|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Государственное бюджетное образовательное учреждение  гимназия №1048 «Новокосино»  ВАО г. Москвы   |  | | --- | | **«Профилактика нарушений осанки средствами оздоровительной физической культуры у детей младшего школьного возраста».**  Составил:  учитель физической культуры  ГБОУ гимназии №1048 «Новокосино»  Байкова Елена Сергеевна  Москва, 2013 г. | | **Тема: «Профилактика нарушений осанки средствами оздоровительной физической культуры у детей младшего школьного возраста».**  **Актуальность**  «Как ни печально это признать, но наука указывает, что 86 процентов наших детей нуждаются в коррекции позвоночника, они страдают нарушением опорно-двигательного аппарата в той или иной степени. А это - предпосылка к развитию многих хронических болезней».  Состояние физического воспитания в начальных классах средних школ сегодня не обеспечивает необходимого фундамента физического развития учащихся на этапе первого звена обучения в школе. В связи с этим актуальной задачей является разработка и обоснование методик применения различных средств физического воспитания у детей, имеющих патологические состояния осанки в младших классах, а также предотвращение нарушений правильной осанки, способствующих развитию как физических, так и умственных способностей.  Предполагалось, что средства оздоровительной физической культуры (элементы спортивных и подвижных игр, корригирующие упражнения) позволят предотвратить и устранить нарушения осанки детей.  Методика использования элементов спортивных и подвижных игр, корригирующей гимнастики для устранения патологий неправильной осанки и совершенствования уровня физической подготовленности детей 7-10 лет может быть рекомендована к применению в работе учителям физической культуры средних школ на уроках физкультуры, тренеров детских физкультурно-оздоровительных групп и специальных медицинских групп с детьми, имеющими нарушения осанки..  Под влиянием недостаточного мышечного развития, неадекватной позы, не соответствующей росту ребенка мебели, очень легко возникают изменения формы позвоночного столба (сколиозы и патологические осанки).  Осанкой принято называть привычное положение тела непринужденно стоящего человека, которое он принимает без излишнего мышечного напряжения. Ведущими факторами, определяющими осанку человека, являются положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры, которая во многом определяет правильность физиологических изгибов позвоночника. Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата человека, психики, степени развития мышечного корсета, от функционирования возможностей мышц к длительному стратегическому напряжению, эластических свойств межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительно-тканных образований суставов и полусуставов позвоночника, таза и нижних конечностей.  Правильная осанка школьников: голова незначительно наклонена вперед, плечи – на одном горизонтальном уровне, лопатки прижаты к спине, живот еще выпячен, но менее выражен. Нарушение осанки не является заболеванием, это состояние, которое при своевременных оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является 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 систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка.  Пребывание на свежем воздухе в сочетании с регулярными занятиями плаванием, подвижными и спортивными играми, использование специальных закаливающих процедур будут способствовать не только повышению уровня физического развития ребенка, укреплению мышечной массы и опорно-двигательного аппарата, но и в сочетании с ежедневной утренней корригирующей гимнастикой и динамическими паузами позволяет полностью восстановить здоровье. Из различных видов физических упражнений наиболее эффективным является плавание. Горизонтальное положение в воде способствует освобождению позвоночника от значительной физической нагрузки, равномерному распределению тяжести тела, лучшему кровоснабжению органов, симметричному расположению верхних и нижних конечностей, а также возможности полного расслабления. В этих условиях имеются необходимые предпосылки для исправления имеющейся деформации позвоночника.  Подвижные и спортивные игры обеспечивают разностороннее воздействие на организм, равномерную нагрузку на основные группы мышц, постоянную смену различных положений тела, что также способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и устранению нарушений различного характера.  Ценным средством исправления осанки является оздоровительная ходьба, однако важным условием ее эффективности является постоянный самоконтроль за правильным положением тела: прямое положение спины, живот втянут, плечи расправлены и находятся вертикально над пятками, подбородок поднят (смотреть перед собой, лопатки сведены, тяжесть тела равномерно распределена на правую и левую ногу).  В целях профилактики и устранения нарушений осанки упражнения ритмической гимнастики наибольшую пользу приносят тогда, когда их проводят по группам, комплектуемым соответственно выявленным типам осанки, а также с учетом пола, возраста и уровня физического развития учащихся. В таких группах всегда есть возможность предложить каждому занимающемуся выполнение комплекса тех упражнений, которые ему наиболее необходимы в данный момент. Поэтому, организуя занятия, учитель физкультуры и врач должны тщательно обследовать каждого школьника с тем, чтобы правильно отнести его к той или иной группе и разработать для каждой группы соответствующий ее задачам комплекс упражнений.  При стойких нарушениях осанки занятия с детьми следует проводить в специальных группах корригирующей гимнастики под наблюдением врача. В группах корригирующей ритмической гимнастики, где занимаются дети с функциональными нарушениями осанки, присутствие врача на каждом занятии необязательно. Однако он обязан и в них осуществлять систематический медицинский контроль, оказывая помощь учителю физической культуры в обеспечении дифференцированного подхода к решению задач, стоящих перед каждой группой, каждым ребенком.  Методика составления комплексов упражнений корригирующей ритмической гимнастики аналогична методике построения комплексов для уроков с элементами ритмической гимнастики. Следовательно, каждый такой комплекс должен состоять из трех частей.  В подготовительную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие типу нарушения осанки. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Оптимальная дозировка упражнений 6, 8 повторений.  Основную часть насыщают собственно корригирующими упражнениями, большинство из которых должно выполняться в положении лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным положением тела, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при удержании тела в положениях стоя и сидя. Темп выполнения медленный, умеренный и средний. Дозировка зависит от самочувствия детей, их физической подготовленности и усвоенности материала. В среднем упражнения повторяют 8,16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.  Заключительная часть строится из упражнений на расслабление, выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки.  Выполняя упражнения, дети должны дышать через нос, не задерживая дыхание. Следует учитывать также, что формированию правильной осанки способствуют упражнения с предметами. С помощью их можно усилить эффект воздействия на отдельные мышечные группы.  Идеальный вариант занятий ритмической гимнастикой для детей с нарушениями осанки предполагает наличие в помещении зеркал, которые дают возможность каждому следить за своей осанкой как в статике, различных исходных положениях, так и в движении. Все это облегчает разучивание комплекса, а также увеличивает лечебный эффект гимнастики.  Определяя учащегося в группу корригирующей ритмической гимнастики, учитель физкультуры и врач должны провести беседу с его родителями, ознакомив их с объемом его двигательной активности в школе и достижениями на уроках физкультуры, с особенностями режима дня детей, у которых осанка нарушена. Родителям надо дать конкретные задачи по физическому воспитанию ребенка в семье. Кроме того, им будет полезно услышать о том, что в целях профилактики и исправления нарушений осанки спать ребенку лучше на животе или спине, на плоской подушке. Вместо портфеля лучше носить ранец. За письменным столом надо сидеть так, чтобы спина опиралась о спинку стула, руки были чуть отведены от нее, предплечья находились на столе, голова в положении прямо, а расстояние между столом и туловищем составляло не более ширины ладони. Свет должен падать слева. Напоминать сгорбившемуся школьнику о необходимости удерживать тело в правильном положении лучше не окриком, а легким прикосновением руки или спокойным, ровным голосом.  **Применяемые принципы:**  Принципы обучения — это исходные положения, определяющие деятельность педагога и характер познавательной деятельности учащихся.Принципы обучения выражают определенные закономерности обучения.  Незнание принципов или их неумелое применение тормозит успешность обучения, затрудняет усвоение знаний, формирование качеств личности ребенка.  Знания в опыте человечества находятся в определенной системе. Их нельзя усваивать хаотично, в беспорядке. Эту сторону обучения отражает принцип систематичности. Иногда его называют принципом систематичности и последовательно обучения, понимая под последовательностью расположение материала в соответствии с возрастными возможностями развития детей.  Учебный процесс теряет смысл, если его содержание будет недоступным для усвоения. Отсюда вытекает принцип доступности учебного материала.  Чувственные образы, представления детей об окружающем мире являются необходимыми компонентами всякого обучения. Эта сторона учебного процесса привела к обоснованию принципа наглядности.  Знания должны быть осознаны детьми, а для этого необходима высокая познавательная активность. В противном случае материал быстро забывается. Отсюда необходимость принципа сознательности и активности учения детей.  Знания, умения и навыки должны быть прочными, чтобы обеспечить высокое общее развитие. Принцип прочности обучения раскрывает эту сторону развития детей.  Индивидуальный подход повышает эффективность обучения, что давно замечено в практической деятельности учителей. Эта особенность педагогического процесса нашла отражение в принципе индивидуализации развития детей.  В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей степени - путем осознания, продуманного освоения технических действий, Поэтому обучение целостному упражнению будет в этом возрасте иметь больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети этого возраста почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, научиться обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровую смекалку.  Программную часть "Физическая культура" реализует преподаватель физической вкультуры. Занятия проводятся три раза в неделю.  В рамках данной программы потребность ребенка в двигательной активности реализуется на занятиях по физической культуре, проведением физкультминуток, физкультурных пятиминуток и уроков здоровья.  Наиболее действенной в режиме урока, является пятиминутная физкультурная пауза. Она проводится в середине каждого урока под руководством учителя. Содержательной основой служат подвижные игры, эстафеты.  **Практические рекомендации**  На занятиях по физической культуре рекомендуется детям предлагать подвижные игры с направленностью на развитие, координационных способностей. Также помимо игр, использовать корригирующие упражнения.  Описание игр представлено (см. приложение).  Приложение  **Комплекс корригирующей гимнастики на занятиях по оздоровительной физической культуре:**  1. Стоя у зеркала (проверить осанку лопатки сведены) плечи развести 30 сек.  2. Стоя у стены - приседание, скользя спиной по стенке, руки вверх с 3-х раз  3. Ходьба на носках, палка на лопатках от 1-3 мин.  4. Ходьба на носках - палка вверх от 1-3 мин.  5. Лежа на животе, в руках палка. Самовытяжение на 8 счетов, вытягивая руки вперед с 3-х раз  6. Руки с палкой вытянутые 1 - поднять руки с палкой , 2 - палку над головой, 3-4 исходное положение - выдох с 3-х раз  7. Палка за спиной 1-2 отвести палку назад «вожжи» (свести лопатки), 3-держать,4-исходное положение с 3-х раз  8. То же. Поочередное поднимание ног невысоко от пола с отведением палки назад с 3-х раз  9. Сидя, в упоре руками сзади 1-2 поочередное поднимание ног, невысоко от пола, на 3-держать «угол», 4-отдых с 3-х раз. Каждой ногой  10. Сидя, руки вверх, в руках палка. От 1 до 8 медленно лечь на спину, опуская палку и медленно подняться, сесть с 3-х раз  11. Лежа на спине, ноги приподнять невысоко от пола, руки за голову Имитация работы ног при кроле, смотреть на носки ног с 3-х раз  12. Дыхательное упражнение. Лежа на спине, руки вдоль туловища 1-2 руки вверх-вытянуться-вдох, 3-4 колени к животу, прижимая палкой - выдох дыхательное упражнение 2 - 3 раза  13. Лежа на спине руки согнуты за голову, ноги согнуты в коленях 1-2 поочередное выпрямление прямых ног и «пистолет» с 3-х раз  14. Лежа на боку, другая рука вдоль туловища, ноги вытянуты 1-2 поднимание руки вверх с касанием головы, ноги поднять в «угол» вверх, 3- держать, 4 - отдых с 3-х раз  15. Тоже лежа на боку с 3-х раз  16. Стоять на четвереньках, ладони внутрь 1-2 медленно, сгибая руки, грудью коснуться пола, вытягивая голову вперед, 3-4 исходное положение с 3-х раз  17. Стоя на четвереньках 1-2-3 вытягивая спину сесть на пятки, 4- исходное положение «Кошечка» 30 сек.  18. Стоя у зеркала - проверить осанку см. № 1  **Подвижные игры, используемые для развития координационных способностей.**  **"ЗАЯЦ БЕЗ ДОМИКА"**  Дети, за исключением двух водящих, разделяются на группы 3-5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 2-3 м один от другого. Кружок - домик. В каждом домике один из ребят становится в середину и изображает зайца. Первый водящий - охотник, второй - заяц, не имеющий домика. По команде ведущего охотник начинает ловить зайца. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любой домик. Тогда, заяц, находящийся там, выбегает, а охотник начинает его преследовать. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. Чтобы все дети смогли поучаствовать в игре, ведущий может ввести правило: каждый раз, когда заяц вбежал в домик, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке, т.е. изображающим дом.  *"***БЕГ ПО КРУГУ"**  На земле чертится круг диаметром 10 м. Отмечается линия старта. По сигналу ведущего дети начинают бег по кругу. После каждого круга из игры выбывает участник, который пересекает стартовую линию последним. Победителям становится игрок, опередивший всех других участников.  **"ТЯНИ - ТОЛКАЙ"**  Ребята становятся попарно спиной друг к другу и захватывают согнутыми в локтях руками. По сигналу ведущего пары устремляются к указанной им линии. Достигнув ее, возвращаются обратно. Сначала один игрок бежит лицом вперед, а другой спиной вперед, а потом наоборот. Выпрыгивает пара, быстрей других вернувшаяся назад.  "**НЕ РАСПЛЕСКАЙ ВОДУ**"  На теннисные ракетки ставится по стакану с водой. Участники по сигналу ведущего бегут к финишу и возвращаются обратно на линию старта. Побеждает игрок, пришедший первым и не расплескавший воду.  **"УСПЕЙ ВСТАТЬ В ОБРУЧ"**  9 обручей кладут в круг на полу, плотно друг к другу. Перед обручами становятся 10 игроков, по сигналу ведущего они начинают ходить, затем бегут вокруг обручей (вправо или влево) до команды " Стоп". Тогда каждый играющий должен впрыгнуть в обруч. Кому обруча не досталось - выбывает. Игроков остается на одного меньше, поэтому снимают из круга и 1 обруч. Когда останется 1 обруч и 2 участника, они разыгрывают между собой первое место.  **Список литературы**  1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков.- Киев.: Здоровье, 1985 - 80 с.  2. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М: Просвещение, 1983 - 128 с.  3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение,1991. - 64 с.  4. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. М., Просвещение, 1991- с. 7-47  5. Гальперин С.И. Физические особенности детей. - М: ПО"Сфера" ВГФ им. Пушкина, 1992 .- 89с.  6. Дубова А.Е. Потребность в занятиях спортивными и подвижными играми у людей разного возраста и пола. - Краснодар, 1994  7. Игнатова Л.Ф. Состояние здоровья детей как критерий готовности к обучению в школе / Школа здоровья. - 1996, № 4  8. Страновская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.:Новая школа, 1994. - 288с.  9.Фролов В.Г., Юрио П.П. Физкультурные занятия на воздухе. - М.: просвещение, 1988 - 165с.  . | |  | | | | |  | |  |  | | |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/frame_up_left.gif | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/1.gif | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/frame_up_right.gif | | | Меню | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/1.gif | [Главная](http://www.bestreferat.ru/) [Рефераты](http://www.bestreferat.ru/referat-category-0-0.html) [Благодарности](http://www.bestreferat.ru/content14.html) [Jokes in English](http://www.lol-jokes.com) [Женский журнал](http://www.perfectlady.ru) | | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/1.gif | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/frame_down_left.gif | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/1.gif | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/frame_down_right.gif | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/frame_up_left.gif | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/1.gif | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/frame_up_right.gif | | | Опрос | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/1.gif | Начало формы  **Станете ли вы заказывать работу за деньги, если не найдете ее в Интернете?**   |  |  | | --- | --- | |  | Да, в любом случае. | |  | Да, но только в случае крайней необходимости. | |  | Возможно, в зависимости от цены. | |  | Нет, напишу его сам. | |  | Нет, забью. |   [Результаты(54215)](http://www.bestreferat.ru/survey-results-4.html) [Комментарии (942)](http://www.bestreferat.ru/comments-1-4-1.html)  Конец формы | | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/1.gif | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/frame_down_left.gif | | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/1.gif | http://www.bestreferat.ru/themes/bestref/images/frame_down_right.gif | | |  | |  |  |  |  |  |   [[http://bara-banner.com/100/31.jpg](http://c.cpa6.ru/4xVs) В Этом мире возможно все!](http://c.cpa6.ru/4xVs)  [[http://bara-banner.com/100/1.jpg](http://c.cpa6.ru/4xX2) Сражайся всесте с друзьями и побеждай](http://c.cpa6.ru/4xX2)  [[http://bara-banner.com/100/17.jpg](http://c.cpa6.ru/4xVs) Небеса- стратегия не дл](http://c.cpa6.ru/4xVs) |