



Проект «Школа осанки»

(для детей с нарушением зрения подготовительной группы)

Актуальность данной темы обусловлена тем, что за последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с нарушением зрения, которое может привести к полной слепоте, остаточному зрению, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы.

Причинами отклонений у детей с нарушением зрения являются: снижение двигательной активности из-за сложности зрительно-двигательной ориентации детей, недостаточная двигательная подготовленность и превышение в весе.

Частота случаев нарушений осанки у детей с нарушением зрения составляет **83 %** и зависит от характера зрительной патологии. При косоглазии, миопии ребенок вынужден наклонять голову в удобное положение, чтобы обеспечить лучшее видение рассматриваемых предметов, низко наклонять голову при движении (ходьбе, беге и др.). Анализ характера дефектов осанки показал наличие сведенных вперед и свисающих плеч, крыловидных лопаток, сколиотической установки, сутуловатости, асимметричной установки плечевого пояса.



У дошкольников с нарушениями зрения формируется специфическая осанка, которая характеризуется опущением головы слегка вниз и поворотом её в сторону невидящего

или слабовидящего глаза, увеличенным грудным кифозом, уплощенным поясничным лордозом, крыловидными лопатками, опущенными и сведенными вперед плечами, впалой грудной клеткой и увеличенным размером живота.

Наиболее распространенным дефектом осанки среди слабовидящих школьников является сутулость, составляющая 75%. У детей встречаются деформации нижних конечностей, выражающиеся в искривлениях стоп. Плоскостопие у детей с нарушением зрения появляется в результате постоянной статической перегрузки нижних конечностей, из-за слабости мышц стоп.



Взяв во внимание вышеперечисленные серьезные отклонения в физическом развитии детей с нарушением зрения, **возникла необходимость** разработать практический метод, объясняющий будущим школьникам важность правильной осанки и ее значение в жизни ученика и взрослого, дать знания по данной тематике с включением игровых приемов.

Цель проекта: создать условия для понимания представления понятия «осанка», развитие у детей интереса к факторам, способствующим искривлению позвоночника и к средствам, укрепляющим наш организм.

Задачи: 1. объяснить отрицательные последствия нарушения осанки, плоскостопия; 2. раскрыть влияние гимнастики, массажа, плавания на формирование опорно-двигательного аппарата и познакомить с основными упражнениями с предметами и без, укрепляющими наш опорно-двигательный аппарат; 3. Изучить правила самоконтроля осанки; 4. Развить внимательное отношение к своему здоровью, формировать стремление к здоровому образу жизни.

Вид занятия: просмотр презентации с включением практических упражнений и опытов. С помощью экспериментов доказываем важность сохранения навыка правильной осанки. Скелет Костя подробно расскажет нам о строении позвоночника и что бывает если его не беречь.

Проект разбит на блоки.

1 блок: дать детям понятие об «осанке» с помощью просмотра презентации, проведения экспериментов перед зеркалом и стеной для выявления правильности своей осанки, участие в физкультурном досуге «Необычный сундучок». (тематический день здоровья)

2 блок: собрать скелета Костю (из фетра), разбираем как устроен наш скелет и какую роль играет позвоночник в нашем организме

3 блок: картотека игр для родителей, воспитателей для выработки навыка правильной осанки у детей

Оборудование: интерактивная доска (презентации), нетрадиционное игровое пособие из бифлекса «Лес», нетрадиционное игровое пособие скелет из фетра Костя, мешочки и гимнастические палочки, коврики по количеству детей, музыкальное сопровождение (игра Клоун Плюх «Петушок»)

Срок реализации – 1 месяц (февраль 2018)

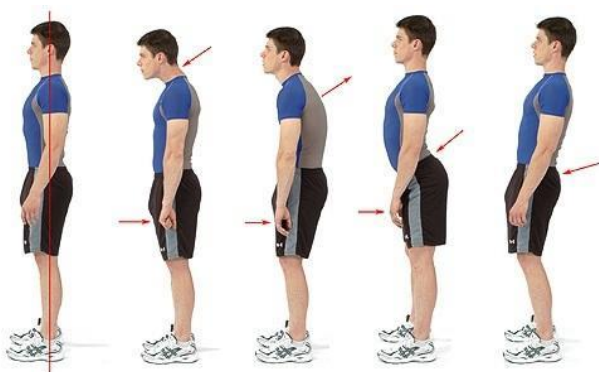
В результате-дети изменили свое отношение к состоянию здоровья, повысились знания, закрепляющие навыки правильной осанки, дети на занятиях стараются сесть правильно и держать спину прямой, делают замечания друг другу, когда кто-то опускает голову при ходьбе, горбит спину

1 блок

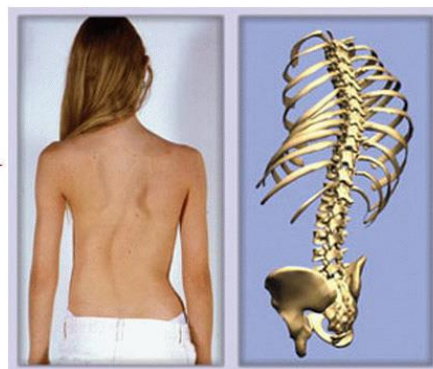
Презентация «Что такое осанка и какая она «правильная»?»

Инструктор: Осанка-привычная поза в покое и при движении. Правильная осанка – здоровый позвоночник- каркас для нашей спины. Заболевания позвоночника занимают одно из первых мест среди школьников. Осанка может быть правильной и неправильной. У человека с правильной осанкой легкая походка, грудь смотрит вперед, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных суставах, треугольники талии расположены на одном уровне (Слайд 2,,4).

Слайд 2



Слайд 4



Человек, не умеющий держать свою спину, ходит на полусогнутых ногах, сутулившись, опустив голову и плечи. Это некрасиво и вредно. При неправильной осанке затрудняется деятельность внутренних органов (слайд 5) .

Слайд 5



Эксперимент «Узнаем какая осанка у нас»

1. Встаем перед зеркалом и смотрим какая у нас осанка. Привычка стоять с отставленной в сторону и полусогнутой ногой вырабатывает асимметричное положение тела



2. Встать спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Между стеной и поясницей попробовать просунуть кулак. Если он проходит – нарушение осанки есть, если проходит только ладонь – осанка нормальная. Простейший тест на правильность осанки – встать спиной к стене без плинтуса. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. Расстояние между стеной и телом в районе шейного и поясничного лордозов примерно 2-3 пальца.



3. Положение сидя. Дети садятся на стул, сохраняя привычное положение тела. Обращаем внимание на то, как правильно нужно сидеть на стуле. Спина касается спинки стула, ноги стоят на полу. Разбираем кто из ребят сел правильно, а кто неправильно (поджал ногу под себя, сел на край стула, напрягая, поднимает одно плечо), кому стул вообще не подходит. Подобрать стул подходящий по росту для ребенка. Дети садятся за стол. Стараться не сутулиться, не перекашиваться на одну сторону, опираясь на локоть одной руки.. Если стул далеко отставлен или стол низок, туловище наклонено вперед или сильно согнуто.



4. Измеряем сантиметром расстояние от 7го выступающего шейного позвонка до нижнего угла левой лопатки, потом правой лопатки. Стоять непринужденно. При правильной осанки эти расстояния одинаковы.

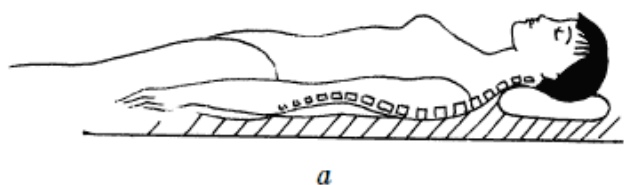


Причины способствующие формированию неправильной осанки детей (слайд 6,7,8,9)

- Слабые мышцы спины, ног, шеи, рук.
- несоответствующая росту ребенка мебель, во время сна очень важно, чтобы ваш матрас был в меру жестким и хорошо поддерживал позвоночник.
- неудобная не по размеру одежда и обувь.
- ношение в одной и той же руке предметов, при езде на самокате ребенок отталкивается одной и той—же ногой.
- нерациональный режим питания.
- Осанка также влияет на настроение и, наоборот, настроение может повлиять на осанку. Когда вас переполняют радостные эмоции, ваша спина выпрямлена, поза открытая, Люди печальные часто сидят сгорбившись или стоят ссутулившись.

Слайд 6

Слайд 7



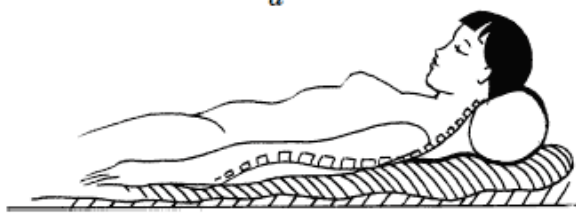
a



Высокая

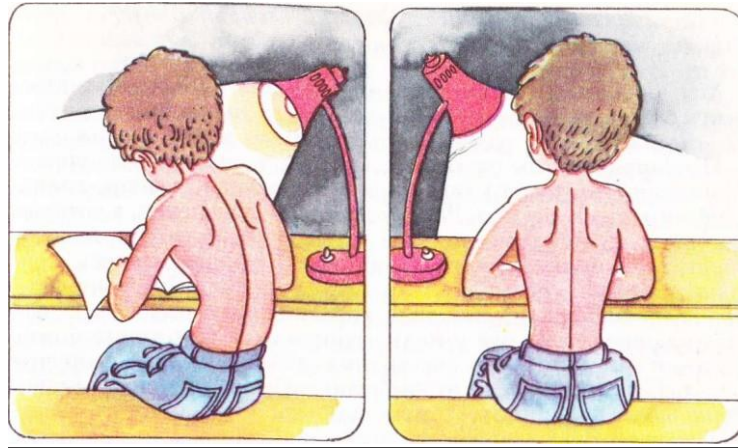
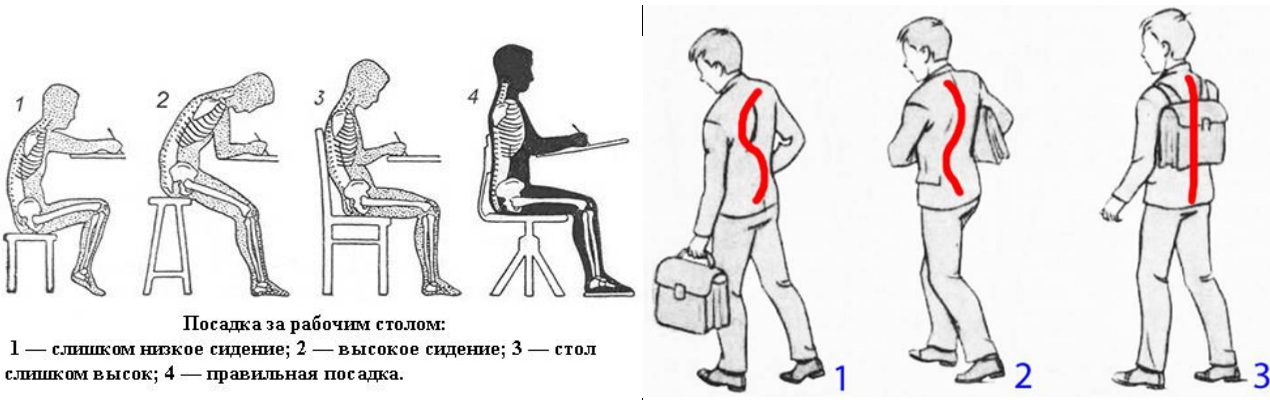
Низкая

Нормальная



б





Эксперимент

1. дети встают и сначала радуются, потом переживают. Замечают какая осанка у своих товарищей при разном эмоциональном состоянии.

2. Затем носим сумку в одной руке. Обращаем внимание на неправильное положение плечевого пояса при неравномерном распределении нагрузки)

Рекомендации для формирования правильной осанки детей (слайд 9-15)

- Кровать должна быть больше роста на 20—25см. Спать на жестком матрасе и небольшой подушке.
- В положении «спать калачиком» сдавливается грудная клетка и затрудняется дыхание и может привести к искривлению позвоночника.
 - Для укрепления мышц спины необходимо заниматься спортом, плавать, правильно питаться (употреблять продукты богатые кальцием, магнием).
 - К ассиметрии плечевого пояса может привести хождение с родителями за одну и ту же руку, ношение рюкзака, сумок в одной и то же руке. При подъеме тяжестей надо сгибать ноги, а не спину. И держать груз поближе к туловищу.
- Сидеть за столом необходимо так: локти на столе, плечи на одном уровне, расстояние между краем стола и грудью ребенка 10см. **Нельзя сидеть:** нога под ногой, заводить ногу за ножки стула, ногу подкладывать под себя.
- Правильная ходьба: взгляд направлен вперед, ноги не шаркают по тротуару, плечи расправлены, лопатки сведены.

Школьная парта

Как правильно сидеть за школьной партой:

- ❑ Обе ноги ребенка должны твердо стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямой.
- ❑ Спину необходимо держать ровно, руки - на парте, чтобы ребенок не опирался грудью о край стола. Между грудью и партой необходимо сохранять расстояние в ладонь.
- ❑ Необходим правильный наклон тетради. Это зависит непосредственно от освещения. Свет должен падать с левой стороны.
- ❑ Время от времени школьнику нужно менять свое место в классе, переходить с одного ряда парт на другой. Это позволяет смотреть на классную доску под разным углом зрения.

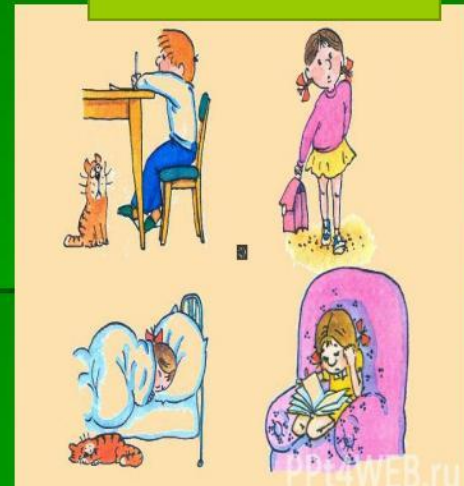


СРАВНИМ

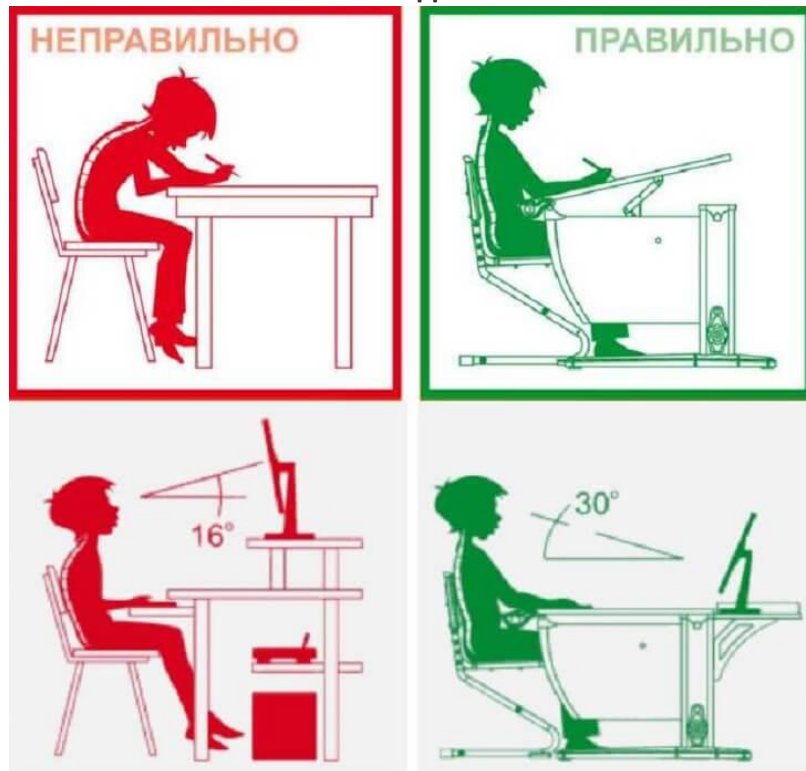
ТАК ПРАВИЛЬНО



ТАК НЕПРАВИЛЬНО

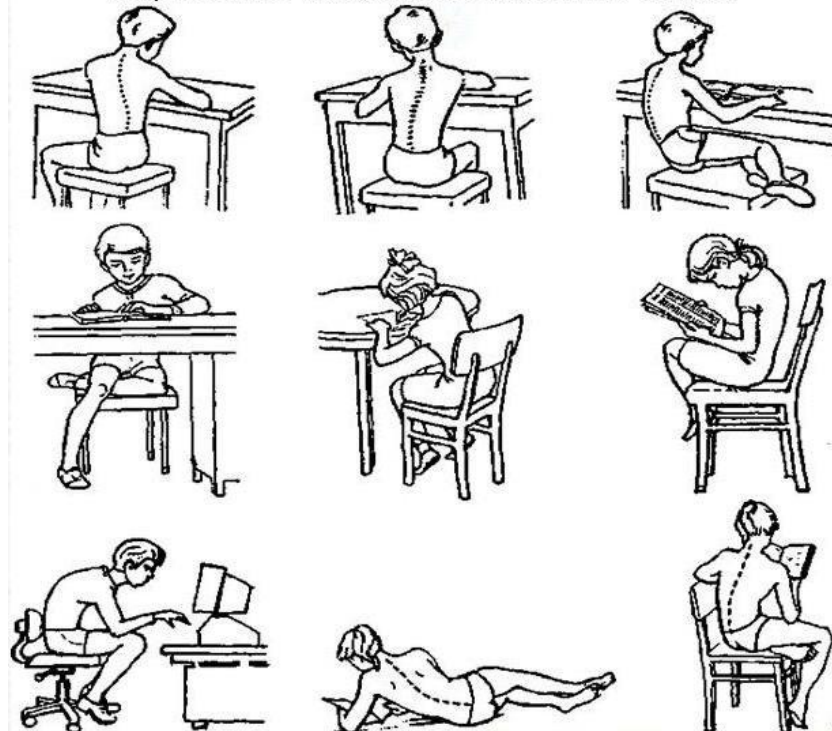


Слайд 12

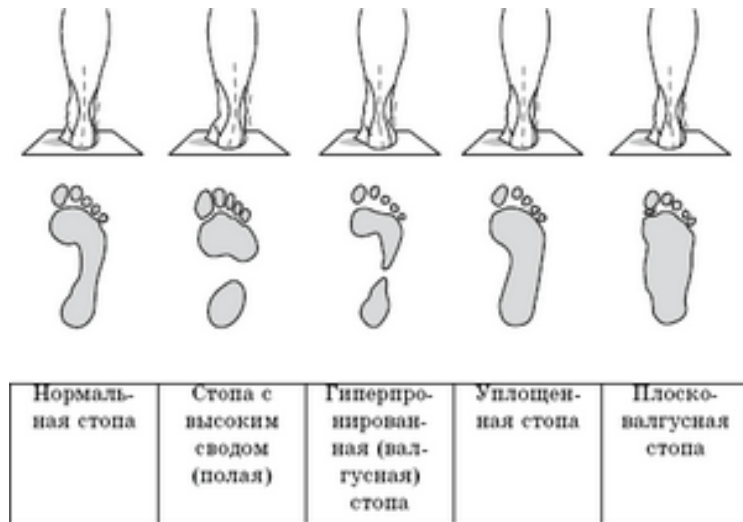


Слайд 13

Неправильное положение позвоночного столба



Слайд 14



Слайд 15

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ <ul style="list-style-type: none"> выпрями спину подними голову расправь плечи подтяни живот опорись на две ноги равномерно распредели вес на обе ноги 	ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ <ul style="list-style-type: none"> держи голову прямо и высоко иди свободным, пружинистым шагом начинай движение от бедра, а не от колена делай шаг не слишком широким и не слишком мелким 	ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ <ul style="list-style-type: none"> сиди прямо, без напряжения выпрями спину наклони голову чуть вперед не напрягай руки упорись ступнями в пол
ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДЪЯТИИ ТЯЖЕСТИ <ul style="list-style-type: none"> подойди как можно ближе к грузу прими положение сидя держи спину прямо не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза 	ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ <ul style="list-style-type: none"> распредели вес равномерно к обе руки переноси груз перед собой, держи его двумя руками не отклоняйся сильно назад 	ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ <ul style="list-style-type: none"> не сгибайся, держи спину прямо



Эксперимент

1. Ходим за одну руку с воспитателем, замечаем что спина принимает неправильную форму

2. сидим за столом неправильно. Обращаем внимание, что спина устает, возникают неприятные ощущения, которые впоследствии смогут привести к искривлению позвоночника

Физкультурный досуг для детей подготовительной группы с нарушением зрения « Необычный сундучок»

Цель: укрепление здоровья детей и организация здорового образа жизни через овладение сформированными двигательными навыками и умениями.

Задачи:

- создать хорошее настроение, приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность;
- учить совместному использованию слуховых, зрительных анализаторов и речи;
- закрепить умение метать мяч в движущуюся звуковую мишень, развивая глазодвигательные функции глаза; развивать ориентировку в пространстве;
- закреплять представления о расположении правой и левой руки, ноги;
- закрепить умение перестраиваться в колонну по три с использованием звукового ориентира (бубна); ходить и бегать в рассыпную не наталкиваясь;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу;
- закреплять правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности в спортивном зале.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: гимнастические палочки, коврики и мешочки по количеству детей, игровое оборудование «Лес» (для перелезания, использования как движущаяся звуковая мишень), колокольчик, музыкальное сопровождение клоун Плюх «Петя-Петушок», Т. Морозова «Бабка Ежка»)

Инструктор: Ребята, здравствуйте. Нам прислала письмо баба Яга, которая увидела как Грация делала красивую зарядку. Баба Яга огорчена тем, что она так не умеет, что у нее постоянно болит спина. Почему бабушка Яга не может делать зарядку? (ответы: она постоянно горбится, не держит спину, не занимается гимнастикой).

- Как можно ей помочь? (ответы детей: заняться спортом, закаляться)

- А что нужно сделать чтобы осанка была правильная? сначала необходимо узнать что же такое осанка? (ответы детей) Осанка — положение тела человека, когда он сидит или стоит. плечи должны быть слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, туловище выпрямлено. Если человек неправильно сидит, мало занимается спортом неправильная осанка войдет у него в привычку, в более взрослом возрасте будет болеть спина..

Попробуйте, ребята, походить как бабушка Яга со слабой спиной, сгорбиться, что вы чувствуете? вам стало тяжелей дышать?

- Ребята, смотрите, кто-то забыл сундук (открывают сундук, рассматривают что в нем). Не бабушка ли Яга нам его отправила так как не знает что делать с этими инструментами (гимнастическая палка, мешочек). Давайте потренируемся с волшебными мешочками, а после ей напишем что и для чего ей пригодится

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть (7мин 30сек)	1. Построение в шеренгу 2. Ходьба в колонне по одному с мешочком на вытянутой правой руке («несем эликсир здоровья Яге»)	1 мин 30сек	Проверка осанки, равнения Смотрим вперед, голову не опускаем

3. Ходьба в колонне по одному мешочек на голове руки в стороны («госпожа Грация на зарядке»)



30сек

Плечи расправить

Соблюдаем
дистанцию

4. Ходьба на носках, мешочек в прямых руках над головой («изображаем высокие деревья в густом лесу»)



30сек

Смотрим прямо,
поднимаемся выше
на носки

5. Ходьба на пятках мешочек в согнутых в локтях руках за головой

6. Ходьба с мешочком за спиной с высоким подниманием колен

7. Игровое задание «Пройди сквозь лес» (с преодолением препятствий) («идем через дремучий лес»)

30сек


Указать детей кому
противопоказана
ходьба на пятках

30сек

1мин

дефектолог и
воспитатель с двух
сторон вертикально
натягивают «лес»
(ткань с прорезями
для пролезания).
Задача детей
пролезть сквозь
различные отверстия
гигантского леса.



	<p>8. Прыжки на правой ноге – мешочек в правой руке; на левой ноге – мешочек в левой руке («перепрыгиваем с кочки на кочку»)</p> <p>9. Обычный бег («бежим по полю»)</p> <p>10. Медленный бег с заданием («не урони зелье»)</p>  <p>11. Бег врассыпную по залу («бег по солнечной полянке»)</p> <p>12. Дыхательное упражнение .</p> <p>13. Перестроение в 3 колонны.</p>	<p>30сек</p> <p>50сек 30сек</p> <p>30сек</p> <p>10сек (2р)</p> <p>30сек</p>	<p>на 1 удар мешочек в правую руку, на 2 удара-в левую</p> <p>По сигналу «Хлоп» - дети останавливаются и освобождают руки от мешочка. Но класть на пол его нельзя.</p> <p>Навстречу не бегать, бег в одном направлении</p> <p>Вдох носом, выдох ртом («баба Яга принохивается готово ли зелье»)</p>
<p>Основная часть (19мин)</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1—2 — палку на грудь —вдох; 3—4 — и.п.— выдох. • И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной 1 — поворот вправо, руки назад; 2 — и.п. То же, влево. • И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1—2 — наклон вперед, ноги не сгибать; 3—4 — и.п. • И.п. стоя на коленях, палка внизу. 1- сесть на пятки, руки вверх, 2- И.п. • И.п. лежа на животе (на коврике), палка в выпрямленных руках. 1-2- поднять руки вперед, прогнуться в пояснице. 3-4-И.п. • И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки держат за концы зажатую коленями палку, «качалка» - лечь на спину, вернуться в и.п. 	<p>6 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Упражнения для Яги с палочкой для мышцспины</p> <p>Спину держать ровно</p> <p>Смотреть вперед, лопатки свести</p> <p>Указать детей кому запрещены наклоны вперед</p> <p>Подбородок не опускать, спина прямая</p> <p>Голову поднять</p> <p>Голову к груди не прижимать</p>

2. Метание в движущуюся звуковую цель правой и левой рукой



3. Подтягивание лежа на животе на скамейке (двумя руками) с мешочком на спине («укрепляем спину и мышцы рук»)

4. Игра «Баба Яга».

Бабка Ежка, костяная ножка,
С печки упала, ножку сломала! (Дети ходят по залу.)

А потом и говорит:

«У меня нога болит!» (Дети останавливаются.)

Пошла на улицу —

Раздавила курицу,

Пошла на базар —

Раздавила самовар!

Вышла на лужайку —

Испугала чайку!

Дети продолжают движение, напрягая сначала левую, а потом правую ногу; прихрамывают.

ОВД
9 мин

«Метанием клубочек Яги»
(обращаем внимание на правильное положение корпуса, ног при метании)

3 мин

Обращаем внимание на то, чтобы большой палец был расположен сверху скамейки
В этой игре дети учатся напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу. Они ходят по залу в рассыпную, приговаривая потешку и выполняя соответствующие тексту движения:

Массаж спины друг другу в одной колонне



Заключительная часть
(3 мин)

1 мин
30 сек

Дети встают друг за другом «паровозиком». под музыку Т. Морозовой
- Хлопки ладонями по спине в такт словам.
- Легко постукивают кулачками.
- Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают его плечи.
- Зигзагообразные растирающие движения ладонями снизу вверх.

	Ходьба в колонне по одному	1мин 30сек	- Постукивают пальчиками. Использование музыкального сопровождения клоун Плюх («Петушок»)
--	----------------------------	---------------	--

Инструктор: Ребята, а давайте напишем письмо и отправим фото Яге какие упражнения мы с вами выполняли для того, чтобы укрепить мышцы и спины и наш организм. Вы можете дома с родителями выполнять с волшебным мешочком и палочкой упражнения и тогда Вам никогда не придется думать о неправильной осанке.

2 блок (слайд 2 в Презентации)



Цель: выяснить как устроен наш скелет и какую роль в нашем организме играет позвоночник.

Задачи: познакомиться со скелетом (один скелет с правильной осанкой, другой - с неправильной); выяснить чем отличаются два скелета, что нужно сделать для того чтобы спина была ровной, осанка прямая .

Оборудование: презентация, рассматривание рисунков, нетрадиционное оборудование скелет из фетра Костя

Инструктор:

Чтоб на кисель не походить,
На скользкую медузу,
Скелет у всех нас должен быть,
И он нам не обуза.

Пусть нет его у червяка,
Какой-нибудь амёбы,
У стрекозы и мотылька,
А нам он нужен, чтобы

Играть в футбол, ходить в кино
И плавать в речке летом.
Мы не смогли бы ничего,
Не будь у нас скелета.

Суставы гибкие согнём,
Пробежку начинаем...
Скелет опорой служит днём,
А ночью отдыхает! (Н. Кнушевицкая)

ИФК: Посмотрите на картинку. Это наш позвоночник. Ребята, кто знает из каких отделов он состоит? По подсказкам детям отгадывают названия (шея-шейный, грудь-грудной)

1. Шейный отдел – держит голову. Ребята, найдите у себя этот отдел. Поверните голову направо, назад, посмотрите налево

2. Грудной отдел – к грудному отделу относятся и наши ребра. Найдите у себя ребра, посчитаем сколько ребер у Кости.

3. Поясничный отдел – помогает наклоняться, поворачивать, наклонять туловище **вправо**, влево..

4. Крестцовый отдел – он поддерживает наш таз. 5. Копчиковый.

–Ребята, чтобы позвоночник был крепким, здоровым нужно есть богатую витаминами пищу, заниматься физкультурой, спать только на жесткой кровати, следить за своей **осанкой при ходьбе**, когда сидишь, стоишь. **От того как мы держим спину зависит наша осанка.**

Есть такая поговорка: "Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник". Как вы думаете, почему так говорят? (Обсуждение детей.)

На осанку влияет наш позвоночник – служит для защиты внутренних органов от внешних повреждений. Если позвоночник искривляется, возникают боли в спине, головные боли, заболевания почек, внутренних органов

Вы, ребята, посмотрите:

Все ли правильно сидите.

Быть прямой должна спина,

Как гитарная струна

Ноги вы соедините,

Прямо голову держите.

Ну, а чтобы не устать

Позу нужно поменять,

А минут так через тридцать

Походить не полениться.

2. Груз тяжёлый и большой

Не носи в руке одной.

Поровну распределяй

В две руки

И в путь ступай.

3. Береги свой позвоночник

Утром, днём и даже ночью.

Чтобы кости не болели

Спи на жёсткой ты постели.

Вывод. Скелет – это наша опора, защита внутренних органов.

– Может ли самостоятельно двигаться скелет? Что нам помогает поднять руку, сесть? (*Мышцы*) .

Нужно всю жизнь заботиться о своем организме, позвоночнике, чтобы быть здоровым

