приподнятой головой, выпяченным и отвисшим животом. Наблюдается выраженный поясничный лордоз и сглаженный шейный.

При кифотической осанке (кругло-вогнутая спина) плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен, грудная клетка уплощена, угол наклона таза увеличен. В позвоночнике отмечается увеличение глубины шейного и поясничного лордозов и грудного кифоза. Выпячиванию живота способствует ослабление мышц.

Причины отклонений в системе опорно-двигательного аппарата у учащихся младшего школьного возраста самые разнообразные. Исследователи объясняют этот феномен многими факторами: от неправильной позы при стоянии до генетических факторов.

Первый и возможно, самый важный – это врожденное свойство скелета. Некоторые дети сутулятся с детства, как их мать и отец. Некоторые рождаются с ослабленными мышцами и связками.

Раннему возникновению дефектов осанки и сколиоза способствует недостаточное внимание к росту и развитию ребенка со стороны родителей, педагогов. Благодаря такому невнимательному отношению, большое количество нарушений выявляется слишком поздно. Особенно большая

ответственность в смысле предупреждения дефектов осанки и сколиозов у детей дошкольного и младшего школьного возраста лежит на родителях, так как именно родители ежедневно видят своих детей обнаженными (при одевании, купании и др.).

Основными причинами возникновения дефектов осанки являются следующие [15, с. 198]:

1. Общее недостаточное развитие мускулатуры ребенка (слабость мышц).
2. Неравномерное развитие мышц (мышц спины, мышц живота, мышц бедер), удерживающих позвоночник в правильном положении.
3. Уменьшение или увеличение угла наклона таза.

Имеется и ряд других неблагоприятных факторов, способствующих развитию дефектов осанки:

1. Продолжительная болезнь ребенка или частые заболевания, ослабляющие его организм. К таким заболеваниям детей относятся:

- рахит, при котором довольно часто формируется рахитический сколиоз грудного отдела позвоночника, нередко вызывающий компенсаторные искривления в шейном и пояснично-крестцовом отделах;

- заболевания, вызывающие неполные параличи (парезы) и полные параличи мышц какой-нибудь одной стороны туловища. Сколиозы, вызываемые парезами и параличами, отличаются быстрым развитием и тяжелой степенью искривлений и называются паралитическими сколиозами.

2. Неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (недостаточный или чрезмерный пассивный отдых, отсутствие прогулок на свежем воздухе, недостаточный сон и т.д.).

3. Неправильный режим питания.

4. Плохие условия сна. Слишком мягкая кровать – способствует формированию так называемой круглой спины; слишком жесткая кровать сглаживает физиологические изгибы позвоночного столба и способствует формированию плоской спины.

5. Несоответствующая росту ребенка мебель. Низкая парта способствует формированию круглой спины, если наоборот слишком высока, школьник все время вынужден поднимать плечи вверх. Если школьник сидит за круглым столом, локти не имеют должной опоры, поэтому он вынужден наклоняться вперед и усиленно сгибать спину.

6. Неудобная одежда (стесняющая движения ребенка или вызывающая неравномерную нагрузку на мышцы).

7. Неправильные позы и плохие привычки. К таким привычкам относится:

- стояние с опорой на одну и ту же ногу. Такая привычка способствует возникновению косоного положения таза, ведущего к боковому искривлению позвоночника;

- неправильное сидение за столом (во время выполнения домашнего задания, рисования, чтения книг и др.), опуская локоть одной руки, сгибая спину, с висящими в воздухе ногами или подкладывая одной ноги на сидение стула. Такая поза перекашивает плечевой пояс и таз, стесняет грудную клетку;

- читать и рисовать лежа в постели на боку. Это ведет к боковым искривлениям позвоночника и нарушениям осанки.

8. Однообразные движения, например отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, прыжки только на одной и той же ноге при игре в «классы» и др.

9. Чрезмерно быстрый рост ребенка. Во время полового созревания бывают периоды взрывного роста, при этом рост мышц в длину сильно отстает от роста скелета. И ребенка может перекосить.

10. Дисковые грыжи или ущемление крупных нервов. Вызывают функциональный, адаптационный сколиоз или кифоз.

11. Последствия операционных вмешательств и ожог. Обширные повреждения участков кожи, мышц, нервов при серьезных полостных

операциях или ожогах приостанавливают развитие пострадавших участков и вызывают нарушение осанки.

12. Разнообразные травмы позвоночника. Травмировать позвоночник можно при падениях, активных играх, занятиях спортом. Травмированный позвонок или диск запускает механизм развития дефекта осанки.

13. Индуцированные нарушения. Встречаются очень часто и бывают вызваны внешними причинами, к которым относятся виды спорта, требующие несимметричной нагрузки разных групп мышц (теннис, стрельба из лука, фехтование, метание спортивных снарядов и т.д.), а также игра на скрипке, привычка сидеть в развалку или поджав ногу. Индуцированный сколиоз может развиваться вследствие разной длины ног. В этом случае перекошенный таз вызывает изгиб позвоночника в поясничной области и появляется контризгиб в противоположную сторону.

Причиной же всех видов нарушений осанки является недостаточное развитие мышечного корсета, а также физических качеств, прежде всего силы и силовой выносливости.

1.2 Форма стопы. Понятие плоскостопия и его виды

Стопа - дистальный (дальний) отдел конечности, представляющий собой свод, который непосредственно соприкасается с поверхностью земли и служит опорой при стоянии и передвижении.

Основные функции стопы:

Рессорная. Заключается в способности сводов стопы на 80% гасить энергию удара, возникающего в момент касания стопы с опорой во время ходьбы, а также особенно во время прыжков и бега. Под действием нагрузки кости продольного и поперечного сводов стопы начинают распрямляться, в момент максимального давления они располагаются практически в одной плоскости параллельно плоскости опоры. Как только толчковая энергия начинает угасать и уменьшается нагрузка на стопу, начинает преобладать

сила сокращения подошвенного апоневроза и других мощных сухожилий стопы. В результате кости свода мягко и быстро возвращаются в исходное положение. Рессорная функция стопы спасает суставы и кости всего тела человека, в том числе позвонки и кости черепа, от постоянной микротравматизации и связанного с ней воспаления. Если рессорная функция стопы нарушается, это неизбежно приводит к быстрому развитию необратимых заболеваний голеностопных, коленных, тазобедренных и межпозвоночных суставов.

Толчковая. Кинетическая энергия, образуемая при ходьбе, прыжке или беге, передаётся 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. Это позволяет человеку совершать дальнейшее поступательное движение в любом направлении.

Балансировочная. Благодаря способности суставов стопы смещаться во всех плоскостях, человек может сохранять заданную позу тела во время движения или в положении стоя при любых неровностях опоры.

Рефлексогенная. Обильная иннервация и взаимосвязь нервных окончаний рефлексогенных зон стопы с различными внутренними органами всего тела позволяют с помощью массажа, иглорефлексотерапии, тепловых и закаливающих процедур на область стоп воздействовать на весь организм человека.

В обеспечении рессорной функции кроме стопы участвуют суставы, подвздошно - крестцовые сочленения, позвоночник и межпозвоночные диски. Ухудшение функции одной из названных структур увеличивает нагрузку на другие составные части рессорной системы. Например, при выраженном плоскостопии у детей увеличивается поясничный лордоз (лордотическая осанка), которой компенсаторно сохраняет рессорную функцию позвоночника. С точки зрения биомеханики здоровая стопа имеет функционально целесообразное анатомо - физиологическое строение и от её состояния зависят плавность, лёгкость ходьбы и экономичность энергозатрат.

Нормальная здоровая стопа имеет один поперечный и два продольных свода. Поперечный свод стопы образован тремя клиновидными костями, кубовидной костью и основаниями плюсневых костей, которые принимают участие в образовании свода стопы, его выпуклая часть обращена кверху, вогнутая книзу. Поперечный свод расположен от подошвенной поверхности 1 - й плюсневой кости. Продольные своды. Внутренний (медиальный) свод образован таранной, ладьевидной, тремя клиновидными и первыми тремя плюсневыми костями. Расположен от подошвенной поверхности и пяточной кости до подошвенной поверхности 1 - й плюсневой кости. Высота свода составляет 5 - 7 см. внутренний продольный свод стопы выполняет рессорную функцию.

Наружный (латеральный) свод образован пяточной, кубовидной и двумя

наружными плюсневыми костями. Расположен между подошвенными поверхностями пяточной кости и 5 -й плюсневой кости. Высота свода около 2 см. наружный продольный свод стопы выполняет опорную функцию.

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

Возрастные особенности детской стопы по сравнению со взрослой стопой.

1. Стопа более короткая.
2. В пяточной области стопа сужена.
3. Пальцы расходятся (у взрослого плотно налегают друг на друга)
4. На подошве сильно развита подошвенная клетчатка, заполняющая внутренний свод стопы.

5. Объём движений детской стопы больше вследствие большей эластичности мышечно - связочного аппарата. В и.п. стоя разгибание стопы составляет 15 - 25 градусов, сгибание - 45 - 50 градусов, отведение и

приведение - по 12 градусов, пронация (вращение стопы, при котором внутренний край опускается, а наружный поднимается) и супинация (вращение стопы, при котором наружный край опускается, а внутренний поднимается) в пределах 13 градусов.

У детей, особенно новорождённых, наблюдается высокая подвижность в стороны тыльной поверхности стопы, у взрослых уже большая подвижность в сторону подошвенной поверхности.

6. Стопа ребёнка, особенно первого года жизни, имеет более выраженное супинаторное положение. При ходьбе дети зачастую ставят ногу не на всю подошвенную поверхность, а на её наружный край. С возрастом отмечается пронация стопы.

7. Детская стопа в меньшей мере приспособлена к статическим нагрузкам (прыжкам, соскокам). При указанных нагрузках свод стопы несколько уплощается после нагрузки, под действием активного сокращения мышц возвращается в исходное положение. У ослабленных, физически плохо развитых детей связки и мышцы стопы систематически перенапрягаются, растягиваются и утрачивают пружинящие свойства, поэтому бег, прыжки, подскоки противопоказаны, так как стопа расплющивается, опускается её внутренний свод и развивается плоскостопие.

Плоскостопие - уплощение продольного или поперечного свода одной или обеих стоп; возможны сочетания обеих видов деформации стопы. При этом стопа соприкасается с полом (землей) почти всей своей поверхностью, а её отпечаток лишен характерной внутренней выемки [14, с. 52] (рис.5).

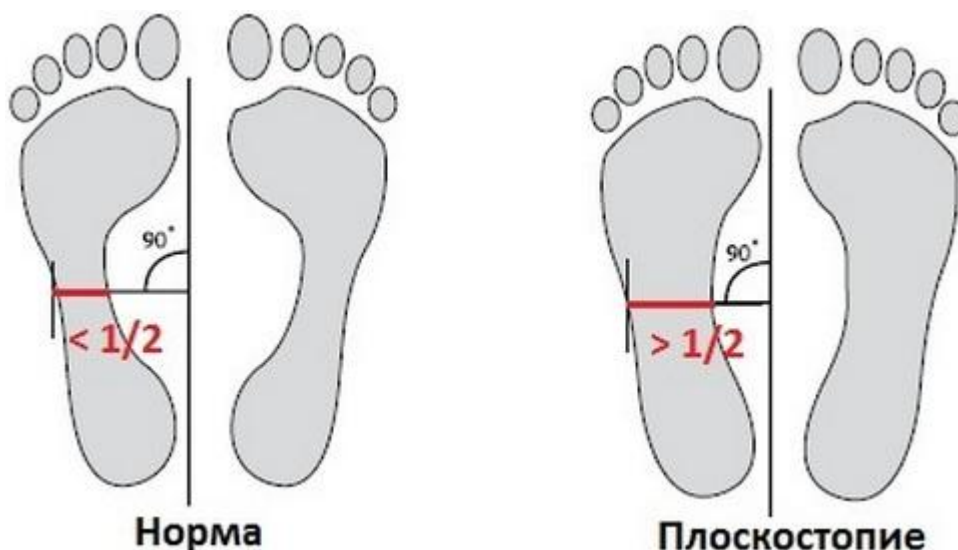


Рисунок 5. Отпечатки стоп в норме и при плоскостопии

Плоскостопие развивается чаще в детстве, когда нагрузка на стопу не соответствует выносливости её мышц. Преимущественно ранние признаки плоскостопия - ноющая боль в стопе, мышцах голени, бедра, в пояснице. К вечеру может появиться отёк стопы, исчезающий за ночь. В дальнейшем стопа деформируется, удлиняется и расширяется в средней части. При тяжёлых степенях плоскостопия в значительной степени изменяется походка: становится неуклюжей, скованной.

Выделяют следующие характеристики плоскостопия. Кости скелета стопы, соединенные многочисленными связками, создают единое по форме образование, напоминающее арку. Опорными участками являются: сзади пяточный бугор, а спереди головки плюсневых костей. Выпуклая часть арки обращена в тыльную сторону стопы. Она образует продольный свод, который при ходьбе, беге, прыжках сглаживает толчки и сотрясения всего тела, придает мягкость и эластичность походке, делает ее легкой и пружинящей.

Кроме того, выделяют еще и поперечный свод стопы, который в области головок плюсневых костей очень легко изменяет свою форму при ходьбе: в момент нагрузки всякий раз уплощается до полного исчезновения. Арочная форма строения скелета стопы с выраженным продольным сводом

поддерживается не только связками. В укреплении сводов большое значение имеют мышцы, которые расположены на подошвенной поверхности стопы, а также мышцы голени, имеющие прикрепление в среднем отделе стопы или на ее подошвенной поверхности. Мышцы вместе со связками образуют так называемую динамическую силу, которая затрудняет уплощению стопы под влиянием нагрузки. Стопа функционирует нормально как единый анатомо-физиологический комплекс тогда, когда нагрузка, действующая на нее (статическая сила), в полном объеме уравнивается динамическими силами (крепкими связками и мышцами). Если под влиянием каких-то причин происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то начинает нарушаться нормальная форма стопа оседает, становится плоской. При этом возникают и другие деформации: расширяется передний отдел стопы, а пятка отклоняется кнаружи. Стопа приобретает вид распластанной, утрачивается одна из основных ее функций пружинящая (рессорная). Такая деформация называется плоскостопием.

С этиологической точки зрения, Лосева В.С, различает 5 видов плоской стопы: врожденную, рахическую, паралитическую, травматическую и статическую [2, с. 67].

Врожденная плоская стопа встречается крайне редко.

Рахитическое плоскостопие - является следствием перенесенного рахита - мягкость костей при рахите, и ослабление мышечно-связочного аппарата приводят к уплощению стопы под влиянием нагрузки тела ребенка. Плоскостопие в данном случае нередко сочетается с другими костными изменениями, характерными для рахита.

Паралитическое плоскостопие - является следствием полиомиелита. Полиомиелит благодаря вакцинации стал редким виновником плоскостопия.

Травматическая плоская стопа - является следствием разного рода переломов.

Статическое плоскостопие - самый распространенный вид плоскостопия.

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

1.3 Пути профилактики соматоскопических показателей у детей младшего школьного возраста

В младшем школьном возрасте осанка имеет еще неустойчивый характер. В период вторичного вытяжения, когда резко усиливается рост тела ребенка, характерна диссоциация в развитии костей, суставов, связок и мышц ребенка. Эта диссоциация уменьшается по мере снижения темпов роста ребенка, так как к его окончанию осанка человека стабилизируется. Во время этого процесса может произойти нарушение осанки.

Для предупреждения дефектов осанки следует соблюдать целый ряд профилактических мер. Они носят комплексный характер, и эффект их в большей степени зависит от отношения к этим вопросам в семье и в школе.

Чтобы снизить опасность формирования различного рода нарушений осанки, необходимо уделять огромное внимание детской мебели. Мебель должна быть устойчивой, рабочее место хорошо освещенным. Стол, стул или парта должны соответствовать не только возрасту, но и физическому развитию ребенка.

Следует соблюдать определенные требования к рабочей позе ребенка. Она должна обеспечивать симметричное расположение частей тела относительно его оси.

Школьникам младших классов рекомендуется носить учебники и тетради в ранце, который, если он надет правильно, обеспечивает, дает симметричную осевую нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Коррекция различных нарушений осанки - процесс долгий и длительный.

Формирование нового, правильного стереотипа осанки и ликвидация порочных условных рефлексов требует особенно серьезного, строгого подхода к организации занятий по физическому воспитанию. Очень важное место среди других профилактических мероприятий занимает организация правильного режима, особенно двигательного. Чередования сна и бодрствования, время приема пищи, прогулки, различного рода занятия – все это должно быть построено в полном соответствии с возрастными особенностями ребенка. Особое внимание должно быть уделено полноценному физическому воспитанию. Особое внимание следует обратить на то, что любые физкультурно-оздоровительные мероприятия хороши в меру, поэтому не следует слишком усердствовать и каждую перемену проводить комплекс общеразвивающих упражнений. Достаточно будет проведения таких мероприятий на перемене после третьего урока, когда у детей начинает развиваться утомление.

Кардинальный путь в профилактике нарушений осанки - целенаправленное формирование мышечного корсета, а также развитие силовых способностей обучающихся. Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо развивать мышцы, которые удерживают туловище в вертикальном положении: мышцы спины, живота, шеи, бедер. Для формирования правильной осанки необходимо научиться управлять своими движениями, уметь координировать движения различных частей тела. Этого можно достичь с помощью общеразвивающих упражнений [4, с. 13].

Специальными исследованиями установлено, что гармоническое развитие мышц всего тела является лишь предпосылкой для формирования правильной осанки. Необходимо обучать умению принимать позу,

соответствующую правильной осанке, и сохранять ее длительное время, уметь правильно держать тело стоя, сидя, при ходьбе и другой деятельности [5, с. 24].

При формировании правильной осанки важно уметь управлять степенью напряжения мышц и ощущать положения частей тела. Только умея оценивать взаимное расположение частей тела, можно научиться принимать позу, соответствующую правильной осанке, упражняясь в этом, закрепить это положение как навык.

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

Основным средством профилактики и методом коррекции плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление связочно – мышечного аппарата стоп и голеней. При резко выраженном плоскостопии по назначению врача добавляются массаж, ножные ванны и грязевые процедуры. Очень полезны прохладные ножные ванны перед сном (начиная с температуры воды 36-35° и доводя ее до 30-28°).

Появление болей в области ступней и голеней служит противопоказанием к продолжению гимнастики, нужно лишь снизить нагрузку. В занятия рекомендуется включать упражнения с мелкими предметами (мячами, шариками, кубиками, палочками и др.) давать ребятам задания захватывать их пальцами ног, ходить и бегать, ходить на носках и наружных сводах стоп.

Для профилактики и лечения плоскостопия приемы массажа необходимо сочетать с рядом упражнений (с помощью взрослого).

При занятиях с детьми следует применять упражнения, оказывающие воздействие на укрепление всего организма, так и мускулатуры ног.

Профилактикой плоскостопия также считается и закаливание, т.е. ходьба босиком по траве, песку, гальке или гравиию – все это является укреплением стопы ребенка и служит мерой профилактики плоскостопия.

Выводы по первой главе

1. Под осанкой понимается непринужденное, привычное положение тела при стоянии или движении, беге. Она зависит от формы позвоночного столба, положения головы, плечевого пояса и грудной клетки. Функциональное назначение осанки заключается прежде всего в рессорной функции позвоночного столба, благодаря которой головной мозг, в процессе движения не испытывает значительных сотрясений.

2. Нарушение осанки не является заболеванием, это состояние, которое при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует обратимым процессом. Тем не менее, нарушение осанки постепенно может привести к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечнососудистой и дыхательной системы, становятся спутниками многих хронических заболеваний. Вследствие проявления общей функциональной слабости, дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка. Причиной же всех видов нарушений осанки является недостаточное развитие мышечного корсета, а также физических качеств, прежде всего силы и силовой выносливости.

3. Плоскостопие - уплощение продольного или поперечного свода одной или обеих стоп; возможны сочетания обеих видов деформации стопы. При этом стопа соприкасается с полом (землей) почти всей своей поверхностью, а её отпечаток лишен характерной внутренней выемки. Основными причинами его считаются: избыточный вес; долгое стояние на ногах; слабость мышечного тонуса.

4. Формирование правильной осанки и предупреждение и коррекция свода стопы требует особенно строгого подхода к организации занятий по физическому воспитанию. Очень важное место среди других профилактических мероприятий занимает организация правильного режима,

особенно двигательного. Чередования сна и бодрствования, время приема пищи, прогулки, различного рода занятия – все это должно быть построено в полном соответствии с возрастными особенностями ребенка. Особое внимание должно быть уделено полноценному физическому воспитанию.

Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОМАТОСКОПИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Методы определения состояния соматоскопических показателей, организация исследования и результаты

Существуют различные методы определения нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

Внешние нарушения осанки можно определить по общему наружному осмотру. Во фронтальной плоскости (вид с лицевой стороны и вид со спины). В позиции правильной осанки все части фигуры должны устанавливаться так, чтобы симметричные точки правой и левой стороны тела располагались по горизонтальной линии.

Осмотр проводится при равномерном хорошем освещении. Правильно проведенный осмотр ребенка дает возможность выявить нарушения осанки. Осмотр следует проводить в определенной последовательности: спереди, сзади, сбоку.

Начинают осмотр спереди, при котором обращают внимание на положение головы (наклоны вперед, назад, в стороны); на контуры и уровень стояния плеч, положение ключиц, линию сосков (они должны находиться на одном уровне); форму грудной клетки (ее симметричность, цилиндрическая, плоская, килевая, воронкообразная, коническая и т.д.); наличие в ней асимметричных отклонений; положение нижних конечностей; состояние, степень развития мускулатуры.

Более отчетливое представление об осанке и возможных нарушениях дает осмотр сзади. При осмотре спины надо обращать на положение головы (наклон в стороны); общий наклон туловища в стороны; симметричность надплечий; положение лопаток по отношению к позвоночнику; уровень углов лопаток; степень расхождения лопаток («крыловидные лопатки»);

величину треугольников талии-просветом в виде щелей между внутренней поверхностью опущенных рук и туловищем (при нормальной осанке просветы должны быть одинаковыми по форме и величине).

Следует обратить внимание на симметричность ягодичных складок (они должны быть расположены на одном уровне справа и слева; форму нижних конечностей, степень развития мускулатуры, отклонения позвоночника от средней линии вправо и влево, наличие асимметрий в высоте костей таза).

Далее осматривают ребенка сбоку (в профиль) и выявляют главным образом сагиттальные искривления позвоночника. При осмотре обращают внимание на форму грудной клетки, живота и степень выраженности изгибов позвоночника.

При нормальной осанке контуры грудной клетки выступают вперед при вертикально расположенной линии живота. Физиологические изгибы образуют красивую волнообразную линию, тип осанки (спина круглая, кругло-вогнутая и т.д.) определяется по следующим признакам: по углу наклона головы, плечевого пояса и таза, по форме грудной клетки (нормальная, плоская); по форме живота (прямой, втянутый, отвислый, выпуклый).

Экспериментальное исследование проводилось на базе МКОУ «Запасноимбежская СОШ» имени С.В. Потапова. Для исследования были выбраны учащиеся 2А класса в количестве 25 человек.

На основе теоретических знаний, предложенных в 1 главе, для оценки уровня состояния осанки и формы стопы, мы подобрали программу, содержащую 3 методики, направленные на уровень знаний об осанке и стопе (методика 1), на выявление нарушения осанки (методика 2), на выявления нарушений формы стопы (методика 3).

Методика № 1. Анкета «Уровень знания об осанке и плоскостопии» (см. приложение 1).

Анкета направлена на изучения уровня знаний понятий «осанка» и «стопа».

В Анкете было предложено 15 вопросов, где на одни вопросы надо записать ответ самостоятельно, а на другие вопросы надо поставить галочку в квадратик, состоящей из нескольких вариантов ответа.

Вопросы с 1-9 были направлены на знание об осанке; 10-15 на знание о стопе.

За правильные ответы на вопросы ребенок получает 1 балл, за неправильные – 0 баллов.

0-6 баллов – низкий уровень

7-11 баллов – средний уровень

12-15 баллов – высокий уровень

Методика № 2 «Соматоскопия».

Наиболее простой и доступной методикой определения наличия или отсутствия нарушений осанки является тестовая карта, разработанная С.Н. Поповой (Табл. 1).

Выявление нарушений осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей и подростков. Осанка с возрастом изменяется, в связи, с чем нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе формирования осанки создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца так называемой «идеальной осанки». Тест учитывает также, что оценка состояния опорно-двигательного аппарата у детей требует не только статического, но и динамического исследования (стоя и при ходьбе).

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1–2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Обычно осанку оценивают в трех плоскостях.

Сагиттальная плоскость (от лат. «сагитта» – стрела) делит тело на правую и левую половины. В сагиттальной плоскости происходят сгибание (наклон вперед) и разгибание (наклон назад). В этой плоскости расположены физиологические изгибы позвоночника (кифозы и лордозы), которые могут соответствовать возрастной норме или быть излишне либо недостаточно выраженными.

Фронтальная плоскость делит тело на переднюю и заднюю стороны. Во фронтальной плоскости происходят боковые наклоны туловища. Деформация позвоночника во фронтальной плоскости и асимметрия правой и левой частей тела является явным признаком нарушений состояния опорно-двигательного аппарата.

В горизонтальной плоскости происходит вращение позвонков при поворотах туловища. Скручивание позвоночника в горизонтальной плоскости – отличительный признак сколиоза.

Характерными чертами нормальной осанки для детей школьного возраста являются: голова незначительно наклонена вперед к корпусу, плечи не выдвинуты вперед, на уровне груди небольшой изгиб корпуса назад, лопатки отстают незначительно, поясничный изгиб позвоночника постепенно уменьшается, живот еще выпячен, но менее выражен, чем у детей 6–7 лет. Ось нижних конечностей у девочек прямая или незначительно вальгусная (Х-образная) – расстояние между стопами при осмотре анфас (прямая проекция)

до 2 см (2 пальца); у мальчиков – прямая или незначительно варусная (О – образная) – расстояние между голеньями при осмотре анфас до 2 см (2 пальца). Наиболее стабильная осанка отмечается у детей в возрасте 10 лет (рис.1).

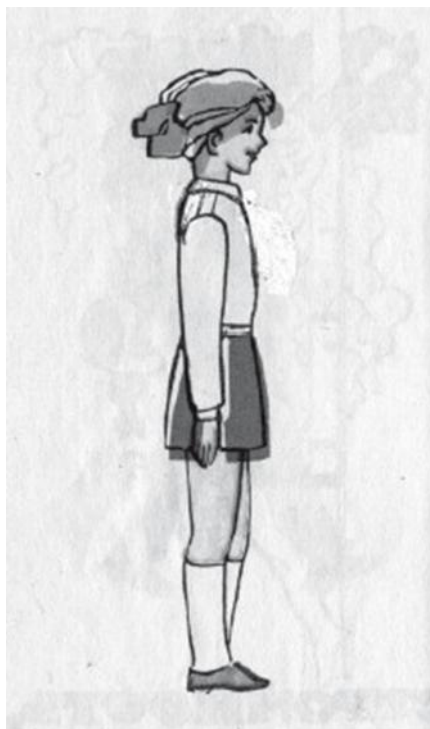


Рисунок 6. Осанка правильная, если держать голову прямо, подбородок чуть-чуть приподнят, плечи разведены так, что грудь слегка выгнута, колени выпрямлены

Таблица 1 - 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 –	да	нет

	грудь «сапожника», впалая «куриная» (изменение диаметров грудной клетки, грудина и мечевидный отросток резко выступает вперёд).		
4	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника.	да	нет
5	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).	да	нет
6	Сильное выступание живота (более 2 см. от линии грудной клетки)	да	нет
7	Нарушение осей нижних конечностей (О-образные, Х-образные).	да	нет
8	Неравенство треугольников талии.	да	нет
9	Вальгусное положение пяток.	да	нет
10	Изменения в походке: прихрамывающая, «танцующая», «утиная» и др.	да	нет

Результаты данного тестирования оцениваются следующим образом:

- нормальная осанка – все отрицательные ответы;
- незначительное нарушение - положительные ответы на один или несколько вопросов 3; 5; 6; 7. Необходимо наблюдение в школьном учреждении;

выраженное нарушение осанки - положительные ответы на вопросы 1; 2; 4; 8; 9; 10 (один или несколько явно). Необходима консультация ортопеда.

Выявляется степень нарушения осанки.

За правильный ответ дается 0 баллов, за неправильный – 1 балл.

Следовательно, уровень нарушения осанки оценивался по следующим критериям:

9-10 – высокий уровень

6-8 – средний уровень

0-5 балла – низкий уровень

Методика № 3 «Диагностика плантограммы» (по методу И.М. Чижина).

Для диагностики состояния отделов стопы была сделана плантограмма, для этого необходимо снять опечаток ее подошвенной части. Для плантограммы берется водный раствор какого-нибудь красителя (например, 1%-ный спиртовой раствор бриллиантового зеленого) и смазывается поверхность подошвы обследуемого. Затем ему предлагается обеими ногами плотно встать на чистый лист бумаги размером не менее 30/40 см. Вес тела должен быть равномерно распределен на обе стопы, следы стоп при этом четко отпечатываются на бумаге.

После этого была проведена оценка плантограммы по методу И.М. Чижина (рис. 7). Для этого надо провести касательную линию к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы и линию через основание второго пальца и середину пяточной кости. Через середину второй линии проводим перпендикуляр до пересечения с касательной и с наружным краем отпечатка стопы.

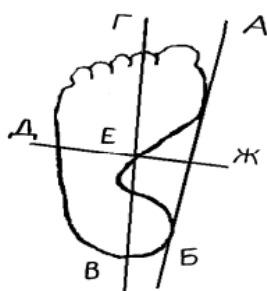


Рисунок 7. Плантограммы по методу И.М. Чижина

Затем вычисляют процентное соотношение длины той части перпендикуляра, которая прошла через отпечаток ДЕ, ко всей его длине (ДЕ + ЕЖ):100

Полученный результат оценивается по следующим параметрам:

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

Таблица 1 - Критерии и уровни знаний об осанке и стопе

Параметр	Критерии	Уровни знаний об осанке и стопе (балл)		
		Низкий	Средний	Высокий
Методика выявления степени знания об осанке и стопе	Количество элементов знания (об осанке и стопе)	Затрудняется или отвечает неправильно в большинстве случаев. 0-6 баллов	На большинство вопросов дает правильные ответы 7-11 баллов	На все вопросы дает ответы соответствующие поставленному вопросу 12-15 баллов

Таблица 2 - Критерии и уровни состояния осанки младших школьников

Параметр	Критерии	Уровни состояния осанки (балл)		
		Низкий	Средний	Высокий
		Выраженное нарушение	Незначительное нарушение	Нормальная осанка

<p>Методика 2 Соматоскопия (Попова С.Н.)</p>	<p>Визуальный осмотр (фронтальной и сбоку): количество нарушенных показателей: 1.Уровень стояния плеч, ключиц и лопаток; 2.Форма грудной клетки; 3.Наличие сагиттальных искривлений.</p>	<p>1.Несимметричность стояния плеч, ключиц и лопаток, 2.Ассиметричная грудная клетка, неодинаковая величина треугольников талии, 3.Наличие сагиттальных искривлений позвоночника, наличие отклонений в походке. 0-5балла</p>	<p>1.Частичная несимметричность стояния плеч, ключиц и лопаток 2.Частичная асимметрия грудной клетки, неодинаковая величина треугольников талии 3. Частичное наличие сагиттальных искривлений позвоночника, Частичное отклонение в походке. 6-8балла</p>	<p>1.Симметричность стояния плеч, ключиц и лопаток, 2.Симметричная грудная клетка, одинаковая величина треугольников талии 3.Отсутствие сагиттальных искривлений позвоночника, отсутствие отклонений в походке. 9-10 баллов</p>
--	--	--	--	---

Таблица 3 - Критерии и уровни формы стопы младших школьников

Параметр	Критерии	Уровни формы стопы (балл)		
		Низкий	Средний	Высокий
		Плоская стопа	Уплощенная стопа	Нормальная стопа
Методика 3 «диагностика плантограммы» (по методу И.М. Чижину).	Форма плантограммы	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
Итого		0-13	14-23	24-30

Успешность выполнения каждой из методик оценивалась в баллах, общий показатель успешности работы ребенка по программе оценивался суммарным баллом по всем методикам. Так, было выделено три уровня:

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов;

Средний уровень - от 14 до 23 баллов;

Высокий уровень – от 24 до 30 баллов.

2.2 Анализ экспериментального исследования состояния осанки и формы стопы детей младшего школьного возраста

Диагностическое исследование, в рамках констатирующего эксперимента, было направлено на выявление знаний об осанке и стопе, а также выявления состояния осанки и формы стопы младших школьников. Работа проводилась во втором классе МКОУ «Запасноимбежская СОШ» имени С.В. Потапова в Партизанском районе, Красноярского края. Для исследования были выбраны учащиеся 2А класса в количестве 25 человек.

Анализ результатов проведения методики выявления знания об осанке и стопе.

Рассмотрим результаты методики выявления знания об осанке и стопе, проведенной на учениках 2А класса (таб.1) .

Полученные результаты показывают, что у 100% учащихся не полностью сформировано представление об осанке и стопе. Оценив результаты работы учеников 2А класса можно распределить по уровням: высокий, средний, низкий (таб.2)

В ходе анализа результатов проведения методики 1 были получены такие данные: во 2А классе 16% учащихся (4 человека) имеют низкий уровень знаний понятия об осанке и стопе, 48% учащихся (12 человек) – средний, 36% учащихся (9 человек) – высокий. Анализ результатов представлен на рис. 8.

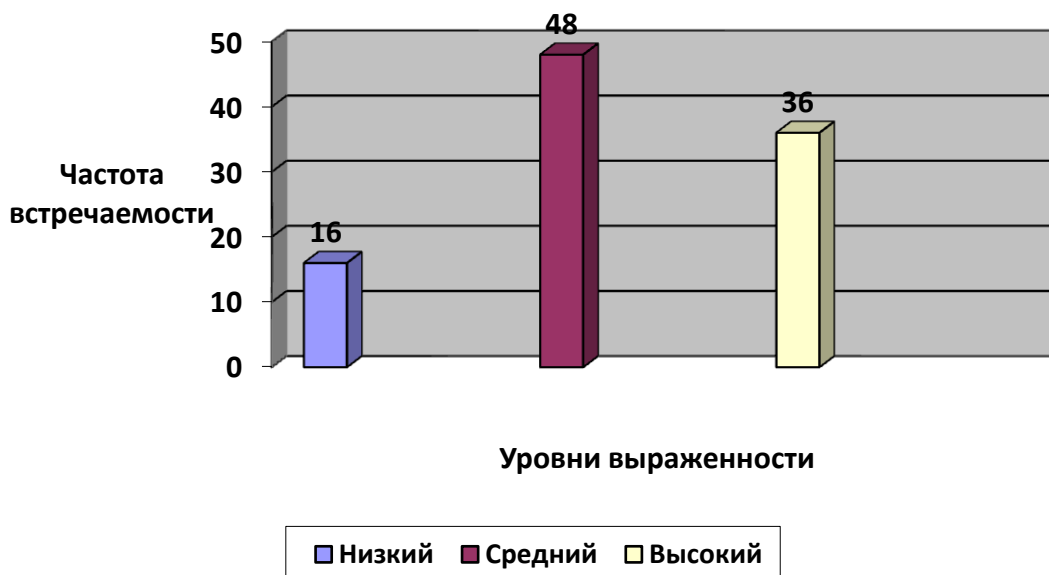


Рисунок 8. Уровень знаний младших школьников об осанке и стопе.

Полученные результаты показали, что не у всех детей сформировано представление, что такое «осанка» и «стопа».

Низкий уровень знания младших школьников об осанке и стопе демонстрируют, что 16% учащихся затрудняются или отвечают неправильно в большинстве случаев на вопросы. Дают не полные и не соответствующие данному вопросу ответы.

Средний уровень показывает, что 48% учащихся на большинство вопросов дают правильные, но недостаточно полные ответы.

Высокий уровень демонстрируют 36% учащихся. На большинство вопросов одного (двух) пунктов они дают правильные ответы и достаточно полные.

Анализ результатов теста для выявления нарушений осанки.

Рассмотрим результаты методики выявления нарушений осанки, проведенной на учениках 2А класса (таб. 3).

Полученные результаты показывают, что не 100% учащихся имеют нормальную осанку. Оценив результаты работы учеников 2А класса можно распределить по уровням: высокий, средний, низкий (таб. 4).

В ходе анализа результатов проведения методики 2 по критерию: уровень стояния плеч, ключиц и лопаток были получены результаты: во 2А классе 4% учащихся имеют низкий уровень стояния плеч, ключиц и лопаток, 53% учащихся - средний, 43% учащихся – высокий.

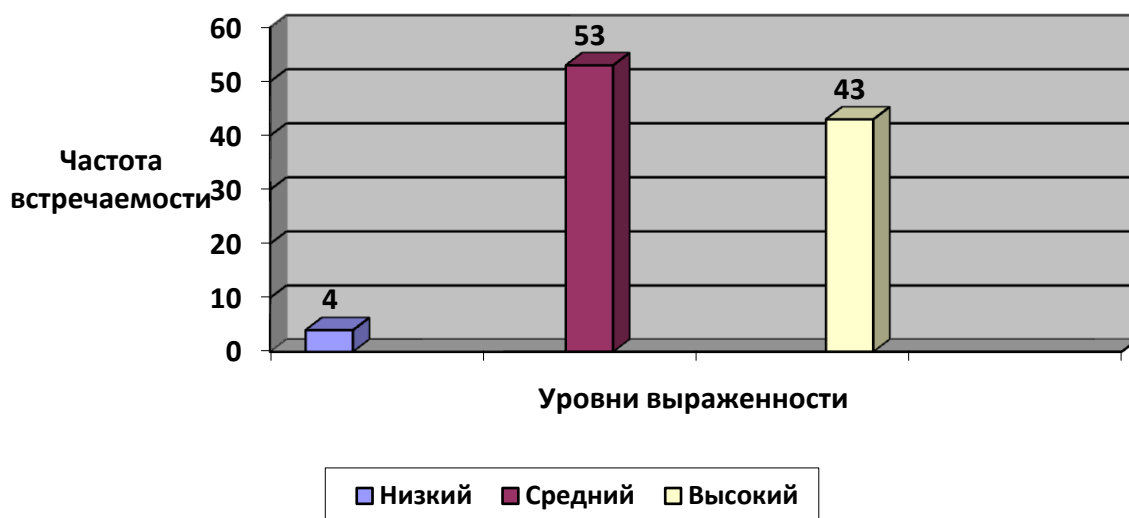


Рисунок 9. Уровень стояния плеч, ключиц и лопаток

Как видно из рис. 9. низкий уровень стояния плеч, ключиц и лопаток демонстрируют 4% учащихся, это означает, что у учащегося несимметричное стояние плеч, ключиц и лопаток.

Средний уровень показывает, что 64% учащихся, имеют частичную симметрию стояния плеч, ключиц и лопаток.

Высокий уровень демонстрирует 32% детей, это означает, что дети имеют симметричное стояние плеч, ключиц и лопаток.

В ходе анализа результатов проведения методики 2 по критерию: форма грудной клетки были получены следующие результаты: во 2А классе 4% учащихся имеют низкий уровень, 51% учащихся - средний, 45% учащихся - высокий.

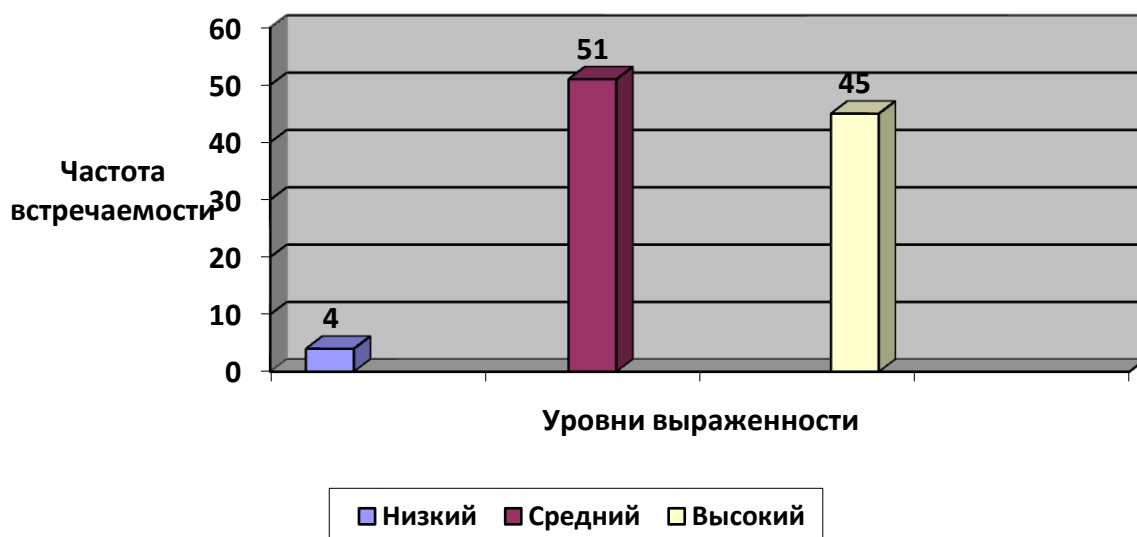


Рисунок 10. Уровень состояния формы грудной клетки

Как видно из рис. 10. низкий уровень состояния формы грудной клетки демонстрируют 4% учащихся, это означает, что у учащегося ассиметричная грудная клетка.

Средний уровень демонстрируют 51% учащихся, это означает, что по результатам методики дети имеют частичную ассиметрию грудной клетки.

Высокий уровень демонстрируют 45% учащихся, это значит, что учащиеся имеют симметричную грудную клетку.

В ходе анализа результатов проведения методики 2 по критерию: наличие сагиттальных искривлений были получены следующие результаты: во 2А классе 4% учащихся имеют низкий уровень, 64% учащихся - средний, 32

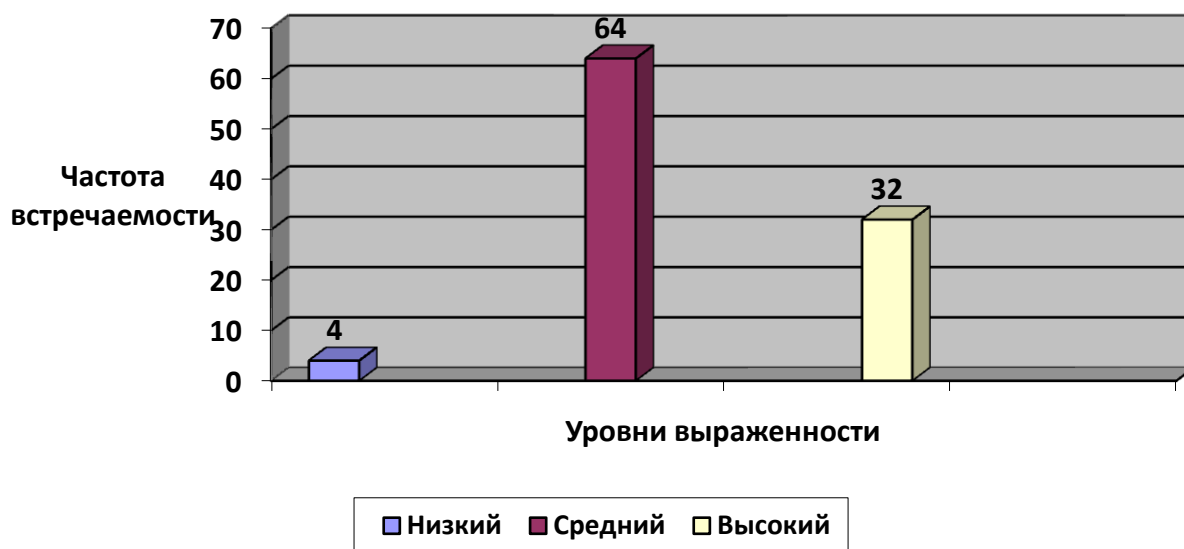


Рисунок 11. Уровень состояния сагиттальных искривлений

Как видно из рис. 11. низкий уровень состояния сагиттальных искривлений демонстрируют 4% учащихся, это означает, что ребенок имеет наличие сагиттальных искривлений позвоночника

Средний уровень демонстрируют 64% учащихся, это означает, что учащиеся имеют частичное сагиттальное искривление позвоночника.

Высокий уровень демонстрируют 32% учащихся, это означает, что у учащихся отсутствует наличие сагиттальных искривлений позвоночника.

В ходе анализа проведения методики 2 были получены такие результаты: во 2А классе 4% (1 человек) учащихся имеют низкий уровень, 56%(14 человек) учащихся – средний, 40%(10 человек) учащихся – высокий.

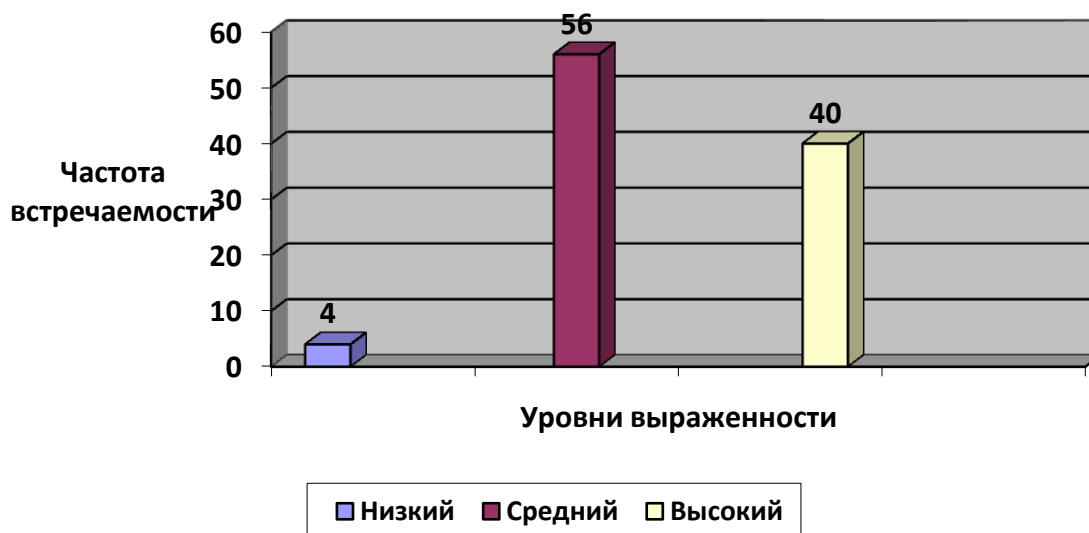


Рисунок 12. Результаты выявления нарушения осанки младших школьников методом соматоскопии

Как видно из рис. 12. низкий уровень выявления нарушения осанки демонстрируют 4% учащихся, это означает, что ребенок имеет несимметричное стояние плеч, ключиц и лопаток, имеет сагиттальное искривление позвоночника, асимметрию грудной клетки.

Средний уровень демонстрируют 56% учащихся, это значит, что учащиеся имеют частичную симметричность стояния плеч, ключиц и лопаток, частичное наличие сагиттальных искривлений позвоночника, частичную асимметрию грудной клетки.

Высокий уровень демонстрируют 40% детей. Это означает, что учащиеся владеют симметричным стоянием плеч, ключиц и лопаток, отсутствием сагиттальных искривлений позвоночника, а также симметрию грудной клетки.

Анализ результатов проведения методики: «диагностика плантограммы» (по методу И.М. Чижину).

Рассмотрим результаты проведения методики: «диагностика плантограммы» (по методу И.М. Чижину) во 2А классе (таб.5).

Полученные результаты показывают, что не 100% учащихся имеют нормальную стопу. Оценив результаты работы учеников 2А класса можно распределить по уровням: высокий, средний, низкий (таб. 6).

В ходе анализа проведения методики 3 были получены такие результаты: во 2А классе 16% (4 человека) учащихся имеют низкий уровень, 44% (11 человек) учащихся – средний, 40% (10 человек) учащихся – высокий.

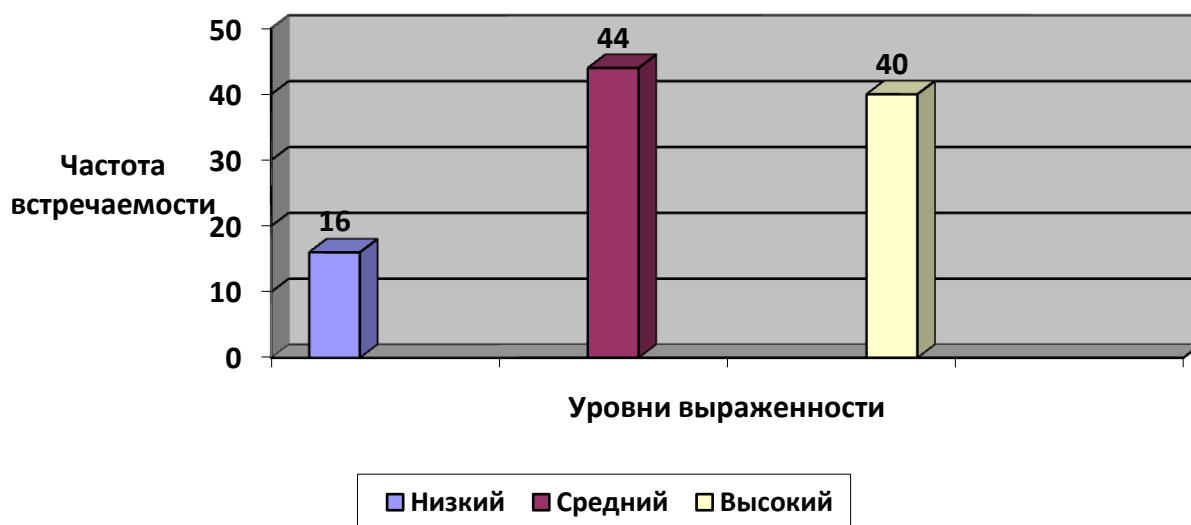


Рисунок 13. Результаты выявления нарушения формы стопы младших школьников методикой: «диагностика плантограммы» (по методу И.М. Чижина)

Как видно из рис. 13. низкий уровень выявления нарушения формы стопы демонстрируют 16% учащихся, это означает, что у детей плоская стопа, так как внутренний изгиб контура не доходит до линии АВ.

Средний уровень демонстрируют 44% учащихся, это означает, уплощенная стопа, так как внутренний изгиб контура находятся между линиями АВ и АС.

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

В таб. 7 представлен общий показатель работы ребенка суммарным баллом по всем методикам. Так, было выделено три уровня:

Низкий уровень – от 0 до 13 баллов;

Средний уровень - от 14 до 24 баллов;

Высокий уровень – от 25 до 30 баллов.

Полученные результаты показывают, что 4% учащихся (1 человек) имеют низкий уровень знаний об осанке и стопе, а так же низкий уровень состояния осанки и формы стопы, 56% учащихся (14 человек) – средний, 40% учащихся (10 человек) – высокий (рис.14)

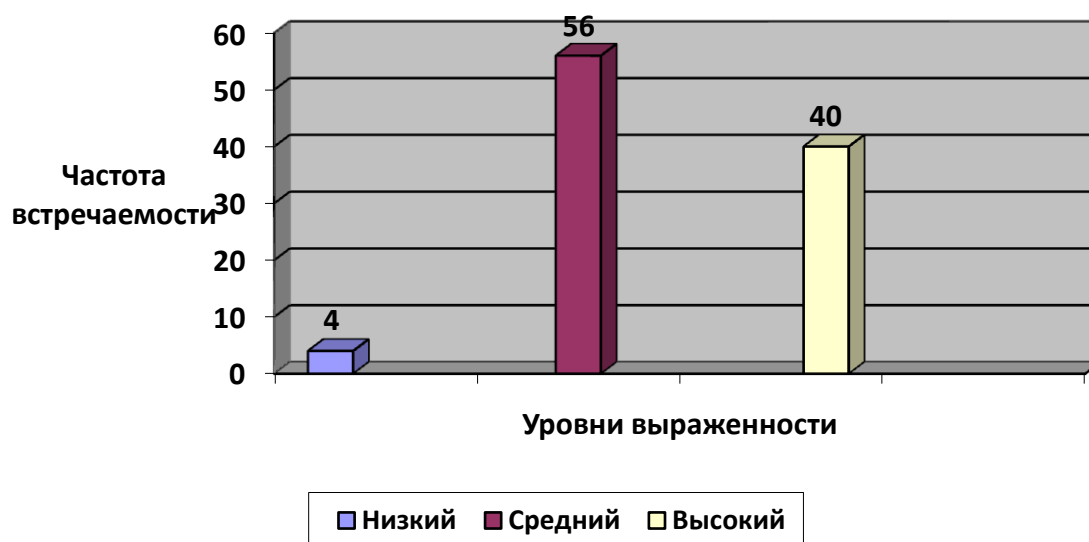


Рисунок 14. Средний показатель состояния соматоскопических показателей

Результаты математической статистической обработки представлены в таб.8

Таблица 8 - Результаты констатирующего среза во 2А классе

Класс	ЧИСЛО УЧАЩИХСЯ С ДАННЫМ УРОВНЕМ, %											
	1			2			3			4 (ОБЩ)		
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
2А	16	48	36	4	56	40	16	44	40	4	56	40

1 – методика 1 (Анкета «выявления знания об осанке и стопе»)

2 – методика 2 (Тестовая карта «Соматоскопия» (Попова С.Н))

3 – методика 3 «Диагностика плантограммы» (по методу И.М. Чижина»)

4 - степень выявления состояния соматоскопических показателей.

Таким образом, в исследовании использованы три методики на выявление знаний об осанке и стопе, а так же на выявление нарушений осанки и формы стопы. Можно сделать обобщающий вывод, что у учащихся начальной школы доминирующим является средний уровень, а именно 56%. Полученные результаты констатирующего эксперимента будут учтены при разработке комплекса занятий формирующего эксперимента.

2.3 Комплекс занятий по внеурочной деятельности

"Береги свое здоровье"

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.

Уплотнение стопы нарушает опорную функцию ног, а это в свою очередь приводит к изменениям костного скелета таза и позвоночника, то есть к нарушению осанки. А ведь осанка человека – это не только красота его фигуры, это основное влияние на его здоровье: нарушение функций дыхания и

кровообращения, нарушение речевого и моторного развития, нарушение зрения, нарушение состояния нервной системы и другие отклонения в здоровье.

Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника.

Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой. Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменной двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данном комплексе занятий.

Применительно к урокам физвоспитания, следует отметить, что на сегодняшний день ситуация вокруг направления формирования и развития физической культуры учащихся в учебной деятельности складывается парадоксальным образом.

С одной стороны, нормативами ФГОС установлено, что в течение недели в каждом классе проводится не менее трёх уроков физвоспитания, это – обязательный минимум, который позволяет удовлетворить потребность ребёнка в физической активности в течение учебной недели.

С другой стороны, с введением нормативов ГТО учителя физвоспитания сосредоточили свои усилия на подготовке учащихся во время уроков к сдаче этих нормативов, и в образовательном процессе практически не осталось места для работы по профилактике самых распространённых среди школьников недугов – нарушений осанки и плоскостопия.

В этой связи, комплекс занятий «Береги свое здоровье» предусматривает проведение во время занятий физвоспитания общеразвивающих упражнений направленных именно на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Для составления комплекса занятий нами было проанализировано несколько программ по профилактики нарушений соматоскопических показателей.

Таблица 9 -Перечень программ

Название программы	Цель, краткая аннотация
Методическое пособие к программе дополнительного образования «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» для детей младшего школьного возраста. И. Г. Дивлет — Кильдеева.	Автором собран и систематизирован большой практический материал. Даны упражнения общего и специального направления. Представлены примерные комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки, специальные упражнения при плоскостопии.
Авторская программа часа здоровья «Здоровейка» для 1-4классов по внеурочной деятельности. Бекенёва Л.А.	Цель: создание условий для сохранения и укрепления физического и психологического здоровья учащихся. Задачи: использовать потенциал упражнений, направленных на физическое оздоровление учащихся; повышать мотивацию к занятиям спортом помимо уроков физкультуры; формировать навыки правильной осанки и дыхания; учить использовать упражнения, направленные на психологическое оздоровление учащихся; Программа рассчитана на учащихся начальной школы. В каждом классе занятия по содержанию расширяются в теоретическом направлении и усложняются в практическом выполнении упражнений. Таким образом,

	<p>программа построена по принципу спирального изучения материала. Занятия проводятся по 1 занятию в неделю, 34 занятия в год (33 занятия в 1 классе). Итого 135 часов. Формы проведения занятий предусматривают часы аудиторных и внеаудиторных занятий.</p>
<p>Программа дополнительного образования по лечебной физической культуре для детей младшего школьного возраста (Профилактика нарушений осанки и плоскостопия) . И. Г. Дивлет — Кильдеева.</p>	<p>Программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей младшего школьного возраста (6 – 11 лет), укрепления их здоровья, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же привитию навыков к систематическим занятиям физической культурой оздоровительной направленности</p>

Исходя из результатов констатирующего этапа и анализа программ профилактики, нами был скорректирован комплекс занятий внеурочной деятельности «Береги свое здоровье», целью которого является профилактика нарушения соматоскопических показателей.

Занятия, в первую очередь, направлены на развитие таких критериев по профилактике нарушения соматоскопических показателей как: знание об осанке и стопе; улучшение уровня стояния плеч, ключиц и лопаток; формы грудной клетки, сагиттальных искривлений, формы плантограммы.

Разработанный комплекс занятий по профилактике нарушения основных соматоскопических показателей состоит из 9 занятий, а также специальных игр и упражнений на уроке. Он направлен на профилактику соматоскопических показателей для детей младшего школьного возраста и предполагает проведение внеклассных занятий 1 раз в неделю.

Занятия содержат теоретический материал, который соответствует возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений,

игр, способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта.

Таблица 10 - Структура комплекса занятий «Береги свое здоровье»

№	Тема занятия	Количество часов
1	Правильная осанка – залог здоровья и успешности	1
2	Красивая спина – здоровая осанка	1
3	Осанка – стройная спина	1
4	Значение осанки в жизни человека	1
5	Гигиена правильной осанки	1
6	Плоскостопие.	1
7	Ножки топают по дорожке»	1
8	Босиком ходить – здоровым быть	1
9	Профилактика плоскостопия	1
Итого:		9 часов

Содержание комплекса занятий

Занятие 1: «Правильная осанка – залог здоровья и успешности»

Цель занятия: сформировать у учащихся твердое убеждение о необходимости сохранения здоровья, выявить причины и разъяснить отрицательные последствия нарушения осанки, познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки.

Задачи: раскрыть условия правильного формирования скелета;
развить умение применять полученные знания для снятия функционального напряжения и утомления в процессе обучения в школе и

дома; продолжить формирование интереса к своему здоровью через объяснение и закрепление материала.

Занятие 2: «Красивая спина – здоровая осанка»

Цель занятия: Профилактика школьного травматизма. Формирование норм поведения в школе и быту. Воспитание культуры выполнения двигательных упражнений, расширение кругозора учащихся. Развитие интереса к выполнению двигательных упражнений.

Занятие 3: «Осанка – стройная спина»

Цель занятия: расширить знания учащихся о строении скелета человека и осанке. Привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения осанки. Воспитать в детях стремление выглядеть красиво и иметь хорошую осанку.

Занятие 4: «Значение осанки в жизни человека»

Цель: организация совместной деятельности учащихся с целью формирования знаний о значении осанки в жизни человека

Задача: создать условия для формирования представлений детей о значении осанки в жизни человека, как значимой части здоровья.

Занятие 5: «Значение осанки в жизни человека»

Цель: организация совместной деятельности учащихся с целью формирования знаний о значении осанки в жизни человека

Задача: создать условия для формирования представлений детей о значении осанки в жизни человека, как значимой части здоровья.

Занятие 6. «Гигиена правильной осанки»

Цель: сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

Задачи: обобщить знания учащихся о правильной осанке; способствовать выработке правильной осанки; составить советы «Как сохранить красивую осанку».

Занятие 7: «Плоскостопие»

Цель: восстановление функциональной подвижности и укрепление костно – мышечного аппарата нижних конечностей.

Занятие 8: «Босиком ходить – здоровым быть»

Цель урока: формирование потребности в здоровом образе жизни у детей, знакомство детей с упражнениями для профилактики и коррекции плоскостопия.

Задачи урока:

1. Раскрыть значение выражения: «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни»
2. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения.
3. Укрепить мышцы стопы с целью предупреждения развития плоскостопия.

Занятие 9: «Профилактика плоскостопие»

Цель: показать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и способствовать к самостоятельному воспроизведению действия.

Задачи: формирование у обучающихся знаний и понятий о профилактике плоскостопия.

Физкультминутки для профилактики осанки и плоскостопие.

Физкультминутки способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Проведение физминуток во время уроков на сегодняшний день представляет собой весьма серьёзную профессиональную педагогическую проблему. Проблема состоит в том, что современные образовательные программы для начальной школы разрабатываются в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и предполагают не только интенсивные интеллектуальные нагрузки, но и постоянное ведение педагогом мониторинга сформированности у детей универсальных учебных действий. По этой причине плотность уроков настолько высока, что педагоги начальных классов едва справляются с освоением программы, а потому нередко пренебрегают нормативами чередования интеллектуальной и физической активности детей во время

уроков. Особенно заметно это становится в 3 и 4 классах, когда начинается интенсивная подготовка к итоговой аттестации в форме краевых контрольных работ.

Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки и плоскостопие.

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 воспитанникам ее правила и строго следим за их выполнением.

Данные игры не только помогут закрепить навык правильной осанки, но и повысят интерес ребёнка к занятиям.

Предлагаемые игры можно проводить как в спортивном зале, на уроках, так и на улице. В последнем случае они помогут занять и развлечь ребёнка, повысить его коммуникабельность.

Теоретический анализ основных подходов к изучению когнитивных стилей в психологии Когнитивные стили - это индивидуально-своеобразные методы переработки информации о собственном окружении в виде персональных отличий в восприятии, анализе, структурировании, категоризации, оценивании происходящего. К тому же, эти персональные отличия образуют некие С социальной средой, так как человеческие свойства и свойства конкретный индивид приобретает, исключительно находясь в социуме. ЗначиадаИгры в спортивном зале и на перемене, на укрепление осанки и плоскостопие.

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений. Данные игры не только помогут закрепить навык правильной осанки, но и повысят интерес ребёнка к занятиям.

Игры на улице для профилактики нарушения осанки и плоскостопие младших школьников.

Цель игр — укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника и нижних конечностей.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия.

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Выводы по второй главе

Результаты экспериментального исследования по изучению основных соматоскопических показателей позволяют сделать следующие выводы:

1. В ходе работы проанализирован актуальный уровень состояния соматоскопических показателей у младших школьников по следующим критериям: знание об осанке и стопе; уровень стояния плеч, ключиц, углов лопаток, треугольников талии, формы грудной клетки, сагиттальных искривлений, формы плантограммы.

2. В ходе анализа результатов проведения методик были получены такие данные: 4% учащихся имеют низкий уровень знаний об осанке и стопе (учащиеся отвечали неправильно в большинстве случаев на вопросы), низкий уровень состояния осанки (несимметричное стояние плеч, ключиц и лопаток, имеет сагиттальное искривление позвоночника, асимметрию грудной клетки) и формы стопы (у детей плоская стопа); 56% учащихся – средний (на большинство вопросов дают правильные, но недостаточно полные ответы; учащиеся имеют частичную симметричность стояния плеч, ключиц и лопаток, частичное наличие сагиттальных искривлений позвоночника, частичную асимметрию грудной клетки; уплощенная стопа), 40% – высокий (на большинство вопросов одного (двух) пунктов дают правильные ответы и достаточно полные; учащиеся владеют симметричным стоянием плеч, ключиц и лопаток, отсутствием сагиттальных искривлений позвоночника, а также симметрию грудной клетки; у учащихся нормальная стопа).

3. Результаты диагностики состояния соматоскопических показателей в младшем школьном возрасте в исследуемом классе, свидетельствует об актуальности профилактической работы с данной возрастной группой.

4. По результатам констатирующего эксперимента и анализа программ был составлен комплекс занятий «Береги свое здоровье» по профилактике нарушения соматоскопических показателей, состоящим из 9 занятий.

Заключение

Проблема нарушения соматоскопических показателей, а именно осанки, уплощения стопы у младших школьников занимает одно из центральных мест в системе воспитания и оздоровления детей.

Соматоскопические показатели - это состояние осанки, формы ног и стопы.

Под осанкой понимается непринужденное, привычное положение тела при стоянии или движении, беге. Она зависит от формы позвоночного столба, положения головы, плечевого пояса и грудной клетки

Стопа - дистальный (дальний) отдел конечности, представляющий собой свод, который непосредственно соприкасается с поверхностью земли и служит опорой при стоянии и передвижении.

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

Исправление различных нарушений осанки и свода стопы - процесс долгий и длительный.

Формирование правильной осанки и предупреждение и коррекция свода стопы требует особенно строгого подхода к организации занятий по физическому воспитанию. Очень важное место среди других профилактических мероприятий занимает организация правильного режима, особенно двигательного. Чередования сна и бодрствования, время приема пищи, прогулки, различного рода занятия – все это должно быть построено в полном соответствии с возрастными особенностями ребенка. Особое внимание должно быть уделено полноценному физическому воспитанию.

В рамках данной работы было проведено экспериментальное исследование на базе школы МКОУ «Запасноимбежская СОШ» имени В.С. Потапова, среди учеников 2А класса в количестве 25 человек.

Далее с детьми был проведено анкетирование на выявление знаний об осанке и стопе, а также проведен тест на выявление нарушений осанки и

диагностика состояния отделов стопы при помощи плантограммы. Оценка плантограммы проводилась по методу И.М. Чижина.

Анализ программ и учебных пособий позволил сформулировать основные условия реализации методики применения комплексов упражнений для профилактики нарушений соматоскопических показателей у младших школьников: необходимо соблюдать принципы индивидуального подхода с учетом состояния здоровья каждого ученика, необходимо учитывать сопряженное воздействие упражнений на формирование осанки, комплексы упражнений должны применяться в системе различных форм занятий физическими упражнениями (урок физической культуры, гимнастика до учебных занятий, физкультминутки), необходимо соблюдать определенную последовательность в применении комплексов упражнений.

На основе педагогической и медицинской литературы по теме исследования и результатов констатирующего эксперимента, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей школьников нами был выбран комплекс занятий «Береги свое здоровье» с учащимися начальных классов.

Занятия, в первую очередь, направлены на развитие таких критериев по профилактике нарушения соматоскопических показателей как: знание об осанке и стопе; улучшение уровня стояния плеч, ключиц и лопаток; формы грудной клетки, сагиттальных искривлений, формы плантограммы.

Разработанный комплекс занятий по профилактике нарушения основных соматоскопических показателей состоит из 9 занятий, а также специальных игр и упражнений на уроке. Он направлен на профилактику соматоскопических показателей для детей младшего школьного

Список используемой литературы

1. Абу, Х.А. Физиолого-биомеханические нарушения опорно-двигательного аппарата у детей со сколиотической осанкой: автореф. дис. канд. пед. наук / Х.А. Абу; Кубанская гос. акад. физ.культуры. Краснодар, 2013.- 21с.
2. Арсланов В.А. Осанка, рабочая поза и здоровье: Учебное пособие. – Казань, 1987. – 84 с.
3. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.-СПб.: Детство – Пресс, 2013.
4. Бабенкова Е.А. Федоровская О.М. Игры, которые лечат .-М.: Сфера, 2009
5. Баева Н.А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2015. – 156
6. Белякова Н.Т. Формирование правильной осанки: Для бесед с родителями учащихся // Физическая культура в школе. - 2009. -№4. -С.55-59.
7. Беспутчик В.Г., Хотько А.В., Ярмолук В.А. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии профилактики нарушений и воспитание осанки у детей младшего школьного возраста // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – №10. – С. 11 – 14.
8. Боковец Ю.В. Воспитание правильной осанки у детей младшего школьного возраста: пособие для педагогов, руководителей учреждений / Ю.В. Боковец. – Мозырь: ООО ИД Белый Ветер, 2015. – 102 с.
9. Борейша Ю.С., Борейша Е.А., Дорохов Е.В., Усачева Е.А. К вопросу о состоянии осанки, физическом развитии, уровне здоровья школьников 10- 11 лет и коррекции выявленных нарушений // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 9. – С. 24 – 25.

10. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей. 1-4 классы: пособие/ И.М. Бутин, А.Д. Викулов. М.: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2012.-80с.
11. Вайнруб Е.М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. - Киев: Здоровье, 1988. - 133 с.
12. Воронова, Е.К. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста/ Е.К. Воронова, М.В. Ковальчук // Материалы всероссийской науч.-практ.конф. «Физическое и психическое здоровье молодежи изменяющейся России». – Петрозаводск, Сортавала, 2005. – С. 180-182.
13. 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.
14. Гулбани Р.Ш., Заед Ю.В., Хагнер-Деренговска М. Профилактика асимметричной осанки школьников младшего возраста средствами физической реабилитации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – №3. – С. 42 – 45.
15. Дронов А. А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета. // Начальная школа. -2006. -№ 3. -С.53-54.
16. Забалуева Т.В. Педагогические аспекты формирования возрастной осанки человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 5. – С. 27 – 31.
17. Исаева С.И. Физкультурные минутки в начальной школе/ С.А. Исаева.-5-е изд.- М.: Айрисс Пресс, 2008. – 48с. – (Культура здоровья с детства).
18. Калмыкова В.С., Федько Н.А. Факторы риска и оценка состояния соматического здоровья детей младшего школьного возраста //

Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2010. – Т.18. – №2. – С. 30 – 33.

19. Кашин А.Д. Сколиоз и нарушение осанки: лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: учеб.-метод. пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры / А.Д.Кашин. – 2-е изд. – Минск: НМЦентр, 2000. – 240 с.

20. Кашуба В.А., Бондарь Е.М. Современные представления о профилактике и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №3. – С. 51 – 53.

21. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 144с.

22. Колос Н.А. К вопросу использования технологий корригирующих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата человека // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – №1. – С. 65 – 69.

23. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации /Науч. ред. Г.А. Халемский. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001. -64с.

24. Коростылев Н.Б. Воспитание здорового школьника. - М.:Просвещение, 1991. – 219 с.

25. Костюченко В.Ф., Степанов В.С. Знаем, но не делаем (к проблеме реализации оздоровительного потенциала физической культуры) // Научно- теоретический журнал «Ученые записки». – Вып. № 18. – 2005. – С. 30.

26. Котешова И.А. Нарушение осанки: лечение и профилактика. – м. ЭКСМО, 2004 – 207с.

27. Кроковяк Г.М. Воспитание осанки: гигиенические основы. Пособие для учителей и родителей. – Л.: Феникс, 1963. – 64 с.

28. Левейко И.Д. Лечебная физкультура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопиях. - Л.: Здоровье, 1963. - 64 с.
29. Лосева В. С Плоскостопие у детей 6-7 лет: Профилактика и лечение. Издательство: "Сфера", 2004. - 52 с.
30. Мирская Н.Б. Нарушение осанки, типичные ситуации- М: Чистые пруды, 2005- 30с.
31. Милюкова И.В., Едемская Т.А. Лечебная гимнастика и нарушение осанки у детей. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2003. – 127 с.
32. Мирхайдарова Л.Г. Воспитание осанки у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 2007.
33. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005. – 109 с.
34. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
35. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей: Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2009.
36. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. - СПб.:Речь, 2007.
37. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. -СПб.: Речь, 2007
38. Правдов М. Как исправить осанку. // Обруч: образование, ребенок, ученик. - 2001. - № 2. -С. 40-42.
39. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма). - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 448с.
40. Сочеванова Е.А. Здоровье детей и физические упражнения.// Начальная школа. -2008. -№ 2. -С. 4-8.

41. Терентьева О.С., Попов Р.Ю., Сысоев А.Н., Богданов М.Ю. Этиология и диагностика нарушений осанки у младших школьников // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. – Т. 112. – №8. – С. 196 – 202.
42. Тхор Л.К. Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения здоровья младших школьников // Педагогика и современность. – 2013. – №4. – С. 102 – 107.
43. Ушакова, Оксана Стена осанки.// Обруч: образование, ребенок, ученик. - 2007. - № 5. - С. 13-15.
44. Файнштейн Е. Осанка - позвоночник – здоровье.// Директор школы. - 2009. - № 7. - С. 101-104 .
45. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / Под общ. ред. Г.А, Халемского. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. - 80с.
46. Хамзин Х.Х. Правильная осанка. - М.: Медицина, 1972.- 15 с.
47. Шалавина А.С. Характеристика осанки детей младшего школьного возраста. // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №11. – С. 83 – 86.
48. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Уч. пос. – Челябинск: УралГАФК, 2009.
49. Шмелин А.М. Воспитание правильной осанки - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 70 с.
50. Янкелевич Е.И. «Воспитание правильной осанки», Москва 1959г.- 21 с.

Приложения

Анкета

Инструкция: внимательно прочитай каждый вопрос. Подумай и запиши ответ. Для ответа на некоторые вопросы надо поставить галочку в квадратик.

1. Осанка — это

_____.

2. Правильная осанка формируется:

а) сама по себе

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

в) только у гимнастов

3. На чем ты спишь:

_____.

4. В каком положении ты сидишь за столом:

а) ровно

б) низко склонившись

в) сутулясь

5. Свои школьные принадлежности ты носишь в:

_____.

6. Как ты носишь тяжелую сумку:

а) на одном плече

б) на обоих плечах

в) в одной руке

7. Делаешь ли ты утреннюю гимнастику:

а) да

б) иногда

в) нет

8. Свободна и удобна ли твоя одежда, подобрана ли она по размеру:

а) да

б) нет

в) не знаю

9. Плоскостопие — это

10. Твоя обувь стоптана и изношена с внутренней стороны:

а) да

б) нет

в) не знаю

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

а) да

б) нет

в) не знаю.

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

а) да

б) нет

в) не знаю

13. Какую обувь ты носишь:

а) на сплошной подошве

б) на небольшом каблучке

в) на высоком каблучке

14. Какой образ жизни ты ведешь:

а) посещаете спортивные секции

б) малоподвижный образ жизни

в) не занимаешься спортом, но ведешь активный образ жизни

15. Ходишь ли ты босиком по:

а) траве

б) полу

в) земле

Приложение А

Таблица 1 - Знание об осанке и плоскостопии

№ п\п	Имя, фамилия	Количество баллов
1	Анна А.	13
2	Карина А.	14
3	Борис А.	7
4	Виктория Б.	14
5	Петр Б.	10
6	Григорий В.	9
7	Дарья Г.	13
8	Захар Г.	12
9	Амалия Д.	4
10	Игорь Д.	10
11	Ольга З.	9
12	Марина З.	9
13	Михаил З.	5

14	Надежда И.	14
15	Мария И.	8
16	Ксения И.	12
17	Анжела К.	4
18	Софья К.	14
19	Даниил Л.	9
20	Дмитрий М.	12
21	Оскар М.	12
22	Ева Н.	13
23	Маргарита О.	6
24	Алина П.	14
25	Юлия Р.	13

Приложение А

Таблица 2 - Уровень знаний об осанке и плоскостопиие

№ п\п	Имя , фамилия	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Анна А.	+		
2	Карина А.	+		
3	Борис А.		+	
4	Виктория Б.	+		
5	Петр Б.		+	
6	Григорий В.		+	
7	Дарья Г.	+		
8	Захар Г.		+	
9	Амалия Д.			+
10	Игорь Д.		+	
11	Ольга З.		+	
12	Марина З.		+	

13	Михаил З.			+
14	Надежда И.	+		
15	Мария И.		+	
16	Ксения И.		+	
17	Анжела К.			+
18	Софья К.	+		
19	Даниил Л.		+	
20	Дмитрий М.		+	
21	Оскар М.		+	
22	Ева Н.	+		
23	Маргарита О.			+
24	Алина П.	+		
25	Юлия Р.	+		

Приложение Б

Таблица 3 - Состояние осанки

№ п\п	Имя, фамилия	Количество баллов
1	Анна А.	9
2	Карина А.	7
3	Борис А.	8
4	Виктория Б.	7
5	Петр Б.	10
6	Григорий В.	6
7	Дарья Г.	8
8	Захар Г.	10
9	Амалия Д.	8
10	Игорь Д.	8
11	Ольга З.	10

12	Марина З.	7
13	Михаил З.	10
14	Надежда И.	9
15	Мария И.	8
16	Ксения И.	8
17	Анжела К.	8
18	Софья К.	10
19	Даниил Л.	5
20	Дмитрий М.	8
21	Оскар М.	8
22	Ева Н.	10
23	Маргарита О.	8
24	Алина П.	8
25	Юлия Р.	10

Приложение Б

Таблица 4 - Уровень состояния осанки

№ п\п	Имя , фамилия	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Анна А.	+		
2	Карина А.		+	
3	Борис А.		+	
4	Виктория Б.		+	
5	Петр Б.	+		
6	Григорий В.		+	
7	Дарья Г.		+	
8	Захар Г.	+		
9	Амалия Д.		+	
10	Игорь Д.		+	

11	Ольга З.	+		
12	Марина З.		+	
13	Михаил З.	+		
14	Надежда И.	+		
15	Мария И.		+	
16	Ксения И.		+	
17	Анжела К.	+		
18	Софья К.	+		
19	Даниил Л.			+
20	Дмитрий М.		+	
21	Оскар М.		+	
22	Ева Н.	+		
23	Маргарита О.		+	
24	Алина П.		+	
25	Юлия Р.	+		

Приложение В

Таблица 5 - Наличие у ребенка плоскостопие

№ п\п	Имя, фамилия	Количество баллов
1	Анна А.	5
2	Карина А.	2
3	Борис А.	2
4	Виктория Б.	1
5	Петр Б.	4
6	Григорий В.	5
7	Дарья Г.	1
8	Захар Г.	5
9	Амалия Д.	2

10	Игорь Д.	4
11	Ольга З.	3
12	Марина З.	3
13	Михаил З.	1
14	Надежда И.	4
15	Мария И.	4
16	Ксения И.	3
17	Ангела К.	1
18	Софья К.	5
19	Даниил Л.	2
20	Дмитрий М.	3
21	Оскар М.	5
22	Ева Н.	3
23	Маргарита О.	2
24	Алина П.	3
25	Юлия Р.	5

Приложение В

Таблица 6 - Уровень наличия у ребенка плоскостопие

№ п\п	Имя , фамилия	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Анна А.	+		
2	Карина А.		+	
3	Борис А.		+	
4	Виктория Б.			+
5	Петр Б.	+		
6	Григорий В.	+		
7	Дарья Г.			+
8	Захар Г.	+		

9	Амалия Д.		+	
10	Игорь Д.	+		
11	Ольга З.		+	
12	Марина З.		+	
13	Михаил З.			+
14	Надежда И.	+		
15	Мария И.	+		
16	Ксения И.		+	
17	Анжела К.			+
18	Софья К.	+		
19	Даниил Л.		+	
20	Дмитрий М.		+	
21	Оскар М.	+		
22	Ева Н.		+	
23	Маргарита О.		+	
24	Алина П.		+	
25	Юлия Р.	+		

Приложение Г

Таблица 7- Общий показатель работы ребенка

№ п\п	Имя, фамилия	Методика 1, количество баллов	Методика 2, количество баллов	Методика 3, количество баллов	Общий показатель, количество баллов
1	Анна А.	13	9	5	27
2	Карина А.	14	7	2	23
3	Борис А.	7	8	2	17
4	Виктория Б.	14	7	1	22
5	Петр Б.	10	10	4	24

6	Григорий В.	9	6	5	20
7	Дарья Г.	13	8	1	22
8	Захар Г.	12	10	5	27
9	Амалия Д.	4	8	3	15
10	Игорь Д.	10	8	4	22
11	Ольга З.	9	10	3	22
12	Марина З.	9	7	3	19
13	Михаил З.	5	10	1	16
14	Надежда И.	14	9	4	27
15	Мария И.	8	8	4	20
16	Ксения И.	12	8	3	23
17	Анжела К.	4	8	1	13
18	Софья К.	14	10	5	29
19	Даниил Л.	9	5	2	16
20	Дмитрий М.	12	8	3	23
21	Оскар М.	12	8	5	25
22	Ева Н.	13	10	3	26
23	Маргарита О.	6	8	2	16
24	Алина П.	14	8	3	25
25	Юлия Р.	13	10	5	26

Приложение Г

Таблица 8 - Сводная таблица данных об учащихся 2А класса по уровням

№ п\п	Имя, фамилия	Уровни Высокий	Уровни Средний	Уровни Низкий
1	Анна А.	+		
2	Карина А.		+	

3	Борис А.		+	
4	Виктория Б.		+	
5	Петр Б.		+	
6	Григорий В.		+	
7	Дарья Г.		+	
8	Захар Г.	+		
9	Амалия Д.		+	
10	Игорь Д.		+	
11	Ольга З.		+	
12	Марина З.		+	
13	Михаил З.		+	
14	Надежда И.	+		
15	Мария И.		+	
16	Ксения И.		+	
17	Анжела К.			+
18	Софья К.	+		
19	Даниил Л.		+	
20	Дмитрий М.		+	
21	Оскар М.	+		
22	Ева Н.	+		
23	Маргарита О.		+	
24	Алина П.	+		
25	Юлия Р.	+		

Правильная осанка – залог здоровья и успешности

Цель занятия: сформировать у учащихся твердое убеждение о необходимости сохранения здоровья, выявить причины и разъяснить отрицательные последствия нарушения осанки, познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки.

Задачи: раскрыть условия правильного формирования скелета; развить умение применять полученные знания для снятия функционального напряжения и утомления в процессе обучения в школе и дома;

продолжить формирование интереса к своему здоровью через объяснение и закрепление материала.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Учитель:

В школьном возрасте продолжается рост и окостенение почти всех 206 костей скелета. Особенно активно идет формирование костей таза, кисти, предплечья. Позвоночный столб еще очень чувствителен к воздействиям деформирующих факторов, т.к. костная основа еще не сформирована. Необходимо следить за тем, чтобы мышцы шеи груди и поясницы, а так же связки позвоночного столба образовали своего рода “естественный мышечный корсет”. С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота, преобразуется грудная клетка; становится уплощенной в переднезаднем направлении. Улучшается осанка. Что же такое осанка?

Осанка – это привычное положение, которое принимает тело при стоянии, сидении, ходьбе.



1 слайд

Необходимо, чтобы осанка была оптимальной, тогда максимально разгружаются мышцы и это позволяет снизить риск нарушений и отклонений в состоянии здоровья и развитии растущего организма.

П1.

Мы покажем и расскажем,
Что стряслось с осанкой нашей.
Кто здесь прав, кто виноват.
Может, стоит бить в набат.

П2.

Сколиоз, лордоз, кифоз.
Что за штуки, вот вопрос.
Придется видно постараться.
Чтобы во всем нам разобраться.

II. Основная часть Изучение нового материала. Нарушение скелета и осанки.

П1.

Скелет костями славится.
Вам хочет он понравится
В нем самый главный позвоночник -
Ответственный работник.

Учитель:

Посмотрим, как выглядит здоровый позвоночник у человека с N осанкой (демонстрация модели позвоночника или 3-д модели на слайдах).



2 слайд

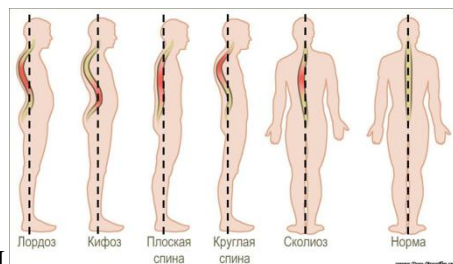
Если с боку посмотреть,

То изгибы точно есть.

А посмотрим со спины,

Нет изгибов, не видны.

Изгибы – это лордозы и кифозы. Они формируются в течении первого года жизни и основная функция – распределение нагрузки, которая ложится на позвоночник. Кифоз – прогиб позвоночника назад, лордоз – прогиб позвоночника вперед.



3 слайд

П2.

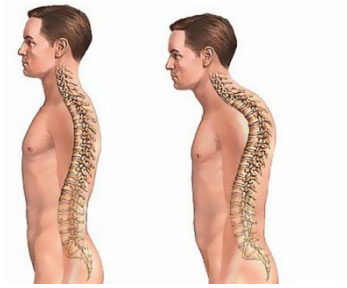
Раз изгиб – головка вверх.

Два изгиб – ребенок сел.

Три изгиб – дитя ползет,

Четвертый изгиб – за мамой идет.

4 слайд



Учитель:

Естественные изгибы очень важны. А вот, если изгибы возникают из-за нашего небрежного отношения к себе – это уже беда. Самые распространенные (к сожалению) нарушения позвоночника, а значит осанки – это сколиоз и сутулость.

Что за коромысло,
В спине твоей зависло?

(Сутулость.)

5 слайд



Сутулого человека узнать легко: голова втянута, плечи приподняты, спина согнута. Опаснее сутулости сколиоз– это изгибы позвоночника в сторону.

6 слайд



П1.

Позвоночник как юла,
Кружится туда-сюда.
Зажимает нервы он,
Что приносит людям боль.

Моделирование

Учитель:

Человека, у которого имеется сколиоз, то же можно определить: самый верный признак, когда одно плечо ниже (выше) другого.

П2.

Что за диво, вот вопрос,
Это дети – сколиоз.

Сколиоз – очень серьезное заболевание. Изогнутая часть позвоночника давит на нервы, отходящие к внутренним органам. Возникают боли в области спины и тех органов, к которым эти нервы подходят. Почему возникают нарушения осанки, кто виноват? К сожалению, мы сами.



В большинстве случаев искривление позвоночника у детей развивается в школьные годы из-за неправильного положения за партой, а также из-за ношения тяжёлого рюкзака

7 слайд.

П1.

У болезней этих причин не счесть.

Но прошу я всех учесть

Виноваты сами мы,

В нарушениях спины.

П2.

Спим не так, сидим не так,

И не так переносим грузы.

Да еще физкультзанятия,

Считаем мы обузой

П1.

Чтоб исправить положение,

Выпишем мы всем лечение.

Чтоб избавиться от бед.

Укрепляйте свой корсет

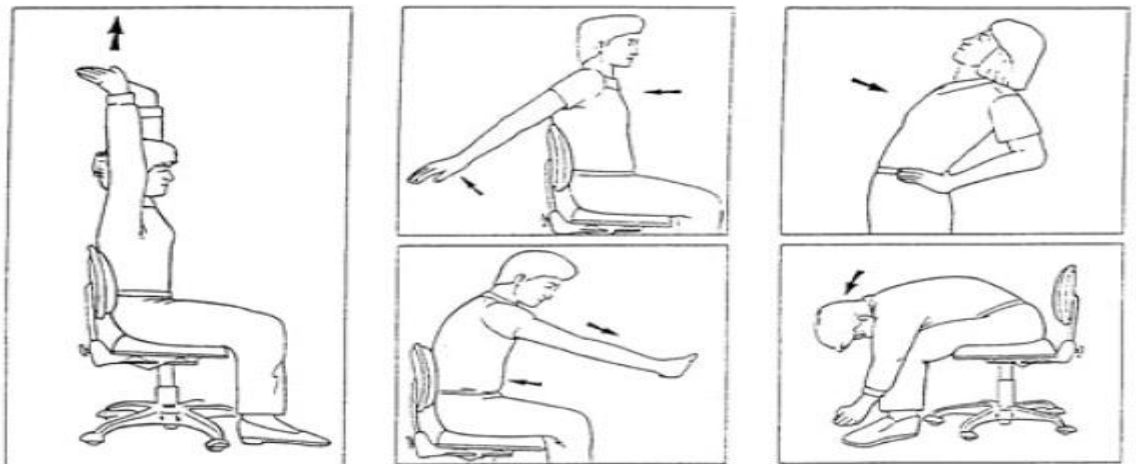
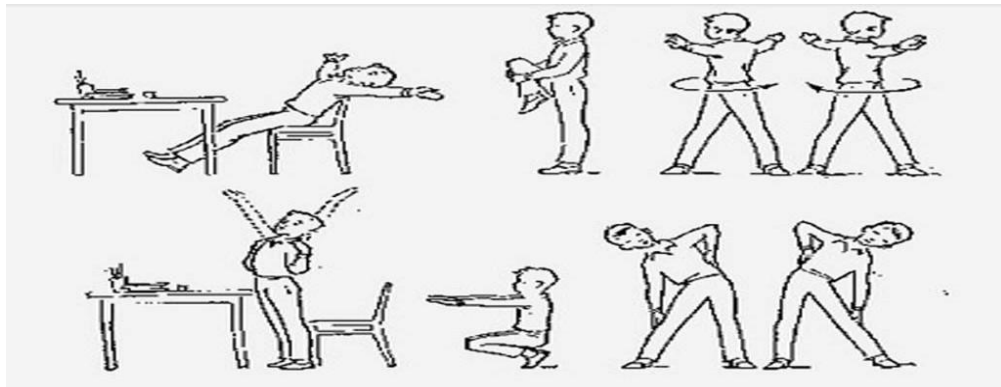
П1. П2. Мышечный конечно!

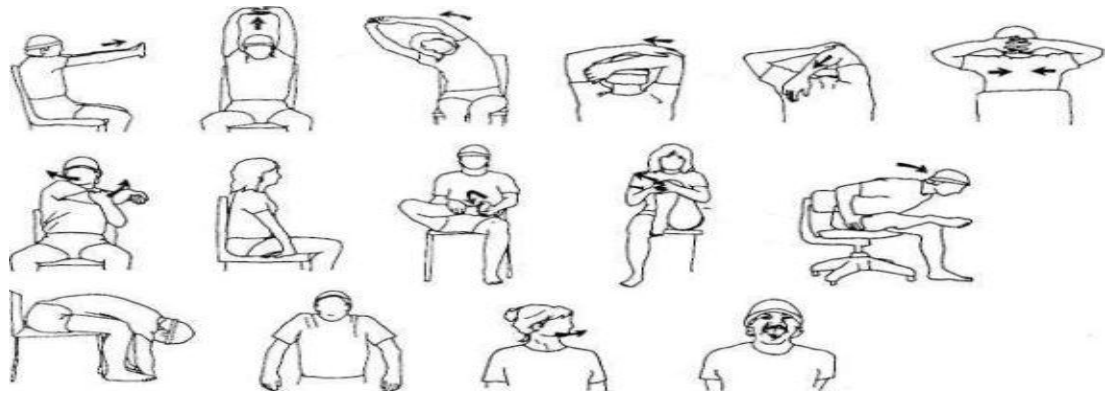
П3. Профилактика нарушений осанки.

Учитель:

Существует множество упражнений для укрепления мышечного корсета. Мы покажем самые доступные и эффективные. Их можно делать и детям и взрослым.

Упражнения для профилактики нарушений осанки (показывают помощь Р





Упражнения для профилактики нарушений осанки. Все упражнения выполняются 10–30 с., в зависимости от уровня подготовленности школьника

Кроме физических упражнений, нужно помнить несколько правил. Поверьте это не сложно (работа со знаками).

IV. Заключение.

Учитель:

Вы узнали о нарушениях опорно-двигательной системы ОДС. Усвоили причины нарушений и способы профилактики. Надеюсь, что все о чем вы узнали, пригодится вам.

8 слайд

П1.

Болезням всем даем ответ

Красоте, здоровью да-да-да!

Сколиозу нет-нет-нет!

Правильной осанке: да-да-да!

Хмурым, серым лицам: нет-нет-нет!

Учитель:

И в заключении, чтобы разрядить обстановку, а тема была очень серьезной, отгадайте загадки.

9 слайд



Что за дуга,
Внутри у тебя?
(Сутулость.)



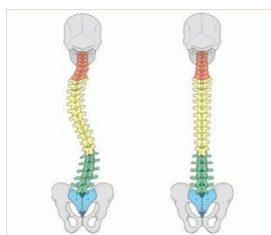
10 слайд

Что за диво, за весы?
Они у Пети хороши!
(Ровные плечи.)



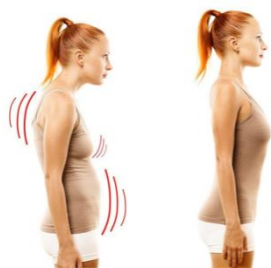
11 слайд

Делит спину пополам,
Очень нужный столбик нам
(Позвоночник.)



12 слайд

У нашей Насти беда
Плечи словно горки:
Одна горка низка, другая высока.
(Сколиоз.)



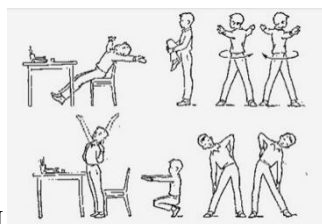
13 слайд

У нашего Егорки на спине горка
(Сутулость.)



14 слайд

Ходит наша Тоня,
Как будто на спине тонна.
(Сутулость.)



15 слайд

Хромой, кривой,
На весь мир злой.
Исправить положенье,
Помогут....
(Упражненья.)

Учитель. Спасибо всем за занятие.

Красивая спина – здоровая осанка

Цель занятия: профилактика школьного травматизма. Формирование норм поведения в школе и быту. Воспитание культуры выполнения двигательных упражнений, расширение кругозора учащихся. Развитие интереса к выполнению двигательных упражнений.

Ход мероприятия.

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 свое сбережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!
Постановка учебной задачи.

- Ребята, вы догадались, о чем мы сегодня поговорим на классном часе?

Ответы детей(о здоровье, о здоровом образе жизни, о пользе занятий физкультурой и спортом, о гигиене, о режиме дня и т.д.).

- Здоровье – это не только благополучное физическое состояние человека. Это и образ жизни человека, его дела, поступки, отношение к окружающим людям. Все должно быть в гармонии, и только тогда человек почувствует себя по-настоящему здоровым и счастливым.

Каждый человек – хозяин своей жизни. На доске изображено дерево без листьев. У каждого из вас есть листочек. Вы должны написать на листочке, что вы будете делать для сохранения и укрепления своего здоровья, начиная со слов «Я буду...», и прикрепить его на дерево.

Ваши родители поучаствовали в смс-опросе, «здоровым ребёнок будет, если...». Вот их ответы. Слайд№1.

Актуализация знаний.

Сегодня мы не будем говорить о здоровье в целом. Мы возьмём небольшую тему, а какую вы поймёте, отгадав загадку.

Быть здоровою должна

Наших школьников.....(спина).

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 дается человеку при рождении, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвоночниках еще не заменилась костной. Поэтому все взрослые постоянно говорят: «Не горби спину. Сиди прямо!» Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине и пояснице.

-Ученые провели наблюдение. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, то он кажется выше. А вот высокий, но сутулый - ниже.

-Что же такое осанка?

«Стройность, величавость, приличие, красота..»— так определял понятие «осанка» В.И. Даль — врач и языковед.

Осанка - это привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека.

Правильная осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, туловище выпрямлено.

Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова приподнята. (Учитель демонстрирует на детях)

-На осанку влияет, прежде всего, позвоночник – осевой орган. Почти каждому природой дан здоровый позвоночник, и лишь наша беспечность приводит к заболеваниям. Позвоночник является основой скелета и выполняет в организме человека две важные функции. Первая – опорно-двигательная. Слайд № 2. Вторая функция – защита спинного мозга от механических повреждений. Многочисленные нервные окончания связывают позвоночник со всеми органами человеческого тела. Каждый из позвонков опосредовано участвует в работе того или иного органа. Когда нормальная работа позвоночника нарушена, передача нервных импульсов от костного мозга к

тканям и клеткам затрудняется. Начинают развиваться хронические заболевания.

- Ребята, а кто имеет правильную красивую осанку?

-Правильную красивую осанку имеют балерины, гимнасты, фигуристы, фотомодели. Слайд № 3.

-Ребята, а вы хотите узнать правильная ли у вас осанка?

- Кто знает, как проверить осанку?(желающие ученики из класса)

Проверяем наличие искривления позвоночника.

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.

Вывод: Результаты проверки показали, что ----- учащихся имеют нарушение осанки.

Контрольный тест в положении сидя:

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. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра.

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.

Закрепление.

-А сохранить правильную осанку, нам помогут советы Доктора Айболита (дети по очереди зачитывают советы).

Совет №1: " Правильно сиди за партой"

- Ребята, почему нужно правильно сидеть за партой?

-При правильной посадке голова держится прямо, плечи развернуты, живот подобран, ноги ровно стоят на полу, пятки вместе.

-На стуле рекомендуется сидеть прямо, свободно, не горбясь и не облокачиваясь, не следует раскачиваться на стуле, сидеть на краешке либо "верхом". Садиться и вставать нужно бесшумно.

Совет №2: Занимайся спортом!

Чтоб успешно развиваться,

Нужно спортом заниматься,

От занятий физкультурой,

Будет стройная фигура.

Нам полезно без сомненья,

Всё, что связано с движеньем.

Вот, поэтому, ребятки,

Будем делать мы зарядку.

- Чтобы осанка была правильной надо двигаться, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой и спортом.

- Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках. Правильно чередуйте учебные занятия (работу) с отдыхом. Полезно разумно использовать спортивные упражнения, такие как ходьба на лыжах, спортивные игры.

Самое время заняться спортом (Физминутка).

Совет №3: Спи на жёсткой постели.

-Ребята, а почему нужно спать на жёсткой постели?

- 1) позвоночник не будет перегружаться;
- 2) вы станете выше на пару сантиметров;
- 3) все внутренние органы встанут на свои места;
- 4) улучшится работа органов пищеварения и выделения;
- 5) улучшится циркуляция крови в организме и работа щитовидной железы.

Совет №4. Соблюдай режим дня.

- Ребята, почему нужно выполнять режим дня?

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять -

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

Совет №6. Правильно переноси грузы.

- Ребята, как правильно нужно переносить грузы?

- Ребята, а в чём лучше носить учебники и все школьные принадлежности?

Масса ранца учащегося начальных классов должна быть 2 кг 700г.

Давайте посмотрим на таблицу. Это вес ваших ранцев: пустых и с учебниками. Слайд №4.

Совет №7. Правильный подбор обуви и одежды.

- Правильно подобранная обувь даёт стопе ограничение, замкнутое пространство, которое способствует правильному формированию стопы, в дальнейшем поможет избежать травм и сформировать правильную походку.

Признаком изящества женщины, особенно из состоятельных кругов общества, считались маленькие ножки. По китайским обычаям (вошедшим в традицию во II тысячелетии), женщина должна была иметь маленькие дугообразные ножки, напоминающие форму молодого месяца или лилию. Девушке, не обладавшей этими признаками красоты, трудно было выйти замуж. Слайд № 5,6.

Совет №8. Правильно питайся!

-Для сохранения правильной осанки необходимо правильное питание.

-Многие ребята отказываются от пищи, содержащей витамин D (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.)

Витамин D нужен для того, чтобы кости были прочные и правильно развивались.

Питание должно быть: разнообразным, регулярным, богатое овощами и фруктами и без спешки.

Совет № 9: Следи за своей походкой!

-Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо следить за своей походкой.

Игра «Кто лучше пройдет?».

-Сейчас мы поиграем в игру «Кто лучше пройдет».

Это упражнение помогает в сохранении осанки.

(Дети проходят с небольшой книгой на голове.)

Рефлексия.

-Ребята запишите 3 – 4 совета, которые помогут вам сохранить осанку правильной.

Итог занятия.

А закончить занятие я хочу одной притчей. « Всё в твоих руках»

- 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.

Осанка основа красивой походки

Цели: привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения осанки. Вызвать интерес к вопросам здоровья.

Задачи: Сформировать представление о правильной осанке, выявить причины её нарушения. Дать рекомендации по профилактике нарушений осанки. Воспитывать активный образ жизни, умение владеть своим телом в покое и движении.

Ход урока

(Музыкальный зал оформлен в виде сказочной, лесной полянки.)

Звучит фонограмма

Муха, муха-Цокотуха,

Позолоченное брюхо!

Муха по полю пошла,

Муха денежку нашла.

Пошла Муха на базар

И купила самовар:

Учитель.: «Приходите гости, дорогие

Я вас чаем угощу» (обращается к детишкам)

Нынче муха - именинница

-Приглашаю всех гостей к себе на именины,

На свою сказочную поляну.

(Воспитанники уже каждый сидит на своем гимнастическом коврик)

«Приветствие»

Учитель:

Мы будем с вами входить в образы моих сказочных гостей, такие как: паучка, бабочку, комарика, дельфина и мне понадобится ваша помощь, можете мне? (отвечают дети)

Техника безопасности на занятиях:

1.Перед началом занятия необходимо снять с себя часы, цепочки, браслеты и другие мешающие предметы.

2.Перед выполнением движений качественно выполнять разминку и разогреть мышцы.

3. При исполнении движений держать дистанцию друг от друга, не толкаться.

4. Внимательно слушать все объяснения, предупреждения и указания преподавателя.

5. Запрещается:

-самовольно покидать место проведения

-перебегать от одного места на другое.

Разминка

Мои сказочные часы показывают время разминки «Часики»

Цель: Формирование правильной осанки, постановка корпуса, ног, рук, головы, обеспечивающая учащемуся устойчивость.

И.с. шестая позиция ног наклоны корпуса по точкам, наклоны головы

Осанка - это умение держать свою спинку. При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед

2. А теперь мы с вами отправляемся в путешествие на наших санках «Санки»

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

-сесть на пол, руки, согнутые в локтях перед собой. Вытянув носочки вперед и на себя.

Складочка-и.п. сесть на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

1-2 наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник

3-4 зафиксировать такое положение

5-8-медленно поднять корпус в и.п.

И оказались с вами в теплых краях, где летают бабочки и прыгают кузнечики -это мультик «Лунтик»

«Бабочка»

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.

Отгадайте загадку, как будет называться следующее упражнение:

Утром бабочка проснулась

Улыбнулась, потянулась

Раз красиво покружилась, (2 раза повторить)

Два, присела и нагнулась,

Три, вновь снова полетела

Вытянула спинку.

4 упражнение «Кузнечик» - Кузя

Цель: укрепление мышц ног, стопы и спины.

И.П. первая позиция ног, *demi plie* (полуприсед.) и прыжок на вверх с прямыми ножками и подтянутыми носочками

Наши гости муравьи попали в беду, никак не могут перейти поляну, нам надо срочно построить мост.

Строим мост, чтобы перейти нам в другой мультсериал «Пчелка Майя»

Цель: развитие гибкости спины.

5. Упражнение. «Пчелки»

Цель: Умение воплощать музыкально-двигательный образ в танце.

На поляне пчелки

Танцевали полячку:

(Танцуем руки на поясе)

Правой ножкой топ, топ!

(топаем правой ножкой)

Левой ножкой топ, топ

(топаем левой ножкой)- 2 раза

Пошагали наши пчелки

(маршируем на месте)

6. Упражнение «Ёжик» (Перекат назад)

Цель: развитие гибкости, ловкости

Перекат - группировка приседе и перекатиться назад до касания затылком пола

7.Упражнение «Дельфин» Мы с вами должны перебраться через море, и окажемся в мультсериале «Девочка и дельфин»

Цель: развитие гибкости спины.

В мире насчитывается более 30 видов дельфинов: касатки, серые дельфины...Дельфины не могут долго находиться под водой, поэтому они периодически всплывают на поверхность, за воздухом.

Лежа на животе прогнуться назад и немного покачаться назад и вперед, сохраняя степень прогиба. Происходит укрепление мышц брюшного пресса, укрепляет область солнечного сплетения. Упражнение дельфин для спины приносит огромную пользу

Упр. «Свечка» - стойка на плечах или руках с вытянутыми вверх, сложенными вместе ногами.

Мы с вами должны перейти в мультик «Муха-Цокотуха» и помочь мне изменить паука, превратить его в доброго героя, но для этого нужна помощь тюленя, переплыть нам море.

8.Упражнение «Паучок»

Цель: Умение воплощать музыкально-двигательный образ в танце.

Шаг вправо и присели - паучок ползет вправо

Шаг влево и присели – паучок ползет влево

Мы сегодня молодцы, попутешествовали по мультфильмам, и приглашаю вас станцевать танец «Ладошки».

Приготовились, танцуем!

Звучит песня «Ладошки»

Учитель: Какие вы молодцы, какой красивый и веселый танец у нас получился.

Заключительная часть урока. Скажите, пожалуйста, что вы запомнили на нашем занятии, как правильно надо держать спинку?

Встаем на свои места и прощаемся. До свидания!

Осанка – стройная спина

Цель урока: формировать навык правильной осанки через выполнение упражнений с удержанием груза.

Задачи урока:

1. Разучивать комплекс упражнений с удержанием груза (мешочек с песком весом 150 г);
2. Развивать чувство равновесия; укреплять опорно-двигательный аппарат;
3. Закреплять навык правильной осанки в игре «Не урони мешочек»;
4. Воспитывать эмоционально-волевые качества личности: терпимость, умение преодолевать трудности.

Инвентарь: картинки сказочных героев; мешочки с песком по количеству учащихся, кубики 4 шт.

Ход урока

Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание урока	Время	Организационно – методические указания
Организация учащихся к занятию Информационный настрой	Вводная часть Построение в шеренгу, приветствие, проверка присутствующих, измерение пульса, опрос о самочувствии, сообщение задач урока.	3-5	Обратит внимание на дыхание учащихся (затрудненное, дыхание ртом). При пульсе в покое > 100 уд./мин до занятий не допускать. Учитель сообщает тему урока.

на
изучаемую
тему урока.

Способствовать
формированию
правильной
осанки.

Опрос учащихся
по картинкам:



Подготовительная
часть

Строевые приемы:

- повороты на

Способ

Вопрос: «Назовите
сказочных героев, у которых,
по вашему мнению,
правильная осанка?»

8-10
мин

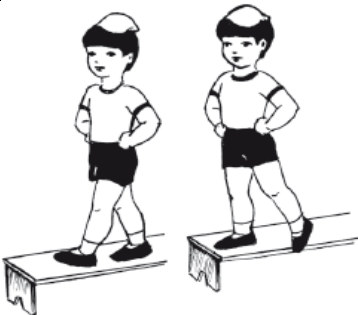
<p>обствовать развитию пространст венной ориентиров ки</p> <p>Улуч шать работу вестибуляр ного аппарата.</p>	<p>месте переступанием; - перестроение в 2 шеренге;</p> <p>Ходьба: -на носках, руки вверх -на пятках, руки за голову; -с высоким подниманием бедра; -на четвереньках.</p> <p>Бег</p>	<p>3 мин</p> <p>1-5 круго в (по 10- 15м)</p>	<p>Обратить внимание на осанку учащихся и напомнить правила как принять положение правильной осанки.</p>  <p>Поворот на пятке одной на носке другой. Руки прижаты к туловищу.</p> <p>Предварительный расчет на 1-2 –ой.</p>
<p>Восст ано- вить дыхание.</p>	<p>Медленная ходьба</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений в кругу.</p> <p>1. И.п. – основная стойка.</p> <p>1 – 4-круговые движения головой по часовой стрелке;</p>	<p>5мин</p> <p>4-8 раз</p>	<p>Спину держать ровно. Максимально вытянуться вверх, пальцы вытянуты и напряжены.</p> <p>Руки за голову, локти развести в стороны, широко, смотреть прямо.</p> <p>Средним темпом, 70-80 шаг./мин.</p>

<p>Учит ь согласован ию дыхания с движением головы.</p>	<p>5 – 8-то же против часовой стрелки; 2.И.п. – о.с., руки к плечам. 1 – 4-круговые движения вперед; 5 – 8-то же назад. 3.И.п. – о.с., правая рука вверх.</p>	<p>4-8 раз 4-8 раз</p>	<p>Руки согнуты в локтях, работают свободно, вдоль тела. Ходьба по залу с движениями рук вверх – вдох, руки вниз – выдох.</p>
<p>Укре пляют мышцы верхнего плечевого пояса.</p>	<p>1 – 2-два рывка прямыми руками назад; 3 – 4-то же, со сменой рук. 4.И.п. – широкая стойка, руки прямые в сторону, «мельница». 1 – правой рукой коснуться левой ноги; 2– смена положения рук.</p>	<p>4-8 раз</p>	<p>Обратить внимание учащихся на плавность движений головой, скорость выполнения медленная. Дыхание не задерживать.</p>
<p>Разви вать координац ион ные способност и. Укре пляют</p>	<p>5.И.п. – сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – наклон к правой ноге, коснуться пальцев ноги; 2– наклон в середицу;</p>	<p>4-8 раз</p>	<p>Спину держать прямо, локти не опускать.</p>

<p>мышцы спины, рук и плечевого пояса.</p>	<p>3– наклон к левой ноге; 4– и.п.</p>	<p>4-8 раз</p>	<p>Смотреть вперед, руки прямые.</p>
<p>Учит ь согласован ной работе рук и ног.</p>	<p>6.И.п. – сидя ноги вместе, руки в упоре сзади. 1–2-согнуть ноги в коленях, приподнять и притянуть их к груди;</p>	<p>4-8 раз</p>	<p>Во время поворота делать длительный выдох.</p>
<p>Укре плять мышцы брюшного пресса</p>	<p>3– 4-и.п. 7.И.п. – лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вдоль тела.</p>		<p>упражнение для мышц рук и плечевого пояса.</p>
<p>Укре плять мышцы брюшного пресса</p>	<p>1 – 2-носки ног вперед; 3 – 4-носки ног на себя. 8.Прыжки по кругу на правой/левой ноге с продвижением вперед.</p>	<p>15-23 мин</p>	<p>Упражнение для мышц ног и спины.</p>
<p>Укре плять мышцы ног.</p>	<p>Основная часть Комплекс упражнений с мешочком песка (вес 150 грамм) Ходьба на месте. Удержание позы</p>	<p>15 сек 10 сек</p>	<p>Упражнение силового характера, для мышц ног. Выполнять выдох в момент сгибания ног.</p>

Отрабатывать умение сохранять положение правильной осанки при выполнении и различных упражнениях.	(и.п.) с закрытыми глазами. И.п. – руки на пояс, ноги вместе. 3. И.п. – о.с. 1-руки вперед; 2-руки вверх; 3-руки в стороны; 4-руки вниз.	4-8 раз	С силой оттягивать носки ног. 2 серии по 30 сек, в чередовании с ходьбой.
	4. Руки за голову согнутые в локтях, пальцы в замок, ноги широко. 1-поворот вправо, левая нога на носок; 2- и.п.; 3-поворот влево, правая нога на носок; 4-и.п. 5. И.п. – о.с. 1-правую ногу вперед, обхватить руками, притянуть ее к груди; 2-и.п.; 3-то же, левую ногу 4-и.п. И.п. – о.с.	4-8 раз	Все упражнения выполняются с удерживанием мешочка с песком на голове. При удерживании статической позы, следить, чтобы учащиеся не задерживали дыхание. Руки прямые, дыхание свободное.

	<p>1-2 – присесть, коснуться руками пола;</p> <p>3-4 – встать.</p> <p>Прыжки со сменой ног через мешочек.</p> <p>Подвижная игра «Не урони мешочек»</p> <p>Подготовка и ход игры: отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними – 5-10 м. У стартовой линии выстраиваются 2-3 команды в колонны по 3-4 игрока в каждой. На голове у всех мешочки с песком весом по 100-150 г. Нужно пройти по коридору (доске, гимнастической скамейке) выполнив задание, не потеряв мешочек и сохраняя правильную осанку. Ширина коридора - 30 см. выигрывает команда, выполнившая задание более быстро и правильно.</p>	<p>4-8 раз</p>	<p>Локти широко в стороны, медленный поворот.</p> <p>Спину держать прямо. Стараться не ронять мешочек, т.е. не наклонять голову вниз.</p> <p>Темп выполнения упражнения медленный.</p> <p>2 серии по 30 сек, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Коридор можно проходить разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на носках, руки на поясе; -с перешагиванием предметов (кубиков) и т.п.
--	--	----------------	--

	<p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба по залу.</p> <p>Дыхательные упражнения в положении лежа.</p> <p>в 1-2 мин</p> <p>1-2 круга</p> <p>Построение. Итоги урока.</p>	 <p>Находясь в колоннах, игроки начинают движение со старта после того, как предыдущий игрок пересек линию финиша. При передвижении не следует наклоняться вперед.</p> <p>Перестроиться в круг</p> <p>На вдохе – живот вперед, на выдохе – втягивать.</p>
--	--	--

Значение осанки в жизни человека

Цель: организация совместной деятельности учащихся с целью формирования знаний о значении осанки в жизни человека

Задача: создать условия для формирования представлений детей о значении осанки в жизни человека, как значимой части здоровья

Ход занятия

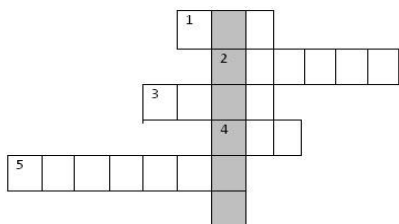
1.Организационный

момент.

Здравствуйте дорогие ребята. Сегодня у нас необычный урок. В непривычной для вас обстановке мы проведем урок здоровья в вашем кабинете. А чем мы

будем сегодня заниматься и какая тема нашего сегодняшнего урока, вы назовете, если разгадаете кроссворд.

По горизонтали:



1. В этой темнице живут 32 солдата и 1 командир. (Рот)

2. День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук. (Сердце)

3. Орган зрения. (Глаз)

4. Вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит. (Нос)

5. Когда сытый — он молчит.

Когда голоден — урчит. (Желудок)

- Какое слово получилось по вертикали в выделенной строчке? (Осанка).

-Как вы думаете, чем мы сегодня будем заниматься на уроке? (дети дают ответы)

- Ребята, скажите, а что такое осанка? (дети дают ответы).

слайд. Правильно. Мы сегодня поговорим о «Значении осанки в жизни человека».

слайд . Как вы думаете, на каком рисунке изображена правильная осанка? (на рисунке г).

-Скажите, а какая осанка неправильная и почему это происходит? (дети дают ответы).

Показывает рисунки с неправильной осанкой.

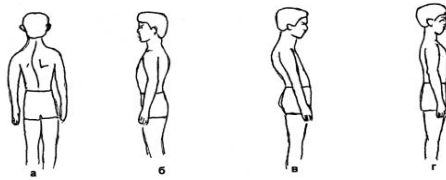


Рисунок 1. Типичные виды нарушения осанки: а – сколиоз, б – лордоз, в – кифоз, г – правильная осанка.

слайд. На осанку влияет, прежде всего, позвоночник – осевой орган. Позвоночник – это не просто стержень нашего организма, он защищает наши внутренние органы от повреждений. И если мы неправильно стоим, сидим, несём тяжести, то наш позвоночник может искривиться, а из-за этого могут возникнуть различные заболевания.

слайд.

Боли в спине.

Грудные боли.

Расстройства желудочно-кишечного тракта.

Проблемы со зрением.

Головокружения.

Головные боли.

Ослабление иммунной системы организма.

Заболевания почек.

Боли в суставах, мышцах, в области шеи.

Ожирение.

Зубные боли.

- Каждый позвонок отвечает за какой-либо орган.

-Сегодня на уроке мы также узнаем и научимся выполнять упражнения, предупреждающие нарушение осанки и способствующие ее правильному формированию.

- Ребята, подумайте и скажите, а людям каких профессий нужна красивая осанка? (дети дают ответы).

слайд(сразу после ответов детей).

слайд. Правильно, спортсменам. Когда начинаются спортивные состязания или Олимпийские игры, на главном стадионе страны проходит парад команд – участниц. Это очень красивое и захватывающее зрелище. Команды участницы идут красиво, демонстрирую свою силу и стать. Многие люди, наблюдая эти парады на стадионе и по телевизору, отмечают осанку спортсменов, их красоту и слаженность движения.

Красивая осанка нужна и солдатам, когда идут строем или стоят у Вечного огня. Упражнение «На посту»

Давайте попробуем постоять несколько секунд так, как стоят на своем посту они.

Давайте представим себе, что мы с вами олимпийская команда и попробуем пройти по залу так, как спортсмены на параде.

- А сейчас ребята займите место у своего коврика и встаньте в шеренгу. (На полу разложены коврики, дети занимают свой коврики, выстраиваются в шеренги).

Ну-ка быстро, не ленись,

На зарядку становись!

Спорт, закалка и зарядка,

Будет всё теперь в порядке!

II. ОРУ

1. Разминка шеи.

- а) Повороты головы вправо-влево.
- б) Наклоны назад-вперед.
- в) Вращательные медленные движения головой.

2. Разминка плечевого сустава и рук

- а) Вращательные движения плечевыми суставами, сначала правым плечом, потом левым, затем обеими одновременно.
- б) Попеременные короткие махи руками — правая рука внизу, левая — сверху.
- в) Руки согнуты в локтях, на уровне груди, по 2 раза отводите быстро их назад, а потом раскрывайте в стороны.
- г) «Ножницы» руками влево-вправо перед грудью.
- д) Руки согните в локтях, держа на уровне груди, и поворачивайте ими в разные стороны — разогрейте локтевые суставы.
- ж) Повращайте кистями обеих рук то в одну, то в другую сторону.
- з) Через стороны поднимите руки вверх и потянитесь за ними.

3. Разминка для туловища.

- а) Ноги на ширине плеч. Стараясь сохранить как можно более ровную спину, без рывков, наклоняйтесь вниз, цель — коснуться кончиками пальцев или даже ладонями пола. Грудь стремится к коленям.
- б) Поставив руки на пояс, вращайте тазом то в одну, то в другую сторону.
- в) Правая рука на поясе, левая — над головой тянется вправо, а вместе с ней и вся левая сторона тела. Повторить то же самое с правой рукой.

4. Разминка ног.

- а) Попеременный подъем бедра.
- б) Приседание.

в) Ноги вместе, ровные, становитесь на носочки, а потом опускайтесь. Если хотите немного усложнить упражнение — опускайте ступню на пол не до конца, т.е. чтобы пяточки не касались земли.

Вдох-выдох с подъемом и опусканием рук.

- А теперь займите удобную для вас позу на коврике.

III. Основная часть.

Иметь красивую и здоровую спину нам помогут упражнения на полу, которые мы сейчас выполним с вами. Упражнения на «Гимнастических ковриках».

1. И.п. лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.
1- 2- поднять правую ногу вверх, носок на себя.
3- 4- И.п.
5-8- то же самое с другой ноги.

2. И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.
1-7-круговые вращения правой ногой «велосипед одной ногой»
8-И.п.
То же самое с другой ноги.

3. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.
1-11- круговые вращения ногами вперёд «велосипед обеими ногами».
1 2-И.п.

4. И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища.
1- поднять таз вверх.
2- опустить в И.п.

5. И.п. лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью.
1-2- подняться на прямые руки, прогнуться назад в спине.
3-4- вернуться в И.п.

6. И.п. лёжа на животе, руки вперёд.
1-7- поочерёдное поднимание рук и ног «лодочка».
8- И.п.

Вот мы с вами выполнили упражнения для позвоночника на полу, сняли нагрузку. Медленно встаём и убираем коврики.

Построение.

3.Блок творчества

Здесь идет разучивание упражнений, формирующих осанку.(звучит индийская музыка).

слайд. Во многих странах люди носят разные тяжести по-разному. В Индии, на о.Бали, в Африке, ну и конечно Греции, где зародились Олимпийские игры.

В этой стране у женщин и мужчин осанка, стройность и умение держать спину ровной вырабатывается самой жизнью. Догадались, Индия. Индийцы и индианки носят очень много предметов на голове: продукты с магазина или рынка, постиранное белье, фрукты, собранные в саду.

Давайте попробуем на некоторое время превратиться в жителей Индии и попробовать выполнить упражнение с предметами на голове.

Упражнение «Тренировка»

- Прежде чем вы начнёте выполнять упражнения как настоящие индийцы, нужно потренироваться. Нам поможет в этом стаканчик из-под йогурта.

Учащиеся ставят стаканчик из-под йогурта на голову, кладут руки на пояс, медленно поднимаются на носки, затем опускаются на всю ступню.

Упражнение «За водой»

Вода в Индии - очень дорогое удовольствие. Люди ходят за водой, неся наполненные кувшины на голове. Попробуем вместе с ними отправиться к ручью. Дорога будет трудной и узкой.

Учащиеся ставят на голову несколько стаканчиков из-под йогурта, имитирующих кувшин. Скакалки, разложенные на полу, изображают тропу к

ручью. Ребята должны пройти по скакалке, наступая только на неё. При этом нужно сохранить равновесие и не потерять стаканчики.

Упражнение «Индийский танец»

- Индийские танцы очень красивы, часто их исполняют с ношей на голове. Такое исполнение танца - особое искусство. Давайте попробуем разучить первые танцевальные па, но при этом обязательно помним о своей осанке.

Учащиеся должны:

развести руки в стороны и, неся стаканчик на голове, пройти от стены пять шагов вперёд и обратно;

разбиться на пары и, взявшись за руки, подойти близко друг к другу и отойти назад;

поднять руки вверх и опустить;

- повернуться друг к другу спиной и, взявшись за руки, поднять руки над головой.

Во время выполнения упражнения звучит музыка Индии.

Упражнение «Препятствие»

Мы с вами учимся формировать свою осанку, преодолевая трудности. Вот и сейчас мы отправимся покорять Индийский океан, бушующую морскую пучину.

Учащиеся строятся в три шеренги. Перед ними - полоса препятствий в виде воздушных шариков, связанных по пять-шесть штук. Ребята должны поставить руки на пояс и, держа стаканчики на голове, постараться перешагнуть через «морские волны» - полосу препятствий.

Подведение итогов эстафеты со стаканчиками.

5. Подведение итогов.

Ребята строятся в одну шеренгу. Кто хочет рассказать, что нового, интересного или полезного узнал на уроке?

Домашнее задание: проверить осанку в своей семье у взрослых.
Повторить комплекс упражнений, который выполняли на уроке.

Рефлексия учебной деятельности:

Дети, кому понравился урок, поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

И на память вам дарю буклеты с рекомендациями о сохранении осанки.
Как гласит пословица « Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник!» Будьте здоровы! Спасибо за урок!

Гигиена правильной осанки

Цель: сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

Задачи: обобщить знания учащихся о правильной осанке;
способствовать выработке правильной осанки;
составить советы «Как сохранить красивую осанку»

Ход занятия

1. Приветствие, разминка

-Здравствуйте!

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 крикнете 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!

2. Беседа по теме занятия.

Учитель:

Приучайтесь день встречать

С утренней зарядки,

Чтоб с осанкою прямой

Было все в порядке!

Скажите, о чем говорится в этом 4-стишье (об осанке)

Тема нашего занятия связана с осанкой человека и называется:

Правильная осанка – ключ к своему здоровью.

-А, что обозначает слово «осанка»

(Слово - опора «осанка» вывешивается на доске)

Ответы детей.

(Ровно держать спину, прямо и красиво ходить, сидеть)

Молодцы, правильно!

Учитель:

(Осанка – это то, как мы сидим или стоим, умение держать свое тело.)

- Сегодня на нашем занятии будет присутствовать доктор

Он пришел к нам с рекомендациями, интересными фактами и нужными советами.

- Давайте посмотрим, что это за интересный материал есть у доктора.

(Учитель достает из чемоданчика)

Это интересно!

Ученые провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, кажется выше. А вот высокий, но сутулый - ниже.

Когда мы стоим прямо, то выглядим гораздо выше.

Учитель:

-Посмотрите на эти иллюстрации.

(иллюстрированные картинки с изображением спортсменов)

- Люди с правильной осанкой радуют глаз. Но дело не только в красоте, у человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

3. Физкультминутка.

(Дружно встать.)

Все ребята дружно встали

(выпрямиться)

И на месте зашагали.

(Ходьба на месте.)

На носочках потянулись

(руки поднять вверх),

А теперь назад прогнулись.

(Прогнуться назад, руки положить за голову.)

Как пружинки, мы присели

(присесть),

Встали и тихонько сели

(выпрямиться и сесть).

4. Основная часть

– Мы выполнили упражнение, формирующее правильную осанку.

Давайте, вместе с вами определим «Что значит «правильная осанка»?»

Ответы детей с опорой на разрезной плакат.

(Плакат «Правильная осанка».)

-- Правильная осанка при ходьбе

– Правильная осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено.

– Правильная осанка в положении сидя означает, что спина у нас прямая, а голова высоко поднята.

-Ребята, 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.

(Инсценировка)

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!

- А теперь узнаем, что нам о правильной осанке расскажет доктор.

(Из чемоданчика Доктора)

- Правильная осанка вырабатывается 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.

(иллюстрированный рисунок на доске)

-Сколиоз означает, что позвоночник изогнут в форме зигзага.

-У вас на партах лежат карточки, в которых даются некоторые рекомендации от доктора.

Учащиеся читают.

1-й ученик.

Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда в старшем возрасте тебя не будут мучить боли в спине. Объясняется это тем, что плохая осанка, приводит к перенапряжению мышц спины. От этого перенапряжения и болит спина.

2-й ученик.

Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Человек с неправильной осанкой не может стать хорошим спортсменом или танцором.

3-й ученик.

У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

6. Практическая часть

- Сейчас мы с вами представим себе, что нам нужно пройти через ручеек по узенькому мостику, при этом мы должны удержать равновесие, чтобы не упасть в воду.

Упражнение «Пройти по мостику»

Дети ставят на голову специальные мешочки, наполненные песком или горохом. Дорожка, лежащая на полу, изображает мостик через ручей. Ребята должны пройти по этой дорожке, наступая только на нее. При этом, нужно сохранить равновесие и не уронить мешочек.

- Молодцы, вы хорошо постарались. (Музыкальное сопровождение)

7. Игра «Как ты заботишься о позвоночнике?»

Учащиеся делятся на две команды.

Все члены команды отвечают на один вопрос. «да» или «нет».

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 упражнения, укрепляющие мышцы спины?
(Да.)

8. Итог занятия.

Учитель:

- А сейчас подведём итог.
- Чем полезна правильная осанка? (Для правильной работы внутренних органов, для предупреждения сколиоза).

- К чему может привести нарушение осанки? (К искривлению позвоночника)

- Молодцы ребята!

- Я, надеюсь, вы все будете придерживаться правил правильной осанки, которые рекомендует доктор

(Учащиеся получают подарок от доктора - конверты, в которые вложены правила для поддержания правильной осанки.)

Правила для поддержания правильной осанки.

(плакат на доске)

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидеть за столом, на стуле, за партой, не горбиться.
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
4. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
5. Если носить портфель в одной руке, то одно плечо станет ниже другого.
6. Избегать неудобных поз. Сидеть с максимально прямой спиной. Каждые 15 минут менять позу, двигать ногами, руками.
7. Стоять и выполнять различную работу с максимально прямой спиной.
8. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас спина.

9. Рефлексия.

-Было ли вам сегодня на занятии интересно?

-Считаете, ли вы, это занятие полезным и познавательным?

(Прикрепите на доску зеленые кружочки, если вам все понравилось, а если нет - то красные).

Плоскостопие

Цель: показать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и способствовать к самостоятельному воспроизведению действия.

Задачи:

- формирование у обучающихся знаний и понятий о профилактике плоскостопия.
- совершенствование координационных способностей, развитие быстроты реакции, сознательное овладение двигательным аппаратом.
- воспитание личностных качеств: уверенности в своих силах, организованности, умения контролировать свои действия в соответствии с заданием учителя.
- привитие устойчивого отношения к занятиям ЛФК.
- коррекция и компенсация нарушений опорно - двигательного аппарата.

Методы, используемые на занятии:

- словесные;
- наглядные;
- проблемно-поисковые;
- подражания;
- игровой.

Ход урока:

I. Подготовительная часть. 10 мин.

(Дети в носках заходят в зал и садятся на гимнастическую скамейку)

- Занимаясь этим делом

Станешь ловким, сильным, смелым,

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит ... (физкультура)

Вопросы учителя:

- Зачем детям и взрослым надо заниматься физкультурой?

(ответы детей, учитель помогает)

-Хочешь быть здоровым, сильным

Молодым красивым, стильным,

С атлетической фигурой?

Занимайся физкультурой.

Учитель спрашивает детей. А какой сегодня у нас урок? Как он называется?

Зачем нужно заниматься лечебной физкультурой? (учитель помогает).

Сегодня мы с вами будем учиться помогать своему здоровью с помощью физических упражнений.

Ваше первое задание:

-собрать пальчиками ног ткань, пятки стоят на полу неподвижно.

(Приложение 1).

Под тканью на листе бумаги написано слово, надо его открыть и прочитать.

Кто справится с заданием – встать на носки и поднять руки вверх.

По команде: 1,2,3, – начали!

Какие слова получились? (пальцы, стопа, голень, колено, бедро)

Показать на себе части тела.

Если мы все слова произнесем, то мы назовем части чего? (Ноги).

Для чего нужны ноги? (дети отвечают)

Показать иллюстрации (Приложение 2)

Вопросы учителя:

Чем стопы отличаются друг от друга? Как вы думаете, какая стопа правильная, а какая – нет и почему? Как различили, по какому признаку?

На картинке, где стопа полностью прорисована – это больная стопа, плоская. И болезнь таких стоп так и называется – плоскостопие.

Что вы знаете о плоскостопии?

Выступления детей (заранее подготовить, проинформировать).

1. Плоскостопие - это заболевание стопы. Возникает по причине слабости ног. Может проявиться из-за длительного стояния, ношения тяжестей, неправильно подобранной обуви

2. Из-за плоскостопия могут болеть ноги и спина

3. Ноги быстро и часто устают, болят при ходьбе, беге и просто стоянии.

4. Нельзя носить чужую обувь. Нельзя носить большую или маленькую обувь. Нужны специальные стельки в обувь.

5. Нужно заниматься специальной гимнастикой, носить только свою обувь, подобранную по размеру. Надо соблюдать правила гигиены и чаще ходить босиком.

Чтобы ваши ноги не болели, были сильными, мы проведем сегодня наше занятие.

Мы походим на носках

Мы пройдем на пятках

Путь неровный: рвы, канавы...

Их преодолеть вам надо

Встали.

Равняйся! Смирно! Направо,

Ваша задача: пройти по кружкам на носках руки на пояс.

(сделать из бумаги кружки разного цвета и разложить на определенном доступном детям расстоянии)

Идти друг за другом, соблюдая дистанцию.

(напомнить о технике безопасности).

Проходим два круга.

Садимся на фитболы (заранее приготовленные, по количеству детей мячи-фитболы).

Правильно садимся на мяч! Попрыгать (не забываем держать спину прямо)

Следующее задание: под музыку допрыгать до кружков, и пока звучит музыка, собираем кружки, но как только музыка закончилась, быстро допрыгиваем на место

По команде: 1,2,3, – начали!

(контроль частоты сердечных сокращений)

II. Основная часть 20-25 мин.

1. Упражнения, выполняемые в исходном положении «сидя на фитболе». (можно на стуле)

Напоминать о правильной осанке.

работа голеностопного сустава (каждое упражнение по 30 сек.)

а) пятки на полу, носки поднимаем вверх;

б) носки стоят на полу, пятки поднимаем вверх;

в) носки на месте, пятки одновременно поворачиваем влево-вправо;

г) пятки на месте, носки одновременно поворачиваем влево-вправо;

д) стопы на ширине плеч параллельно друг другу, носки поворачиваем внутрь – наружу;

е) ноги вместе, поочередное выпрямление ног в коленном суставе, пяткой вперед;

ж) пальцами ног попытаться взять и поднять карандаш

з) согнуть пальцы стоп

2. Упражнения, выполняемые в исходном положении «стоя»:

а) и.п.: стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в и.п.

6 раз

б) и.п.: стоя на наружных сводах стоп, полуприсед.

5раз

в) и.п.: руки на пояс. Ходьба на наружных сводах стоп.

30 сек

г) и.п- о.с.: с сомкнутыми носками, руки на пояс. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в исходное положение. 8 раз.

д) и.п.: стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки.
Вернуться в и.п. 8 раз.

е) и.п.: стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) след в след, подняться на носки. Вернуться в и.п. 8 раз.

ж) Ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь.

3. Упражнения, выполняемые в исходном положении «лежа на полу, на спине, мяч под пятками»:

а) руки вдоль туловища, ладони в пол; подъем таза и спины от пола;

б) переступанием стоп, не теряя контакта с мячом, откатить мяч от себя и подкатить к себе;

в) согнуть ноги в коленях с помощью рук, голову и плечи поднять от пола;

г) мяч зажать между стоп; передача мяча из стоп в руки и обратно;

д) мяч в руках, подняты вверх, ноги согнуты в коленях, стопы на полу; мяч опустить вправо на пол, колени влево.

4. Упражнения, выполняемые в исходном положении «стоя на коленях перед мячом»:

а) сесть на пятки, откатывая мяч вперед;

б) сесть вправо, влево от пяток.

5. Упражнения, выполняемые в исходном положении «лежа на животе на мяче, в упоре на руках»:

а) подъем поочередно прямых ног;

б) подъем противоположных конечностей;

в) сгибая ноги, подтягивание коленей к груди;

г) ходьба на руках вперед-назад.

6. Упражнения, выполняемые в исходном положении «лежа на животе на мяче, в упоре на предплечьях»:

а) сгибание, разгибание стоп;

б) сгибание, разгибание ног в коленных суставах;

в) круговые движения в голеностопных суставах;

г) круговые движения в коленных суставах.

«Полоса препятствий»:

Сейчас перед нами непростое задание. Мы сами пришли в лес, где предстоит преодолеть полосу препятствий.

- пройти по камушкам (мешочки, наполненные горохом, фасолью)
- пройти по скошенной траве (коврики массажные)
- пройти по бревну (цепляясь пальцами ног, пройти приставным шагом по шведской стенке по два раза)

Молодцы!

Хорошо позанимались

нам пора и поиграть

Пятнашки с потягиванием. Дети разбегаются по залу. Водящий бежит за ними, стараясь кого-нибудь «запятнать». Спасаться от него можно, став на носки и поднимая руки вверх. Тот, кого коснется водящий, меняет его.

(2-3 мин.)

Игра «Вратарь» (3-5 мин).

Кто такой вратарь?

Мы с вами будем необычными вратарями, и мяч будем ловить не руками, а ногами.

Задание: мяч перекачиваем друг другу двумя ногами и говорим, что мы знаем о плоскостопии (повторяем и закрепляем пройденный материал вместе с детьми).

Дыхательные упражнения (подышать имитируя паровоз ртом).

III. Заключительная часть 5 мин

Лечь на коврики и под музыку (можно с закрытыми глазами) представить что-то приятное (звучит тихая мелодичная музыка).

Построение.

Подведение итогов

Что делали на занятии? Зачем занимались?

Что нового узнали?

Рефлексия:

В конце урока учитель предлагает детям выбрать смайликов, соответствующих их настроению ☺ (Приложение 3)

Разработаны рекомендации для родителей на тему: профилактика плоскостопия (раздаются напечатанные рекомендации детям для родителей).

Босиком ходить – здоровым быть

Цель урока: формирование потребности в здоровом образе жизни у детей, знакомство детей с упражнениями для профилактики и коррекции плоскостопия.

Задачи урока:

1. Раскрыть значение выражения: «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни»
2. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения.
3. Укрепить мышцы стопы с целью предупреждения развития плоскостопия.

Ход урока.

Части урока, время	Основные методы и приемы, ключевые слова, формы организации.	Содержание и дозировка упражнений
Вводная часть	Создание проблемной ситуации. Учитель стоит перед детьми без обуви. Учитель: -Как вы думаете, для чего я сняла обувь? (ответы детей) -Босиком ходить полезно?	1. Построение учащихся. 2. Рапорт дежурного ученика. 3. Сообщение задач урока. 4. Создание проблемной ситуации. 5. Беседа

(ответы детей)

-Сегодня мы узнаем,
почему говорят: «Босиком
ходить- здоровым быть»?

(Слайд 1)

История босохождения
весьма любопытна.

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.

(Слайд 2)

Известно немало людей,
которые в наши дни не забыли
этого древнего способа
закаливания. В результате
многие из них избавились от

	<p>тяжелых недугов, забыли, что такое простудные заболевания. А как можно закаляться?(ответы детей)</p> <p>(Слайд 3)</p> <p>Так и появилось крылатое выражение: «Каждый шаг босиком – лишняя минута жизни».</p> <p>(Слайд 4)</p> <p>-Ребята, а вы любите ходить босиком?</p> <p>-Почему ходить босиком полезно?</p> <p>(Слайд 5)</p> <p>-А сейчас я предлагаю всем разуться и поиграть вместе со мной.</p> <p>-Сначала мы сделаем разминку для наших стоп- это комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, но прежде мы проведем исследование и узнаем , у кого из вас присутствует плоскостопие, т.е стопа плоская без необходимого изгиба.</p> <p>(Слайд 6)</p> <p>На слайде видно, какой</p>	<p>6.Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.</p> <p>Полоса препятствий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо. 2.Ходьба на внешней стороне ступни с поджатыми внутрь пальцами по ребристой доске. 3.Ходьба по наклонной плоскости. 4.Ходьба по гимнастической палке в медленном темпе (переход через речку по узенькому мосту) 5.Ходьба по коврику с пуговицами. 6.Лазание по гимнастической стенке с наступанием на рейку серединой стопы. 7.Ходьба по мату. 8.Переход на бег по мягкой поверхности.
--	--	---

	<p>отпечаток стопы должен быть в вашем возрасте.</p> <p>Я раздам листочки бумаги, каждый из вас, намочив стопу, оставит на бумаге след, затем мы сравним отпечатки и узнаем, кому особенно необходимы упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>(Учащиеся оставляют влажный след ступни на листе бумаги, сравнивают с отпечатком на слайде)</p> <p>Хождение босиком по гладкой и неровной поверхности вызывает сокращение мышц, удерживающих свод стопы, и прежде всего мышц подошвенной стопы, сгибающих пальцы ног. Это приводит к их усиленному развитию, укреплению сухожилий и связок. Вот почему босохождение можно считать эффективным средством профилактики и лечения плоскостопия.</p> <p>Форма организации – поточная.</p>	<p>(3 мин.)</p> <p>7. «Удочка»</p> <p>Играющие становятся в круг. Учитель – внутри круга с длинной скакалкой, к одному концу которой привязан небольшой мешочек с песком. Вращая скакалку, учитель старается задеть мешочком кого – либо из ребят, стоящих в круге. Играющие подпрыгивают, пропуская мешочек под ногами (1 мин.)</p> <p>Спокойная ходьба в рассыпную с перекатом с пятки на носок.</p> <p>(1 мин.)</p>
--	--	---

	<p>Игра способствует развитию ловкости, координации движений. Следует обращать внимание на мягкое приземление во время прыжков.</p>	
<p>Основная часть</p>	<p>Игра на развитие координации движений, внимания.</p> <p>Упражнения из комплекса дыхательной гимнастики.</p>	<p>1. «Быстро по местам».</p> <p>Игра со скакалкой. Играющие строятся в 3-4 колонны по одному.</p> <p>У каждого в руках скакалка. По сигналу учителя играющие произвольно разбегаются по залу и под музыку польки выполняют прыжки на обеих ногах, выпрямившись, через вращающуюся вперед скакалку. Дети выполняют прыжки, пока звучит музыка. Как только музыка смолкает, все школьники по сигналу «Быстро по местам!» бегут в свои колонны. Выигрывает команда, которая построилась быстрее и организованнее других.</p> <p>(3 мин.)</p> <p>2. «Одуванчик»</p> <p>На зеленой хрупкой ножке Вырос шарик у дорожки. Ветерочек прошуршал И развеял этот шар.</p>

	<p>Назначение упражнения: укрепление дыхательных мышц; увеличение силы и скорости выдоха.</p>	<p>И.п.- о.с. 1 фаза – продолжительный выдох через рот со звуком «Ф-ф» (сдуть пушинки с одуванчика»); 2 фаза – пауза; 3 фаза – выдох (повторить 4 раза). (1 мин)</p>
	<p>Развитие силы, ловкости, внимания и умения рассчитывать силы во время броска.</p>	<p>3. «Воздушный футбол» Играющие находятся в положении сидя в течение всей игры. На высоте 1 м над полом натягивается веревка. Принцип игры в волейбол: без ограничения количества передач игрок, зажимая ногами легкий мяч, перекатывается на спину и бросает мяч через сетку. В игре 4 мяча. Задача каждой команды: поскорее избавиться от мяча и перебросить его обратно. (3 мин) 4.«Ниточка и иголочка» По сигналу разматывается клубок (игрок не выпускает его из рук), конец шнура передают из рук в руки вдоль колонны. Когда конец шнура достигает первого стоящего в колонне игрока, тот продевает его сквозь ушко иглолки (бутафорские иглы длиной 100-120 см</p>

	<p>Игра способствует развитию ловкости, внимания, сообразительности, умения действовать согласованно.</p>	<p>из гимнастической палки) и возвращает конец шнура вдоль колонны в обратном направлении. Когда два конца шнура встретятся у последнего игрока, все, держась за «ниточку», быстрым шагом обегают отметку и возвращаются назад.</p> <p>(3 мин)</p> <p>5. Эстафета «Грузовые машины».</p> <p>Участствуют две команды. Перетягивание больших игрушечных машин с грузом (набивные мячи) на противоположную сторону с помощью веревки.</p> <p>(2 мин)</p> <p>6. Эстафета «Погрузка арбузов»</p> <p>Участствуют две команды. Команды выстраиваются цепочкой по длине зала. Рядом с первыми игроками стоят детские машины с грузом (по 6 набивных мячей).</p> <p>По сигналу дети начинают передавать по одному мячу друг другу на другую сторону площадки и складывать их в обруч. Побеждает команда, которая первой передала весь груз.</p> <p>(2 мин)</p> <p>7. «Грибники»</p>
--	---	---

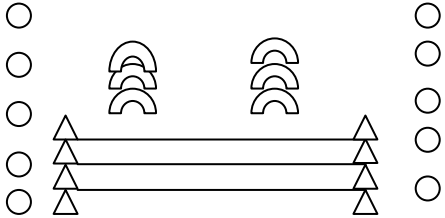
		<p>Участвуют две команды. По полу рассыпаны мелкие предметы. С помощью пальцев ног надо собрать «грибы» в ведерко.</p> <p>(3 мин)</p>
<p>Заключительная часть (5 мин)</p>	<p>Учитель:</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия можно выполнять и дома во время подготовки домашнего задания.</p> <p>(учитель показывает упражнения)</p> <p>(Слайд 7)</p> <p>-Ребята, а где можно и где нельзя бегать босиком?</p> <p>(Дети приводят примеры)</p> <p>-Как надо беречь ноги?</p> <p>(Содержать их в чистоте. Носить удобную обувь. При плоскостопии выполнять специальные упражнения: катать валик, ходить босиком, делать массаж стоп.)</p> <p>Для закаливания лучше сначала на ночь обтирать ноги полотенцем, смоченным водой комнатной температуры.</p> <p>(Слайд 8)</p>	<p>1.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>«Балерина» И.п. – сидя на стуле , ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в и.п. Затем шажками прошагать, «рисуя различные фигуры»- «солнышко», «елочку», «домик».</p> <p>«Обезьянки берут орешки».</p> <p>Захват малого мяча ступнями ног.</p> <p>«Обезьянки читают газету».</p> <p>Пальчиками ног рвать газету на части.</p> <p>(3 мин)</p> <p>2.Построение учащихся.</p> <p>3.Подведение итогов урока.</p> <p>4.Домашнее задание.</p>

Профилактика плоскостопие

Часть занятия	Содержание занятия	Организационно-методические указания
<p>второй половины дня</p>	<p>Ходьба с гимнастическими палками</p> <p>Построение.</p> <p>Ходьба гимнастическим шагом, палка на лопатках.</p> <p>Ходьба на носках, палка на лопатках.</p> <p>Ходьба на пятках, палка на пояснице под локтями.</p> <p>Ходьба по полосе препятствий, палка на лопатках:</p> <p>по канату боковым приставным шагом,</p> <p>по скамейке на носках,</p> <p>по ребристой доске,</p> <p>по дорожке из полусфер.</p> <p>Палки положить.</p> <p>Бег.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Голову держим прямо, вниз не смотрим!</p> <p>Шагаем по канату точно серединой стопы.</p> <p>Со скамейки не спрыгиваем, а спускаемся.</p> <p>Не обгоняем друг друга.</p>
<p>основная</p>	<p>ОРУ на полусферах с гимнастическими мячами</p> <p>1. «Потягивание».</p> <p>И.п. стоя на полусфере, мяч внизу.</p> <p>1 – мяч вверх, подняться на носки,</p>	<p>Следим за мячом взглядом</p> <p>Руки держим прямыми,</p>

	<p>2 – и.п.</p> <p>2. «Переложить мяч»</p> <p>И.п. стоя слева от полусферы, руки в стороны, мяч в правой руке.</p> <p>1 – приставной шаг влево – встать на полусферу, руки вперед, передать мяч из правой руки в левую,</p> <p>2 – приставной шаг влево – сойти с полусферы, руки в стороны, мяч в левой руке,</p> <p>3 – приставной шаг вправо – встать на п/сферу, руки вперед, передать мяч из левой руки в правую,</p> <p>4 – приставной шаг вправо – и.п.</p> <p>3. «Наклоны»</p> <p>И.п. стоя на п/сфере, мяч держим за спиной двумя руками</p> <p>1 – наклон вперед, мяч поднять прямыми руками над спиной,</p> <p>2 – и.п.</p> <p>4. «Цапля»</p> <p>И.п. стоя на п/сфере, руки в стороны, мяч в правой руке.</p> <p>1 – поднять согнутую в колене правую ногу, передать мяч из правой руки в левую,</p> <p>2 – и.п., мяч в левой руке,</p> <p>3 – поднять согнутую в колене левую ногу, передать мяч в правую руку,</p>	<p>следим взглядом за мячом.</p> <p>Держим равновесие</p> <p>Голову не наклоняем, смотрим вперед</p> <p>Держим равновесие</p> <p>Проверили осанку! Удерживаем равновесие</p> <p>Выпрямили спинку, руки прямые точно в сторону</p> <p>Сидим на пятках, спина прямая</p> <p>Держим равновесие</p> <p>При наклоне в сторону</p>
--	---	---

	<p>4 – и.п.</p> <p>5. «Наклоны в стороны».</p> <p>И.п. сидя на п/сфере на коленях, руки в стороны, мяч в правой руке.</p> <p>1 – наклон вправо, руки над головой – передать мяч в левую руку.</p> <p>2 – и.п., мяч в левой руке.</p> <p>3 – наклон влево, над головой пере-дать мяч в правую руку,</p> <p>4 – и.п.</p> <p>6. «Прокати мяч»</p> <p>И.п. сидя на п/сфере, ноги прямые, мяч у основания туловища</p> <p>1 – наклон вперед, положить мяч на стопы,</p> <p>2 – выпрямиться, опереться руками сзади за п/сферу,</p> <p>3 – поднять прямые ноги, мяч скаты-вается по ногам</p> <p>4 – поймать мяч, и.п.</p> <p>7. «Нарисуем круг»</p> <p>И.п. сидя на коленях на п/сфере, мяч на полу перед собой</p> <p>1-4 – обвести мячом вокруг себя справа налево</p> <p>5-8 – то же слева направо.</p> <p>8. Дыхательные упражнения.</p> <p>ОВД: полоса препятствий (ползание)</p> <p>2 дорожки:</p>	<p>вперед не отклоняться</p> <p>Сидя на полусфере ноги не сгибаем</p> <p>Держим равновесие</p> <p>Опереться на край полусферы или на пол</p> <p>Стараемся не поте-рять мяч</p> <p>Ползем, не задевая за препятствия, сле-дим за перекрест-ным движением рук и ног</p> <p>Пролезая в обручи, чередуем направле-ния: начиная с ног/ головы, обруч дер-жим двумя руками</p>
--	---	--

	 <p>– по-пластунски проползти под натянутыми веревками;</p> <p>– проползти на четвереньках под ду-гами;</p> <p>– пролезть в обруч снизу-вверх в чередовании сверху-вниз</p>	
<p>зак лучи- тельная</p>	<p>П/и «Ловишки с ленточками» на хип-хопах</p> <p>Дыхательные упражнения на мячах.</p>	<p>Соблюдаем правила игры, играем честно!</p> <p>Ноги вытянуть, расслабить. Руки через стороны вверх – вдох, руки опустили – выдох.</p>

Физкультминутки для профилактики осанки и плоскостопие.

«Пчёлы»

Пчёлы в ульях сидят

И в окошечки глядят,

Порезвиться захотели –

Друг за другом полетели.

«Рыжий кот»

Лежебока рыжий кот

Отлежал себе живот,

Встал и выгнул спину в мост,
Распушил красивый хвост,
Мягко лапками пошёл,
Тихо песенку завёл.

«Совушка-сова»

Совушка-сова,
Большая голова,
На суку сидит,
Головой вертит,
Во все стороны глядит,
Да вдруг – как полетит!

«В лесу»

В роще вырос можжевельник, (переступают с ноги на ногу)
И в тени его ветвей
Появился муравейник,
Поселился муравей (поднимаются на носки и опускаются на всю
стопу).

Он из дома спозаранку
Выбегает с веником,
Подметает он полянку
Перед муравейником, (сводят и разводят носки ног)
Замечает все соринки,
Начищает все травинки, (соединяют носки вместе, сводят и разводят
пятки)

Каждый куст,
Каждый месяц,
«Каждый день»

А однажды муравьишка (поднимаются на носки и опускаются на
пятки).

Подметал дорожку.

Вдруг упала с елки шишка,

Отдавила ножку.

«Медведь»

Ой-ее-ее-ечки! (поднимаются то на носки, то на пятки)

Спал медведь на коечке!

Свесились в кровати (поднимаются на носки и на пятки)

Две босые пятки (расположив стопы на одной линии носками внутрь)

Две босые, две смешные (поднимаются на носки и на пятки,
расположив
стопы, носками наружу)

Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка, (переминаются с ноги на ногу)

Мышка – шалунишка,

Влезла на кровать (делают выпад ногой вперед, затем
разворачиваются на 180°, поменяв опорную ногу).

Хватя его за пятку.

«Аист»

Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то
правую, то левую ногу, согнутую в колене. И так же плавно опускают.
Следить за спиной.

- Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

- Топай правой ногой,

Топай левой ногой,

Снова правой ногой,

Снова левой ногой.

После правой ногой,

После левой ногой.

И тогда придешь домой.

«Зимняя зарядка»

Следить за положением туловища и рук.

Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке.

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте, не спеша.

Как погода хороша!

Не боимся мы пороши,

Ловим снег-хлопок в ладоши.

Руки в стороны, по швам.

Хватит снега нам и вам.

Мы теперь метатели,

Бьем по неприятелю.

Размахнись рукой-бросок!

Прямо в цель летит снежок.

«Гуси шипят»

Исходное положение (и.п.)- ноги врозь, руки за спину.

1-наклон вперед, голову поднять, сказать: « Ш-ш-ш».

2 –и.п.

3- снова наклон, руки в стороны- назад.

4- и.п.

Упражнения повторить 5 раз.

Игры в спортивном зале и на перемене, на укрепление осанки и плоскостопие, мышц спины и брюшного пресса.

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

«Два и три»

Дети ходят или бегают врассыпную. На сигнал воспитателя «Два!», образуют пару с любым находящимся рядом ребенком, берутся за руки и бегут к заранее установленному месту, где они строятся пара за парой в том порядке, в котором подбегают.

«Три!» - дети образуют тройки и затем уже бегут к месту построения.

Вариант игры:

Дети должны построиться перед воспитателем (лицом к нему) в каком бы месте площадки он не находился. Чтобы игра была сложнее и интересней, воспитатель, прежде чем дать сигнал на построение, говорит: «Стой!». Дети останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель переходит на другое место и дает сигнал «Два!» или «Три!», дети открывают глаза, образуют пары или тройки и быстро бегут и строятся.

Задания в игре заменяются или дополняются «осаночными» движениями.

«Пожарные на учении»

На расстоянии 5-6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Воспитатель делит группу детей на 3-4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете на одной высоте подвешивается колокольчик. Звенья строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят, каждый в свой колокольчик. Затем они возвращаются в свое звено. Воспитатель отмечает, кто позвонил первым. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание. Выигрывает то звено, где окажется большее количество детей позвонивших в колокольчик и имеющих меньше нарушений удержания правильной осанки.

«Медведи и пчелы»

Играющие делятся на две группы: одна медведи, а другая - пчелы. На расстоянии 3-4 м вправо от вышки или гимнастической стенки очерчивается лес, на расстоянии 8-9 м на противоположной стороне находится луг. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке

(улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи «влезают» в «улей» и лакомятся медом. По сигналу «Медведи», пчелы летят к ульям и жалят медведей (дотрагиваются рукой), не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом. Принимает обусловленную «осаночную» позу. Через 2-3 раза дети меняются ролями.

но, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

«Летим на Марс»

Цель: обучение приёмам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Ход игры. Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берёт мяч и кидает его вверх. Ребёнок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5 – браз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч попадёт, ребёнок подходит к нему, берёт его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребёнка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

«Большие ноги идут по дороге»

Цель: развитие мышления (умения создать образы лёгкого и быстрого, медленного и тяжёлого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры. Ведущий держит ребёнка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднята нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

«Восточный официант»

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника. когнитивных стил.

Ход игры. Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят узлы на голове. Ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперёд. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

«Успей назвать»

На одной из сторон площадки, на расстоянии 2-3 м проводится черта, за которую встают все играющие, кроме 2-3 ловящих. По сигналу воспитателя «Лови!» все бегут к противоположной черте. Тот, кого поймали, отходит в сторону и принимает заранее оговоренную «осаночную» позу.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия.

«Ежик»

И.п. – сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (катать стопой мяч вперед-назад)

Он на ежика похож

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу)

Мячик ножками катать.

Выполнить тоже другой ногой.

«Лягушата»

И.п. – сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединить колени вместе)

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги)

Силу лапок показали, Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами)

Раз, два. Три, четыре, пять!

«Корова»

И.п. – сидя на стуле хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта (по очереди ставить ноги вперед на пятки)

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (шагать носочками вперед-назад)

«Переложил платок!»

И.п. – сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой (медленно перенести его к левой ноге)

Я несущу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю.

Выполнить то же другой ногой.

«Йог»

И.п. – сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени)

Но пили и не ели.

Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх)

И о чем-то все мечтали.

Повторить упражнение, сменив ноги.

«Мои ножки»

И. п. – сед на стуле, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (носочком правой ноги начертить кружок)

Эта ножка рисует. (то же левой ногой)

Раз, два, три, четыре, пять! (повторить правой и левой ногой)

Нарисуй кружок назад.

«Упрямыцы»

И.п. - сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка. (приподнять ноги, давить стопами друг друга)

Бодались, бодались,

Сражались, сражались...

Потом они устали,

Играть вместе стали. (опустить ноги, выпрямить, отдохнуть)

«Нарисуй ногами!»

И.п. – сед на стуле, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами

Как художники руками, (рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе)

Это высший класс!

Получается у нас.

«Гармошка»

И.п. – то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой, словно ребрышки гармошки. (собрать правой стопой простынку)

Разглажу быстро стопой

Соберу другой ногой (разгладить простынку, удерживая край).

Игры на улице для профилактики нарушения осанки и плоскостопие младших школьников.

«Самый меткий»

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Ход игры. На расстоянии, до которого ребёнок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребёнок сделает несколько попыток попасть в цель.

Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдаёт фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Игра «Жмурки»

Жмурки - детская игра, в которой один из участников с завязанными глазами ловит других.

Для игры потребуется платок, чтобы завязать глаза игроку (жмурке), который будет всех ловить. Далее его крутят несколько раз вокруг своей оси, чтобы он немного потерял ориентацию в пространстве.

Он должен поймать кого-нибудь из игроков и опознать.

Если он правильно опознал игрока, то они меняются местами.

Если жмурка близко подходит к каким-либо выступающим предметам, то игроки должны крикнуть "Огонь!", но нельзя так делать, чтобы отвлечь жмурку от игрока. Ещё как вариант жмурок можно играть в пятнашки, только без платка.



Рис. Игра «Жмурки»

Игра «Лапта»

Это занятие не требует дорогих специально оборудованных площадок и особого инвентаря. Главное-наличие небольшого прямоугольного участка длиной 40-55 м и шириной 25-40м с покрытием, удобным для бега (трава, земля, щебенка и т.п.). Также потребуются бита и теннисный мячик.

Бита для русской лапты должна быть цельнодеревянной, без различных дополнительных державок и обмоток. Её длина может составлять от 60 до 110 см, а диаметр-около 5 см, при этом рукоятка имеет длину не более 30см. Ребята помладше могут использовать плоскую битку длиной 80 см и толщиной 2 см.

Площадка для лапты делится на 2 зоны, как указано на рисунке. С одной стороны находится, так называемая «линия города», откуда происходит подача, а с другой - линия «дома» («кона»), между ними расположено поле.

Правила русской лапты

Создаются 2 команды по 5-12 человек (обычно 6). По жребию одна из команд становится бьющей и занимает территорию «города», а их соперники-водящие расходятся по всему полю.

Команда бьющих

Один бьющий становится в зону подачи (2) и отбивает как можно дальше мяч, подкинутый его партнером. После чего, бросая битку, стремительно перебегает поле до зоны города и обратно, избегая «осаливания» (попадания мячом, который поймали противники). Бьющий может остаться в зоне дома, чтобы избежать попадания, но для обратного возвращения в город необходимо будет ждать удар следующего игрока.

Игрок, который вернулся из дома («кона») в город, зарабатывает очко для своей команды. Каждый участник имеет право только одного удара. А, заработав очко для своей команды, получает еще одну попытку.

Команда водящих

Игрокам, находящимся в поле, необходимо поймать отбитый мяч налету руками, до его падения на землю и переместить обратно в город. Если словить мяч не удалось, как можно скорее нужно подобрать мяч с земли и попасть им в перебегающего. Причем, перемещаться с мячом в руках, строго запрещено, только передавать друг другу бросками. Также игрокам в поле нельзя касаться перебегающих и мешать их движению.

Победит та команда, которая сможет набрать наибольшее количество очков.

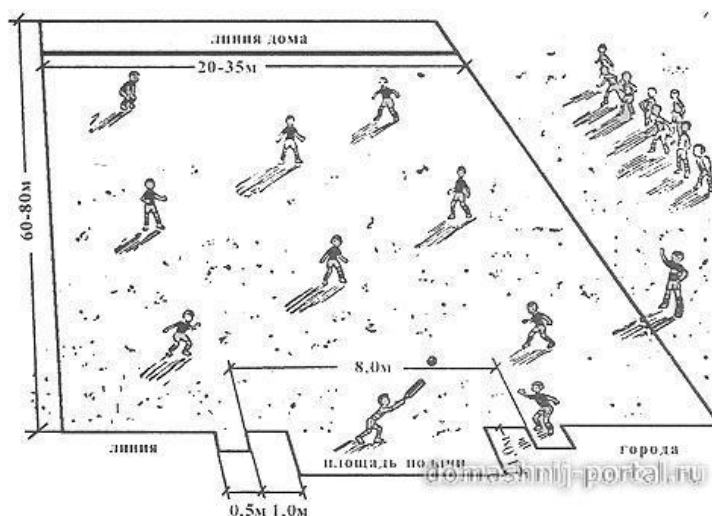


Рис. Игра «Лапта»

Игра «Прятки»

Для начала игры определяется водящий при помощи считалок. Водящий, встав лицом к стене, громко считает до 100 (или другого числа). Другие в это время прячутся.

Правила:

1. Игроки договариваются до сколько считает водящий
2. Водящий отворачивается к стенке и громко считает до нужной цифры, а в конце говорит: "Я иду искать! Кто не спрятался - я не виноват!"
3. После окончания счета водящий ищет игроков
4. Когда он кого-то нашел, то его задача быстрее этого игрока "застукать"

5.Если водящий перепутал имя игрока, то весь кон начинается заново

6.Игроки должны «застукаться» за себя, до того как их застучает водящий

7.Первый застуканный будет водящим в следующем кону прятков.



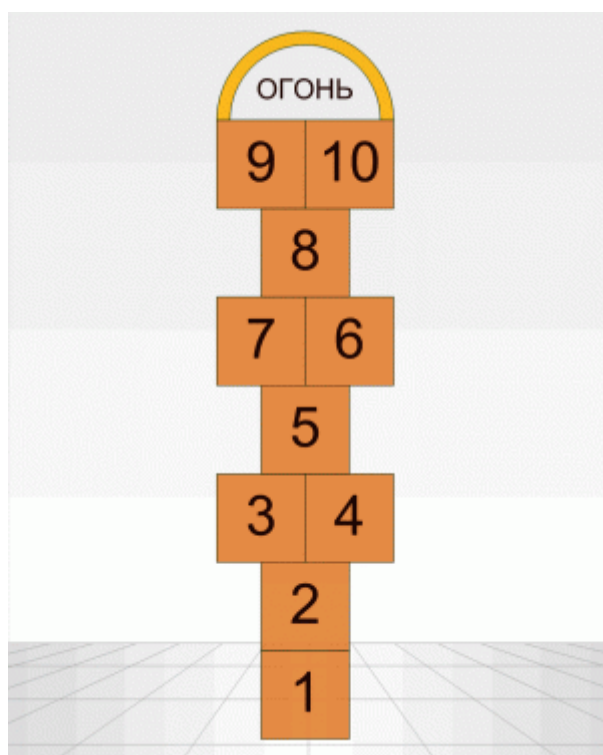
Рис. Игра «Прятки»

«Классики»

Для этой игры подойдет любая площадка - утоптанная земляная или заасфальтированная. Начертите прямоугольник шириной в 1 метр и длиной 2-2,5 метра

«Классики»

Для организации этой игры на асфальтовой площадке мелом рисуется следующая схема:



Каждый «класс», или квадрат, в ней должен иметь размер 40x40 или 50x50 см. Перед началом игры участники по жребию или другими способами определяют очередность ходов. Далее первый игрок кидает камень или любой другой предмет, его заменяющий, на первый «класс», а затем прыгает: одной ногой на 1, 2, затем сразу двумя на 3-4, снова одной на 5, двумя на 6-7, одной на 8 и снова двумя на 9-10. После этого прыгающий переворачивается на 180 градусов и проделывает тот же путь в обратную сторону, по пути поднимая камень и забирая с собой. При этом отклоняться от своего направления или, например, вставать на 2 ноги, если по ходу игры требуется стоять на одной, нельзя. Если все сделано правильно, предмет перемещается во второй «класс». Точно таким же образом он передвигается до самого конца, то есть до квадрата с числом 10. Если же игрок допустил ошибку, камень попадает в котел, а у игрока «сгорает» один класс, то есть игра «откатывается» на несколько ходов назад.

Комплексы упражнений для исправления нарушений осанки.

Комплекс №1 физические упражнения для исправления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости.

Формирование и укрепление мышечного корсета.

Основные задачи: а) воспитание навыка правильной осанки; б) укрепление мышечного корсета;

в) индивидуальная коррекция дуги искривления.

1. Для мышц спины:

1. И.п.- лежа на животе, руки, согнуты в локтях, ладони к полу; приподнять голову, не запрокидывая назад, лопатки соединить. Удержать это положение на 5-7 счетов, повторить 6-8 раз.

2. И.п.- то же, руки на пояс - повторить 6-8 раз.

3. И.п.- то же, руки за головой - повторить 6-8 раз.

4. И.п.- то же, руки согнуты в локтях, ладони к полу, приподнимая голову и плечи (не запрокидывая голову назад) медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам - повторить 6-8 раз.

5. И.п.- то же, поднять голову и плечи - руки в стороны: сжимать и разжимать кисти рук до 10 раз - повторить 6-8 раз.

6. И.п.- то же, руки в стороны - круговые движения в плечевых суставах на 4 счета - повторить 6-8 раз.

Упражнения 1- 6 усложнить, используя отягощение и сопротивление.

7. И.п.- лежа на животе - руки согнуты в локтях, ладони к полу поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола - повторить 6-8 раз.

8. И.п.- то же, приподнимание обеих прямых ног, с удержанием на 3-5 счетов - повторить 6-8 раз.

9. И.п.- то же: на счет 1 - поднять правую ногу; на счет 2 - присоединить левую ногу;

на счет 3-4 - удержать обе ноги;
на счет 5 - опустить правую ногу;
на счет 6 - опустить левую ногу;
темп медленный, повторить 4-6 раз.

10. И.п.- то же, поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить вместе - повторить 6-8 раз.

11. И.п.- лежа на животе друг против друга удержание мяча в вытянутых руках - повторить 6-8 раз. Перекатывание мяча партнеру, сохраняя приподнятое положение головы и плеч - повторить 6-8 раз.

12. И.п. лежа на животе на гимнастической скамейке поперек - приподнять голову, грудь и прямые ноги: удерживать это положение на 3-5 счетов - повторить 6-8 раз.

13. И.п.- то же, выполнить руками и ногами движения как при плавании брассом - повторить 4-6 раз.

II. Для мышц брюшного пресса:

1. И.п.- лежа на спине: поясница прижата к полу, руки вдоль туловища, ладони вверх - поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах - повторить 10-12 раз.

2. И.п.- то же, сгибание обеих ног, разогнуть и медленно опустить - повторить 6-8 раз. Повторить 1 упражнение.

3. И.п.- то же, поочередное сгибание и разгибание ног на весу - «велосипед» на 6 счетов - повторить 8-10 раз.

4. И.п.- то же, поднять прямые ноги под углом 30° , развести в стороны, соединить и медленно опустить - 4-8 раз.

5. И.п.- то же, выполнить серию дыхательных упражнений с различным движением рук: вверх, в стороны и с использованием звуков - 5-6 упражнений - вдох - выдох.

6. И.п.- то же, ноги согнуть в коленях, приподнять таз и удерживать на 3-4 счета - повторить 6-8 раз.

7. И.п.- то же, руки за голову, ноги фиксировать партнером или за нижнюю рейку стенки, переходя в положение сидя, удерживать спину прямой, опуститься в И.п., расслабиться - повторить 6-8 раз медленно.

8. Самовытяжение туловища с увеличением счета (до 4-6)-повторить 6-8 раз.

Ш. Для боковых мышц туловища:

1. И.п.- лежа на правом боку:

правая рука вверх, левая - вдоль туловища, удерживая тело в прямом положении, - приподнять,

удержать и опустить левую ногу - повторить 6-8 раз.

И.п.- лежа на левом боку; проделать аналогичные упражнения.

2. И.п.- лежа на правом боку:

правая рука вверх, левая согнута и ладонью к полу; приподнять обе ноги (5°), удерживать на 3-5 счетов, опустить в и.п. - повторить 6-8 раз.

3. И.п.- лежа на левом боку; проделать аналогичные упражнения.

4. И.п.- лежа на боку - приподнять одну ногу, присоединить другую, удерживать, опустить в и.п. - повторить 4-6 раз (упражнение выполняется на правом и левом боку).

Комплекс №2

Специальные физические упражнения для исправления кифоза (сутулая и круглая спина).

Основные задачи: а) воспитание навыка правильной осанки; б) укрепление мышечного корсета;

в) индивидуальная коррекция дуги искривления.

1. И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях ладонями к полу - медленно приподнять туловище, прогнуться, свести лопатки, удерживать положение в напряжении на 4 счета - повторить 6-8 раз.

2. И.п.- то же, руки вверх «в замок» - приподнять руки и прямые ноги, прогнуться в грудном отделе, удерживать положение с напряжением на 4 счета - повторить 4-6 раз.

3. То же упражнение - покачаться вперед, назад - 4-6 раз.

4. Плавание брассом руками с соблюдением дыхания на 4 счета - повторить 6-8 раз.

5. И.п.- лежа на спине с опорой на локти и затылок, прогнуть позвоночник в грудном отделе - удержаться на 4 счета и опуститься в И.п. - повторить 6-8 раз.

6. И.п.- то же, руки в стороны - упражнение «велосипед» на 6 счетов - повторить 6-8 раз.

7. И.п.- коленно-кистевое, сгибая локти и опуская грудную клетку, продвинуть корпус вперед (подлазы) с вытяжением, вернуться в И.п. - повторить 6-8 раз.

8.Самовытяжение.

Комплекс №3 специальных физических упражнений для исправления лордоза.

Основные задачи:

а) закрепление навыка правильной осанки; б) дальнейшее повышение силовых качеств мышечного

корсета; в) индивидуальная коррекция дуги искривления; г) общее укрепление организма.

1. И.п.- стоя основная стойка - не сгибая колен, наклониться вперед, достать руками стопы, вернуться в и.п. - повторить 6-8 раз.

2. И.п.- стоя у стены или гимнастической стенки, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, руки опущены вдоль туловища; попытаться согнуть позвоночник и прикоснуться поясницей к стене - вернуться в и.п. - 6-8 раз.

3. И.п.- то же, приседание (с напряжением мышц живота) руки вперед - удержаться на 4 счета, вернуться в и.п. - 6-8 раз 33

4. И.п.- лежа на спине, расслабиться, руки вдоль туловища, прижать поясницу к полу (с напряжением мышц живота) - удержаться на 4 счета - повторить 6-8 раз.

5. И.п.- то же, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах - удержаться на 4 счета -вернуться в и.п. -10-15 раз.

6. И.п.- то же, переход в положение, сидя с напряжением мышц живота - вернуться в и. п. -10-15 раз.

7. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги – повторить 10-12 раз.

8. И.п.- стоя на перекладине стенки, руками взяться за перекладину на уровне пояса - глубоко

присесть; выпрямив руки на 1-2-3-4 счёта, вернуться в и.п. - повторить 4-6 раз.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей младшего школьного возраста.

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки за головой, туловище прямо. Темп средний. 1-3 мин.

2. «Мишка косолапый»: ходьба на внешних сторонах стоп, руки на поясе, туловище прямо. Темп средний. 2-5 мин.

3. Ходьба на носках по наклонной плоскости (по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см). Темп медленный. По 5-8 раз вверх и вниз.

4. Ходьба по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, руки в стороны. Темп медленный. 10-12 раз.

5. Ходьба по гимнастической палке правым и левым боком приставными шагами. Темп медленный. 10-12 раз.

6. Приседание на палке, держась за гимнастическую стенку. Темп медленный. 8-12 раз.

7. Катание мяча поочередно правой и левой ногой. 2-5 мин.

8. Сидя на стуле, поочередное сгибание и разгибание стопы, не отрывая пяток от пола. Темп средний, 10-12 раз.

9. Сидя на гимнастической скамейке, захватывание, поднимание и перекладывание пальцами ног предметов, лежащих на полу. 1-3 мин.

Физические упражнения, рекомендуемые при плоскостопии.

Упражнения выполняются в исходном положении лежа на спине:

Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп с одновременным их супинированием.

Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабление.

Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.

Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.

Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.

Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, «охватывая» голень. То же другой ногой.

Упражнения выполняются в исходном положении сидя:

1. Ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно.

2. Тыльное сгибание стоп одновременно и поочередно.

3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

4. Ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.

5. Положить одну ногу стопой на колено другой ноги. Круговые движения стопой в обе стороны. То же другой ногой.

6. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место. То же другой ногой.

7. Сидя сзади развести колени и подтянуть стопы до полного соприкосновения подошвенными поверхностями.

Упражнения выполняются в исходном положении стоя:

1. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорной на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.

2. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.

3. Стопы параллельны. Перекат на наружные края стопы и обратно.

4. Носки вместе, пятки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

5. Стопы параллельны, руки на пояс. Поочередное поднятие пяток.

6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

7. То же, но, стоя на рейке гимнастической стенки. Приподнимание на носки и возвращение в исходное положение.

8. Стоя на рейке гимнастической стенки. Приподнимание на носки и возвращение в и. п.

Упражнения выполняются в движении:

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на наружных краях стоп.

3. Ходьба в положении носки внутрь, пятки наружу.

4. Ходьба в положении носки внутрь, пятки наружу, с поочередным приподниманием на носки.

5. Ходьба на носках полусогнутых ног.

6. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.

7. Скользящие шаги с одновременным сгибанием пальцев.

8. Ходьба по ребристой доске.

9. Ходьба вниз по наклонной плоскости.

10. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.

Приложение 3.

Общеразвивающие упражнения для профилактики нарушений осанки

1. Без предметов

1). И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8-12 раз).

2). И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - встать, руки в стороны; 4 - и.п.(8-12 раз).

3). И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 -наклон вправо, правая скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 - вернуться в и.п. То же влево (по 4 раза.)

С гимнастической палкой (повтор упражнений 8-12раз)

1)И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - палку вверх, потянуться (вдох); 3-4 - палку вниз (выдох). Движения выполнять прямыми руками, смотреть на палку. Ширину охвата можно менять.

2)И.п. - стойка ноги врозь, палка за спиной. 1 - наклон вперед прогнувшись,2- выпрямиться. При наклоне голова поднята, смотреть прямо, ноги прямые.

И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) 1- поворот туловища налево; 2 - И.п.; 3-4 - то же в правую сторону. При повороте палка не должна скользить по плечам, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

И. п. - стойка ноги вместе, палка вертикально впереди. 1 - присесть; 2 - встать. Приседая, колени в стороны, туловище вертикально. Палка выполняет роль опоры.

Упражнения с обручем (Повтор 8-12 раз)

И.п. - основная стойка (о.с.) в центре лежащего на полу обруча. 1 - присесть, развести руки, взять обруч; 2 - встать, поднять обруч горизонтально вверх, потянуться; 3 - присесть и положить обруч на пол; 4 -

и.п. Обруч взять хватом сверху, поднимая его, следить за сохранением горизонтального положения. Приседая, делать выдох, вставая - вдох.

И.п. - стойка ноги вместе, обруч вертикально над головой, хват немного шире плеч. 1- отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, смотреть на обруч; 2- и.п.; 3 - 4 то же в левую сторону. Все движения выполнять в одной плоскости, не поворачивая обруч. При наклоне плечевой пояс закрепить, вес тела на опорной ноге.

4) И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч и, сгибая ноги вперед, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3 - 4 - продеть ноги назад и вернуться в и.п. Лежать прямо, голову не поднимать. Дыхание произвольное.

И.п. - сед ноги врозь, зацепив носками ног и держать его прямыми руками в наклонном положении. Перекат назад на спину до касания лопатками и затылком пола и перекал вперед в и.п. При выполнении упражнения руки и ноги прямые. При движении назад, обруч тянуть руками на себя, а при движении вперед - нажимать на обруч ногами. Дыхание равномерное. Освоив задание -выполнять его под счет.

Упражнения с мячами (Повтор 8-12 раз)

И.п. - о.с, мяч в левой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 - опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед вниз, переложить мяч в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

И.п. - о.с, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, мяч переложить в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. То же, мяч в левой руке.

И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах, продвигаясь около мяча по кругу. Прыгать мягко, на носках,

сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу левым боком к мячу, а можно правым. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Упражнения со скакалкой (Повтор 8-12 раз)

И.п.- стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- опустить скакалку за голову, на плечи; 3- скакалку вверх; 4-и.п.

И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться; 4- и.п.

И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, скакалку вверх; 4- и.п.

И.п.- лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1- 2-поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3-4- и.п.

И.п.- лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и.п.

Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

Упражнения с кубиками (Повтор 8-12 раз)

И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4- опустить через стороны руки вниз, то же левой рукой.

И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке.1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4-наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.

И.п.- стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо - взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.

Упражнения с гантелями

1)Поднятие гантелей.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять гантели к подмышечным впадинам, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 8-10 раз.

2) Прогибание спины.

И.п. - лежа на животе. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.

3) Поворот корпуса с разведением рук.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 6 – 8 поворотов в каждую сторону.

4) Поднятие гантелей выше головы.

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох.

5) Сгибание рук с гантелями.

И. п.– стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах.

6) Упражнения с гантелями для пресса.

И.п.– лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 8-10 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.

7) Приседания с гантелями.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 – сделать приседание (гантели касаются пола), на счет 2 – встать, руки и голову отвести назад (прогнуться).

8) Прыжки с гантелями.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.