*Одно из актуальных проблем совершенствования учебно-*

*воспитательного процесса для детей с нарушением осанки - создание системы управление процессом развития личности ребенка. О.Э.Аксенова и С.П.Евсеев (2005) отмечали, что развитие личности ребенка происходит в различных видах деятельности. В том числе игровой, наиболее ярко выраженной в дошкольном и младшем школьном возрасте.*

Игра - исторически сложившееся об­щественное явление, самостоятель­ный вид деятельности. Большинство игр связано с двигательной активностью, проявляющейся в форме творческого со­ревнования в постоянно меняющихся ус­ловиях, ограниченных установленными правилами, или в играх без правил.

Подвижные игры занимают важное мес­то в жизнедеятельности детей. В игровой деятельности они приобретают практичес­кий опыт культуры общения: развивается познавательная активность, формируются коммуникативные способности и навыки словесного общения. Подвижные игры способствуют овладению навыками прост­ранственной ориентировки, приобрете­нию свободы в движениях, развитию ко­ординации и быстроты, укреплению нрав­ственных и личностных качеств.

Особая ценность подвижных игр заклю­чается в возможности одновременно воз­действовать на моторную и психическую сферы. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов и быст­роте реакций и нестандартных действий. Подвижные игры вынуждают мыслить экономно, мгновенно реагировать на дей­ствия партнеров, развивают внутреннюю речь и логику. С.П. Евсеев (2005) отметил, что по­движные игры выступают действенным средством физического и нравственного воспитания детей с ограниченными воз­можностями. Они помогают им добиться жизненно важных и необходимых резуль­татов в овладении двигательной сферой, служат средством коррекции и компенса­ции первичных и вторичных дефектов и создают благоприятные условия для социальной реабилитации.

В подвижные игры можно играть:

• со слабовидящими и незрячими детьми (только у тотально слепых - при катаракте, глаукоме, опу­холи, миопии высокой степени - физическая на­грузка ограничивается);

• с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии;

• со слабослышащими и глухими;

• с детьми, имеющими нарушения опорно-двига­тельного аппарата.

Подвижная игра - совокупность действий, объеди­ненных сюжетом и единой целью. Основными чер­тами игр являются наличие сюжета и соперниче­ства, проявление интереса, эмоциональных пере­живаний. Единой классификации подвижных игр нет, даже для здоровых детей. Создание единой классификации невозможно, так как в каждой по­движной игре одновременно решается несколько задач коррекционной направленности. Предлагае­мая Л.В. Шапковой (2002) классификация по­движных игр позволяет выбрать те, которые на­правленно воздействуют на функции организма ребенка, отстающие в развитии и нуждающиеся в коррекции.

**Виды подвижных игр, активно влияющих**

**на осанку детей**

***По преобладающему виду действия*** *подвижные игры* бывают:

1) с ходьбой, бегом;

2) с прыжками;

3) с метанием, бросками;

4) с ползанием и подлезанием;

5) с ловлей и передачей мяча;

6) с различными предметами.

***По преимущественному развитию физических качеств*** *подвижные игры направлены на совершен­ствование:*

1) координационных способностей;

2) силовых и скоростно-силовых качеств.

***По форме организации и проведения подвиж­ные игры бывают:***

1) с водящим;

2) в парах, тройках;

3) командные.

***По виду использования межпредметных свя­зей их*** *можно разделить так:*

1) с речевой деятельностью;

2) с представлениями о частях тела, о направле­ниях движения;

3) с элементарными математическими представ­лениями;

4) с информацией об окружающем мире.

***По преимущественной активизации психичес­ких процессов*** *делятся на* игры, направленные на развитие внимания, памяти, мышления, восприя­тия, воображения, речевой деятельности.

***По оздоровительной направленности*** выделя­ются игры, направленные на:

1) формирование осанки;

2) укрепление мышечно-связочного аппарата, профилактику плоскостопия;

3) укрепление сердечно-сосудистой и дыхатель­ной систем.

**Требования к проведению подвижных игр.**

**Выбор игры**

Подготовка к проведению подвижных игр начи­нается с их выбора. Важно учесть состав занимаю­щихся, их количество, возраст, место и форму проведения игр. Но прежде всего необходимо оп­ределить, какие задачи решаются в игре. Подвиж­ные игры (связанные с ходьбой, бегом, прыжка­ми) нужно выбирать, учитывая принципы подбо­ра физических упражнений. Необходимо также обращать внимание на то, соответствует ли пред­лагаемое задание базовым умениям занимающихся, их возрасту, условиям проведения игры, доступ­ности.

Подвижные игры должны воспитывать творчес­кие способности детей. Для этого необходимо:

• стимулировать творчество при разучивании подготовительных игровых упражнений;

• последовательно обогащать знания об окружа­ющем мире через сохранные анализаторы с целью развития воображения;

• подбирать эмоционально насыщенные подвиж­ные игры.

Выбор игры осуществляется согласно классифи­кации и степени педагогического воздействия на физическое и нравственное развитие детей с нару­шениями в развитии.

**Выбор атрибутов и организация места проведения игры**

При подборе инвентаря, пособий и атрибутов для организации игры, а также при подготовке мес­та для проведения игры с детьми необходимо знать специфику занимающихся.

**Подготовка и проведение игры**

Перед проведением игры необходимо подгото­вить инвентарь и оборудование. Инвентарь должен быть красочным, ярким. При организации и прове­дении игр следует использовать различные педаго­гические методы: групповой, индивидуальный, со­ревновательный. Перед проведением игры педагог должен объяснить детям содержание игры, ее пра­вила. При проведении подвижной игры педагог должен находиться в таком месте, чтобы суметь во­время прийти на помощь играющим, видеть весь процесс игры. Игра проводится так, чтобы дети в дальнейшем самостоятельно продолжали играть, находя удовольствие и удовлетворение в выполне­нии двигательных действий и правил (М.Н. Жуков, 2000). При проведении игры необходимо следить за ее ходом, видеть всех играющих, вовремя использо­вать метод стимулирования, остановить нарушив­шего правила игры. После окончания игры нужно проанализировать игру и похвалить победителя.

***Дозирование нагрузки при проведении подвиж­ных игр***

Величина нагрузки зависит от направленности, характера, эмоциональности игры. Величину инди­видуального воздействия подвижной игры можно определить по частоте сердечных сокращений (ЧСС), а регулировать нагрузку - временем ее про­ведения.

***Методики проведения подвижных игр для де­тей с нарушением осанки***

При проведении подвижных игр с детьми с нару­шениями опорно-двигательного аппарата и осанки следует помнить, что они имеют особое значение в гетерогенных группах, так как позволяют сильным и слабым (в двигательном отношении) детям сопер­ничать на равных условиях; дают возможность де­тям с тяжелыми нарушениями двигательных функ­ций выбирать игры и принимать участие в спортив­ных занятиях.

При организации подвижных игр с детьми, у ко­торых наблюдаются нарушения опорно-двигатель­ного аппарата, в гетерогенных группах М. Шоо (2003) предлагает:

1. Вводить специальные правила, которые облег­чают выполнение заданий для детей с тяжелыми на­рушениями или усложняют его для более подвиж­ных детей.

2. Вводить специальные функции - дети с тяже­лыми двигательными нарушениями получают зада­ние, не предъявляющее высоких требований к мо­торике, но имеющее для них особое значение.

3. Ставить альтернативные задачи - детям с тя­желыми нарушениями даются специальные зада­ния (попасть в специальную мишень, это сравнива­ется с попаданием в нормальную мишень).

В игровой деятельности детей сочетаются два важных фактора: с одной стороны, дети развиваются физически, а с другой - получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности.

***Практические рекомендации***

При организации и проведении игр различного характера с детьми с нарушениями осанки необхо­димо:

• проверить наличие специального оборудования *I* инвентаря, их соответствие гигиеническим требозаниям, обеспечивающим безопасность здоровья детей;

• проверить состояние спортивной одежды, обуви;

• освободить от игр детей с выраженным утомле­нием или перенапряжением;

• тщательно изучить медицинские карты детей;

• определить состояние физического развития;

• выявить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• выявить уровень развития двигательных функций;

• предъявить повышенные требования к мерам предосторожности с учетом специфики детей.

Итак, отметим, что:

• правильная осанка способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в делом;

• все деформации костно-мышечного аппарата сколиоз, лордоз, плоская спина, сутуловатость, плоскостопие) чаще возникают у детей с ослаблен­ным здоровьем;

• все нарушения осанки возникают, как правило, физически слабых и не занимающихся физичес­кими упражнениями детей;

• с физиологической точки зрения осанка рассматривается как динамический стереотип, который приобретается в течение индивидуального развития и воспитания;

• нарушение осанки является одним из наиболее часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата дошкольников и младших школьников;

• систематические и разумные занятия физический культурой и спортом считаются лучшим спосо­бом предупреждения нарушения осанки. Формирование правильной осанки не может быть достиг­нуто благодаря только гармоническому развитию мускулатуры позвоночника, брюшного пресса и конечностей. Не меньшее значение имеет освоение навыка нормальной осанки. Умение дифференцировать ощущения от положения отдельных частей тела, степень напряжения и расслабления мышц в покое и движении необходимо каждому ребенку.

При незначительных нарушениях осанки и начальных формах сколиоза используют симметрич­ные упражнения, которые занимают главное место на занятиях.

**Подвижные игры направленные на формирование осанки.**

**«Совушка»**

**Цель.** Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение ее нарушения; развитие связной устной речи.

**Количество игроков. От 6 до** 15.

**Инструкция.** Выбирается водящий - «совушка». На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м - это ее гнездо. В круге совушка принимает и.п.: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг совушки большой круг. По сигналу идут боком приставным шагом и говорят:

Ах ты, совушка-сова,

Ты большая голова,

Ты на дереве сидишь,

Ночь летаешь, днем ты спишь. *Подается команда:*

День наступает,

Все оживает!

Мышки встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду совушки. За­тем ведущий говорит:

Ночь наступает,

Все засыпает!

Мышки замирают на месте, приняв заранее обус­ловленное положение правильной осанки. Совушка вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и от­правляет на скамейку тех, у кого осанка неправиль­ная. Через 3-6 секунд дается команда «День!» - и игра продолжается. Как только совушка поймает трех мышек, игра останавливается. Выбирается но­вая совушка, а выбывшие игроки возвращаются в круг. В конце игры называются игроки, которые ни разу не попадались совушке, и совушка, поймавшая наибольшее количество мышек.

**Методические указания.** Положения, принимае­мые мышками в то время, когда совушка вылетает на охоту:

• *«Силачи»:* руки к плечам, пальцы в кулаки, ло­патки сблизить.

• *«Пистолет»:* полу присед на правой ноге, левую вперед, руки на пояс, локти назад.

• *«Флюгер»:* полуприсед, руки в стороны ладонями вперед, спина прямая, колени развести, смотреть прямо.

• *«Аист»:* стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу.

**« Слушай внимательно!»**

**Цель.** Развитие внимания, координации, умения сохранять правильную осанку и равновесие.

**Количество игроков.** Любое.

**Инструкция.** Дети идут по кругу и принимают по­зы, соответствующие указаниям ведущего. На коман­ду «Пень!» становятся на одно колено, опустив голо­ву и руки, затем сразу же встают и продолжают дви­жение по кругу. На команду «Елка!» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На команду «Сноп!» останавлива­ются и поднимают руки вверх, соединяя их над голо­вой. Затем указанные команды даются вразбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры. Снача­ла команды подаются через каждые 6-10 секунд, затем темп постепенно ускоряется до 3-5 секунд. Ведущий контролирует правильность осанки.

**Методические указания.** Нагрузка умеренная.

**«Ходим в шляпах»**

**Цель.** Формирование правильной осанки, укреп­ление мышечного корсета позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений.

**Количество игроков.** Любое.

**Инвентарь** «Шляпа» для каждого игрока - ме­шочек с песком массой 200- 500 г, дощечка, колеси­ко от пирамидки.

. **Инструкция.** Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз - «шляпу». Проверив осанку де­тей (голова прямо, плечи на одном уровне, парал­лельны полу, руки спокойно лежат вдоль тулови­ща), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у ко­го шляпа ни разу не упала и кто не нарушил осанку

*Варианты.* Детям предлагается: 1) не ходить, а пританцовывать; 2) пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом; 3) пройти по гимнасти­ческой скамейке или переступать через разные пред­меты, лежащие на полу или площадке (кегли, куби­ки, небольшие игрушки, камешки, шишки и т.д.).

**Методические указания.** Нагрузка средняя.

**«Чья лошадка быстрее?»**

**Цель.** Развитие координации и быстроты движе­ний крупных и мелких мышечных групп; формиро­вание правильной осанки; тренировка внимания, улучшение зрения и слуха; их координация с дви­жениями туловища и конечностей.

**Количество игроков.** Любое.

**Инвентарь.** Палочки длиной 20 см, шнурки или куски веревки, игрушечные лошадки (или любые другие игрушки).

**Инструкция.** Дети сидят на стульях, держа в ру­ках палочки, к которым за шнурки привязаны игру­шечные лошадки. Дети находятся на одинаковом расстоянии от игрушек - 15-20 шагов. Выигрывает тот, кто, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку.

*Вариант.* Наматывая шнурок на палочку, чтобы лошадка «прискакала» быстрее, ребенок подбадри­вает ее, щелкая языком.

**Рекомендуемая литература**

*1. Копылов ЮЛ.* Беречь осанку смолоду // Физическая культура в школе. 1994. № 2.

*2. Менхии Ю.В., Меносин А.В.* Оздоровительная гимнас­тика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

*3. Овечкин А.В.* Лечебная гимнастика для детей с нару­шением осанки и сколиозом начальных степеней: Пособие для врачей. СПб: Научно-исследовательский детский ор­топедический институт, 1999.

*4. Сермеев Б.В., Атаев А.К., Мерляи А.В.* Физическое воспитание в семье. Киев: Здоровье, 1986.

*5. Фонарев М.И., Фонарева Т.А.* Лечебная физкультура при детских заболеваниях. Л., 1977.

*6.* Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. Л.В. Шап-ковой. М.: Сов. спорт, 2002.

7. Развитие движений ребенка-дошкольника. Из опыта работы / Под ред. М.И. Фонарева. М.: Просвещение, 1975.

*8.* Учебник инструктора по лечебной физической куль­туре / Под ред. В.П. Правосудова. М.: Физкультура и спорт, 1980.

^