

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Новокараканский детский сад общеразвивающего
вида»

Проект

Формирование правильной осанки у дошкольников
посредством специального комплекса физических
упражнений



Составитель:

инструктор по физической культуре

Зырянова Екатерина Алексеевна

Составитель Зырянова Екатерина Алексеевна, инструктор по физической культуре.

Проект рассчитан на воспитанников старшего дошкольного возраста, посещающих дошкольное учреждение. Он направлен на оказание коррекцию осанки у детей дошкольного возраста. Способствует правильной организации физического воспитания в условиях детского сада и семьи. Поможет повысить уровень компетентности педагогов и родителей в вопросах нарушений и коррекции осанки у детей.

Данный проект предназначен воспитателям и инструкторам по физической культуре, работающим с детьми старшего дошкольного возраста.

Содержание:

Паспорт проекта.....	4
Актуальность.....	7
Новизна.....	8
Цель и задачи проекта.....	9
План реализации проекта.....	10
Целевые группы и ориентиры проекта.....	11
Ресурсное обеспечение проекта.....	12
Предполагаемый результат.....	12
Продукт проекта.....	12
Заключение.....	13
Список литературы.....	14
Приложение №1. Упражнения для профилактики сутулости.....	16
Приложение №2. Подвижные игры по профилактике нарушения осанки.....	24
Приложение №3. Консультация для родителей «Формирование осанки у детей дошкольного возраста».....	30
Приложение №4. Консультация для родителей «Хорошая осанка-что это такое?».....	35
Приложение №5. Анализ обследования на наличие асимметрии осанки.....	41

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Место реализации проекта:	МБДОУ «Новокараканский детский сад»
Название проекта:	«Формирование правильной осанки у дошкольников посредством специального комплекса физических упражнений»
Проект:	долгосрочный
Вид проекта:	групповой
Руководитель проекта:	инструктор по физической культуре Зырянова Е.А.
Продолжительность:	1 год
Целевая аудитория:	<ul style="list-style-type: none"> • воспитатели группы • инструктор • воспитанники группы коррекционной направленности • родители (законные представители) воспитанников.
Цель:	Формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
Задачи:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и развивать силовую выносливость мышц, гибкость; 2. Формировать навыки рационального дыхания, совершенствовать функциональные возможности

	<p>дыхательной системы;</p> <p>3. Корректировать функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, эмоциональный статус;</p> <p>4. Познакомить родителей с удобными, простыми и эффективными приемами организации работы по формированию осанки дома;</p> <p>5. Создать картотеку упражнений по формированию и коррекции правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.</p>
<p>Этапы работы над проектом</p>	<p>1. Подготовительный этап.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Проведение диагностического обследования с целью определения уровня развития осанки у дошкольников (сентябрь). ➤ Изучение тематической литературы (сентябрь). ➤ Отбор физических упражнений по формированию правильной осанки (сентябрь). <p>2. Основной этап.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Организация и проведение

	<p>специального комплекса физических упражнений по формированию правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста (октябрь – май).</p> <p>3.Заключительный этап.</p> <p>➤ Анализ проведенной работы, соотнесение результата с поставленными целями (май); оформление презентации (май).</p>
--	--

Актуальность проекта

Общеизвестно, что правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, способствуя рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма. В связи с этим формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в физическом воспитании детей, особенно в начальные периоды возрастного развития, когда наиболее интенсивно идет становление организма, в том числе формирование изгибов позвоночного столба и других структурных основ осанки. Однако результаты многочисленных исследований свидетельствуют о широком распространении функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата среди детей дошкольного возраста: от 60 до 80% из них, по данным разных авторов, имеют различные нарушения осанки.

Нарушения осанки представляют собой одну из наиболее актуальных проблем современной теории физического воспитания. Чаще всего у дошкольников встречаются такие нарушения осанки: сутулость, плоская спина, плосковогнутая спина, тотальный кифоз (круглая спина), кругло вогнутая спина. Во фронтальной плоскости отмечают асимметричную осанку, при которой отмечается смещение остистых отростков от вертикальной линии. Проявившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы.

Основным средством формирования правильной осанки являются занятия физическими упражнениями.

При подборе и использовании физических упражнений педагогу необходимо учитывать уровень физического развития,

подготовленность и состояние здоровья каждого ребенка и в соответствии с этим продумывать объем и интенсивность нагрузок. В основу использования специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение ее дефектов, должны быть положены следующие принципы: индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку и постепенное нарастание нагрузки в применяемых физических упражнениях. Нагрузка во время занятий не должна превышать функциональных возможностей дошкольников и без ущерба для их здоровья улучшать физическое развитие и осанку. В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет.

С целью формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста нами был разработан проект «Формирование правильной осанки у дошкольников посредством специального комплекса физических упражнений»

Новизна

Новизна проекта заключается:

- ❖ в универсальности самой технологии, ее способности на любом этапе, независимо от психолого-педагогических характеристик обучаемых, быть органично включенной в любую комплексную образовательную программу;
- ❖ в практически полном отсутствии «барьера» при внедрении данной технологии (в основе своей коррекционной) в

повседневную практику на любом коррекционно-развивающем этапе.

Цели и задачи проекта

Цель: формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней.

Задачи:

- Укреплять мышечный корсет и развивать силовую выносливость мышц, гибкость;
- Формировать навыки рационального дыхания, совершенствовать функциональные возможности дыхательной системы;
- Корректировать функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, эмоциональный статус;
- Познакомить родителей с удобными, простыми и эффективными приемами организации работы по формированию осанки дома;
- Создать картотеку упражнений по формированию и коррекции правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

План реализации проекта

Мероприятия	Сроки	Ответственные
-------------	-------	---------------

Подготовительный этап		
Проведение диагностического обследования с целью определения уровня развития осанки у дошкольников	Сентябрь	Инструктор
Изучение научно – методической литературы по теме	Сентябрь	Инструктор
Отбор физических упражнений по формированию правильной осанки	Сентябрь	Инструктор
Основной этап		
Организация и проведение специального комплекса физических упражнений по формированию правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста	Октябрь-май	Инструктор
Организация и проведение мероприятий для родителей по профилактике нарушений осанки	Октябрь-май	Инструктор
Заключительный этап		
Анализ проведенной работы, соотнесение результата с поставленными целями	Май	Инструктор
Подведение итогов реализации проекта; презентация проекта.	Май	Инструктор

Целевые группы и ориентиры проекта

Физическое развитие детей требуют специально организованной систематической работы. Лучшим способом организации работы является сотрудничество инструктора по физической культуре, медицинской сестры, воспитателей и родителей. У каждого свой вид деятельности, но цель у всех общая – формирование правильной осанки у детей.

Инструктор по физической культуре и медицинская сестра подбирают комплекс физических упражнений. Инструктор по физической культуре проводит занятия, используя комплекс упражнений по коррекции осанки. Воспитатель проводит работу по заданию инструктора физической культуры.

Родители разучивают и закрепляют физические упражнения с ребенком дома.

Ресурсное обеспечение проекта

Информационные: методическая литература.

Материально-технические: картотека физических упражнений.

Оборудование для физических упражнений.

Предполагаемый результат

- ✓ Воспитание дисциплинированного и сознательного отношения детей к фиксации правильного положения тела;
- ✓ Укрепление «мышечного корсета» и совершенствование координации движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела;

- ✓ Воспитание и закрепление навыка правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- ✓ Совершенствование знаний и умений родителей с комплексом физических упражнений для формирования и коррекции правильной осанки у старших дошкольников;
- ✓ Повышение уровня компетентности педагогов и родителей в вопросах физического воспитания детей.

Продукт проекта

- Сборник упражнений по профилактике сутулости.
- Сборник подвижных игр по профилактике осанки.
- Сборник консультаций по профилактике осанки у дошкольников.
- Презентация проекта
- Видеоролик спортивного мероприятия «День здоровья»

Заключение

Физическое развитие детей, направленное на коррекцию и профилактику нарушения осанки у дошкольников, сегодня как никогда востребовано именно в ДОО. Предлагаемый комплекс упражнений можно использовать инструкторам по физической культуре, воспитателям и родителям.

Применяя комплекс физических упражнений у детей улучшится осанка, скорректируется опорно-двигательный аппарат, укрепится мышечный корсет, нормализуется дыхание, улучшится эмоциональное дыхание.

Мы узнали, что в организме человека всё взаимосвязано. Правильная осанка – залог не только красивой фигуры, но и хорошего состояния здоровья.

Все отклонения в осанке, представляют большую опасность. Но мы теперь знаем, как можно избежать этих проблем.

И главное – лучше формировать осанку в раннем детстве, чем потом исправлять её в зрелости.

Список литературы

1. Алиев, М.В. Формирование правильной осанки: подготовительная и школьная группа / М.В. Алиев //Дошкольное воспитание, 2020. - № 2. - С. 45 - 57.
2. Анисимова, В.В. Предупреждение нарушений осанки у детей / В.В. Анисимова. - М.: Просвещение. - 2018. - 234 с.
3. Баландина, В.Н., Вавилова, Е.Н. Формирование правильной осанки / В.Н. Баландина, Е.Н. Вавилова //Дошкольное воспитание, 2019. - № 2. - С.17-20.
4. Борисова, М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, А.А. Рыжкова. - М.: Просвещение, 2017. - 225 с.
5. Каратаева, Н.Б., Михайлова, А.В. Гиподинамия и состояние осанки у дошкольников / Н.Б. Каратаева, А.В. Михайлова. - М.: Воениздат. - 2016. – 183 с.
6. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2018. - 439 с.
7. Ловейко, А.П. Формирование правильной осанки / А.П. Ловейко // Дошкольное воспитание, 2018. - № 3. - С. 19 -37.
8. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н.М. Валеев, Т. С. Гарасеева и др.; Под ред. С. Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия». - 2018. - 416 с.
9. Мачинский, В.И. Гимнастика, исправляющая осанку / В.И. Мачинский. - М.: АСТрель, 2018. - 422 с.
10. Михайлов, В.В. Физкультура для всей семьи / В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт. - 2019. – 171 с.
11. Пенькова, И.В., Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания:

- Учеб. -метод. пос. - Тюмень: Вектор БУК, 2017. - 40 с.
12. Чабовская, А.П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста / А.П. Чабовская. - М.: Знание. - 2017. - 153 с.
13. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П. Юрко. – Ярославль: Академия развития. - 2018. – 265 с.
14. Янкелевич, Е.И. Воспитание правильной осанки / Е.И. Янкелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 395 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

Упражнения для профилактики сутулости (кифоза)

№1

И.п. – основная стойка; 1-2 – поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки вверх; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

№2

И.п. – основная стойка; 1-2 – поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; 3-6 – фиксировать принятое положение; 7-8 – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 40-50 сек.

№3

И.п. – ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 – наклон вперед, руки в стороны, прогнуться в пояснице; 3-6 – фиксировать принятое положение; 7-8 вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 1-2 мин.

№4

И.п. – стойка на коленях, руки вниз; 1-3 – наклон назад, прогибаясь в спине, руки вверх в стороны; 4 – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 40-50 сек.

№5

И.п. – стойка на коленях, руки на поясе; 1-4 – глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки в стороны; 5-6 – фиксировать положение спины; 7-8 вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 1-2 мин.

№6

И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища; 1-2 – прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести

назад; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалом 1-2 мин.

№7

И.п. – сидя на стуле, руки на поясе; 1-2 – медленно поднимая голову вверх назад, прогнуться спиной назад, руки вверх; 3-6 – фиксировать принятое положение; 7-8 – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 2-3 мин.

№8

И.п. – лежа на спине, руки, согнутые в локтях, находятся на груди; 1-2 – опираясь на локти, прогнуться в грудном отделе позвоночника с упором головой; 3-6 – фиксировать положение спины; 7-8 – вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза с интервалами 1-2 мин.

№9

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях с гимнастической палкой у подбородка; 1-2 – вытягивая руки с гимнастической палкой вперед, поднять голову вверх-назад, прогнуться в спине, не отрывая ноги от пола; 3-6 – фиксировать принятое положение; 7-8 вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом 1-2 мин.

№10

И.п. – лежа на животе, руки в стороны ладонями на полу, пятки вместе; 1-2 – поднять руки, прогнуться в пояснице; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

№11

И.п. – стоя на коленях, руки с резиновым мячом внизу; 1-2 – наклон назад прогнувшись, руки с мячом вверх; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

№12

И.п. – лежа на животе, руки с гимнастической палкой вытянуты вперед; 1-2 – приподнять палку, оторвав ее от пола, прогнуться в пояснице, отрывая плечи, грудь и ноги от пола; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

Упражнения при лордотической осанке

№1

И.п. - выпад правой ногой вперед, руки в стороны. Наклонить туловище вперед и руками коснуться пола (выдох). Вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6-20 раз. То же сделать стоя в выпаде левой ноги вперед.

№2

И.п. - лечь на спину, ноги врозь, согнуть ноги в коленных суставах и сделать мост. Руки скрестить на груди или опереться ими о пол под плечевыми суставами. Перемещая опору о пол с затылка на лоб, делать качательные движения телом. Сделать 4-8 покачиваний и лечь на спину для отдыха. Повторить 3-5 раз.

№3

И.п. - основная стойка. Лечь грудью вниз, руки в стороны, прогнуться. Встать в и.п. Пауза. Повторить 6-30 раз.

№4

И.п. - руки на поясе. Сделать на левой ноге 4-10 подскоков, затем столько же на правой ноге. Сделать всего 90-120 подскоков.

№5

И.п. - стойка на левой ноге, правую ногу - отвести назад на носок. Руки у плеч. Выпрямить руки вверх, правую ногу отвести назад до предела, прогнуться (вдох). Вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-10 раз. То же в и.п., стоя на правой ноге, левая нога отведена назад.

№6

И.п. - стойка ноги на ширине 20-30 см. руки вверху, отведены назад, спину прогнуть. Мягко, расслабляя все мышцы тела, опуститься в глубокий присед, руки опустить на пол, голову наклонить вперед (выдох), наклониться вперед до предела (сгибая спину) и, захватив руками голени возле лодыжек, слегка разогнуться. Затем энергичным движением, помогая руками, наклониться вперед еще ниже (выдох). Медленно вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6-30 раз.

№7

И.п. - стойка носки вместе. Сделать 30-60 подскоков на носках. После такой подготовки выполнить более сложное упражнение: сделав 3-5 обычных подскоков, сильно оттолкнуться ногами и, взлетев вверх, согнуть ноги и подтянуть колени к груди, помогая этому движению энергичным взмахом рук вперед. Сделать 80-140 подскоков и прыжков.

№8

И.п. - встать на колени (носки оттянуть и сесть на пятки, руки за голову, подняться с пяток и, выдвигая таз вперед, сильно разогнуть тазобедренные суставы. Руки выпрямить в стороны ладонями вверх (вдох). Вернуться в и.п. (выдох). Повторить 10-30 раз.

№9

И.п. - стойка ноги врозь, руки сцепить над головой. Энергичным движением согнуть туловище вперед, руки продолжают движение между ног (выдох). Выпрямиться в и.п. (вдох). Повторить 10-30 раз.

№10

И.п. - лечь на спину, руки в стороны, ноги врозь. Изогнуться

вправо и правой рукой коснуться правой голени (выдох). Вернуться в и.п. (вдох). То же сделать влево. Повторить.

Упражнения при сколиотической осанке

№ 1

И.п. - Основная стойка: 1-2 - поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки вверх, ладони вперед; 4- - вернуться в И.п. 5-6 раз.

№2

И.п. - основная стойка; 1-2 - поднимаясь на носки, вытянуть вперед соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; 3-6 фиксировать положение спины; 7-8 - вернуться в И.п. 4-5 раз с интервалом 40-50 сек

№3

И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 - наклон вперед, руки в стороны ладонями к низу, прогнуться в пояснице; 3-6 -фиксировать положение спины; 7-8 - вернуться в И.п. 4-5 раз с интервалом 1-2 минуты.

№4

И.п. - стойка на коленях, руки вниз; 1-3 - наклон назад, прогибаясь в спине, руки вверх и в стороны; 4 - вернуться в И.п. 5-6 раз с интервалами 35-40 секунд.

№5

И.п. - стойка на коленях, руки на поясе; 1-4 - глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки в стороны ладонями кверху; 5-6 — фиксировать положение спины; 7-8 - вернуться в И.п.4-5 раз в медленном темпе с интервалом 1-2 минуты

№6

И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища; 1-2 - прогнуться,

руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад; 3-4 -вернуться в И.п. 5-6 раз в медленном темпе с интервалами 2-3 минуты.

№7

И.п. - сидя на стуле, руки на поясе; 1-2 - медленно поднимая голову вверх назад, прогнуться спиной назад, руки вверх ладонями вперед; 3-6 - фиксировать положение спины; 7-8 - вернуться в И.п. 5-6 раз в медленном темпе с интервалами 2-3 минуты

№8

И.п. - лежа на спине, руки, согнутые в локтевых суставах, находятся на груди; 1-2 - опираясь на локти, прогнуться в грудном отделе позвоночника с упором головой; 3-6 - фиксировать положение спины; 7-8 - вернуться в И.п. 3-4 раза с интервалами 1-2 минуты.

№9

И.п. - лежа на животе, руки в стороны ладонями к полу, пятки вместе; 1-2 - поднять руки, прогнуться в пояснице; 3-4 - вернуться в И.п. 5-6 раз в медленном темпе

№10

И.п. - основная стойка; 1-2 - поднять левую руки с отведением правой руки назад; 3-4- вернуться в И.п.5-6 раз в медленном темпе с интервалами 30-40 секунд.

№ 11

И.п. - ноги врозь на ширине плеч, левая рука вверху, правая за спиной; 1-3 - пружинящие наклоны в правую сторону; 4 - вернуться в И.п. 5-6 раз в медленном темпе с интервалами 30-40 секунд.

№12

И.п. - в упоре на коленях, руки опущены вниз; 1-2 - правую ногу

вверх, прогибаясь спиной назад; 3-6-фиксировать принятое положение; 7-8 - вернуться в И.п. 4-6 раз в медленном темпе с интервалами 2-3 минуты.

№13

И.п. - сидя на стуле, руки опущены на колени; 1-2 - поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад вниз, наклоняясь вправо; 3-6 -фиксировать принятое положение; 7-8 - вернуться в И.п. 4-5 раз в медленном темпе с интервалами 1-2 минуты.

№14

И.п. – основная стойка; 1-2 – поднять левую руку с отведением правой руки назад; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалами 30-40 с.

№15

И.п. – ноги врозь на ширине плеч, левая рука вверх, правая за спиной; 1-3 – пружинящие наклоны в правую сторону; 4 – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалами 30-40 с.

№16

И.п. – в упоре на коленях, руки опущены вниз; 1-2 – правую ногу вытянуть назад, левую руку поднять вверх, прогибаясь спиной назад; 3-6 – фиксировать принятое положение; 7-8 – вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 2-3 минуты.

№17

И.п. – сидя на стуле, руки опущены на колени; 1-2 – поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад вниз, наклоняясь вправо; 3-6 – фиксировать принятое положение; 7-8 – вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз в медленном темпе с интервалами 1-2 мин.

№18

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях у подбородка; 1-2 – прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести

назад; 3-6 – фиксировать принятое положение; 7-8 – вернуться в и.п.
Повторить 4-5 раз с интервалами 1-2 мин.

№19

И.п. - лёжа, руки в упоре на локтях. 1-2 - прогнуться в грудной части позвоночника, вдох, 3 - опуститься, выдох.

Подвижные игры по профилактике нарушений осанки

Едем в зоопарк

Цель игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

Необходимый материал: обручи, стулья, мел.

Ход игры. Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» - обезьяны, зайки, гуси и т.д. Все садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». «Подъезжая к клеткам ведущий, спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке».

Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры. Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т.д.

Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры. Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1.

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Летим на марс

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

Материалы: стул, мяч.

Ход игры. Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берёт мяч и кидает его вверх. Ребёнок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5 – 6 раз. 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 игр: 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.

Гимнастика для ёжика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как ёжик делает гимнастику. В положении лёжа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперёд, т. е. группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся). Дети показывают, как ёжик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5 – 6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

Разбей цепь

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры. Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает её, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остаётся 2 – 3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Регулировщик

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка – жезл.

Ход игры. Дети подразделяются на 2 команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрёстке. Регулировщик – «водящий» поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным улицам».

Игра повторяется 2 – 3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берёт с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны что-нибудь исполнить.

Перешагни через верёвочку

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании препятствия.

Материалы: верёвочка, стулья.

Ход игры. Протягивается и закрепляется верёвочка на расстоянии 10 – 15см от пола. Ребёнок сидит на стуле в 3 – 5м от верёвочки. По команде ведущего ребёнок ищет и перешагивает через верёвочку, затем поворачивается и снова перешагивает через верёвочку, пока не перешагнёт по всей длине. Если ребёнку трудно, то можно сделать 3 – 4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через верёвочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт. Начинать можно с одной стороны верёвочки, а на другой стороне на стуле, к которому прикреплена верёвочка, можно положить приз).

Попади в ворота мячом

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умение держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1,5 – 2м), мячик.

Ход игры. Ведущий строит ворота (на спинке стульев или сиденья табуреток кладёт рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5 – 2м кладёт мяч. Ребёнок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя на четвереньках, ребёнок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребёнок бежал за мячом прямо, не горбясь.

Восточный официант

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

Материалы: поднос или книга, кубик.

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.

Самый меткий

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

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

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

Консультация для родителей
«ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»

Дошкольный возраст — период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчивая легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, способность безнапряжения держать прямо туловище и голову (с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах — вперед, в грудном и крестцовом — назад).

При неправильной осанке естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника — сколиозы.

Многие **искривления позвоночника** можно предупредить, а в начальной стадии — исправить. Поэтому нельзя не обращать внимания на неправильную осанку, неодинаковое положение плеч и лопаток, смещение таза и т. п. Детей с нарушениями осанки надо показать врачу-ортопеду и специалисту по физической культуре. Для предупреждения неправильной осанки необходимо ежедневно заниматься гимнастикой.

В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка еще не совсем сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее

сильно влияют на детей в период их бурного роста (в 6 — 7 и в 11 — 15 лет).

Нарушение осанки нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: уменьшаются экскурсия грудной клетки и диафрагмы, колебания внутригрудного давления, понижается жизненная емкость легких. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы, приводя к снижению физиологических резервов детского организма.

Отчего может нарушиться осанка?

Вот некоторые из многих причин:

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов, как в детском саду, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе, как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.
2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
3. Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.

Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (проверка: поставьте ребенка на разные напольные весы, так, чтоб одна нога была на одних весах, другая на других и проверите показания).

О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему воспитание правильной ходьбы — это помещение ребенка в такую ситуацию, когда ноги его окажутся параллельными, например ходьба по узким дорожкам, доскам.

Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, (калачиком) и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спину стула, поджав под себя ногу). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна — на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

Нарушения осанки чаще всего развивается у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только не эстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие — меньшее поступление кислорода к тканям. Еще более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы — разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиваться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребенок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед. Так что неправильная посадка за столом — это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРЗ, атония кишечника).

Что значит стоять для дошкольника?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать, пытаясь прислониться к чему-нибудь.

ПОМНИТЕ!

Наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Как не пропустить нарушения осанки?

Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения переходящие. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянные напоминания о том, как правильно ходить, ничего не дадут, так как ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы понял и воспроизвел точно это движение.

Поэтому здесь на помощь придет **гимнастика** - специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, развитию чувства, равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара — великолепное пособие для этого.

Для воспитания осанки учите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол и т. д.).

Консультация для родителей

«Хорошая осанка-что это такое?»

Что такое осанка? Осанка — это привычная правильная поза, формирующаяся в процессе роста организма в тесной связи с развитием двигательных функций.

Каковы причины неправильной осанки? Мебель, не соответствующая росту, неудобная кровать (раскладушка, постоянная ходьба, при которой ребенка держат за одну и ту же руку, способствуют закреплению неправильного соотношения костей, изменению тонуса мышечно-связочного аппарата и ведут к вялой, неряшливой осанке. То же можно сказать о неправильной позе во время сна, когда ребенок постоянно спит, поджав ноги к животу (калачиком). Ребенок не должен сидеть, сильно наклонив вперед или в сторону корпус, закинув за спинку стула руку или подложив под себя ногу. Это тоже ведет к нарушению осанки, как и привычка стоять подолгу с опорой то на одной, то на другой ноге. Ребенок с хорошей осанкой равномерно распределяет массу тела на обе ноги, ступни его параллельны.

Различные дефекты осанки увеличивают утомляемость организма, снижают работоспособность. При не правильной осанке нарушается правильное положение и нормальная деятельность внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, иногда наблюдается опущение органов брюшной полости. Окончательная осанка, свойственная данному человеку, формируется только с наступлением половой зрелости.

Работу по формированию правильной осанки и коррекции ее нарушений должны вести не только врачи. Ведь дефекты осанки могут развиваться еще в грудном возрасте, когда в костной системе ребенка имеется большое количество неокостеневшей хрящевой ткани. Они возникают в результате того, что слишком рано детей начинают сажать, ставить на ножки или учить ходить. Недостаточно развитые мышцы испытывают большую статическую нагрузку, а это приводит к деформации опорно-двигательного аппарата.

Родители должны знать признаки, характеризующие правильную осанку детей: голова и туловище держаться прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной части есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями, которые проводятся в игровой форме.

Игры – упражнения для формирования правильной осанки.

Жучок на спине.

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал не удачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время

барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь?)», «Какого твое настроение?».

Не расплескай воду.

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками палка удерживается на лопатках (коромысло). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом».

Условия: палку – коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

С детьми младшего и среднего дошкольного возраста для проверки осанки можно использовать шуточные стишки и присказки.

Релаксация с речевым сопровождением

«Волшебный сон»

(Дети ложатся на спину и выполняют все в соответствии с текстом. Даём детям установку: внимательно меня слушайте и мысленно, про себя повторяйте за мной все, что я буду вам говорить)

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело...
Будто мы лежим на травке,
На зеленой, мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки теплые у нас...
Дышится легко... Ровно... Глубоко...
Губы теплые и вялые...
И нисколько не усталые...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык...
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...

Релаксация с речевым сопровождением «Осанка»

(Дети ложатся на спину и выполняют все в соответствии с текстом)

Хватит спинку тянуть, надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка правильно лежим, мы на это поглядим!

Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая!

Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать!

Крепче кулачки сожмите, их повыше поднимите.

Все присели, потянулись, потянулись, улыбнулись!

Релаксация с элементами самомассажа

«Весёлые гномики»

Глазками моргнули, рот в улыбке растянули, брови вверх подняли,
на носик пальчиком нажали,

И тихонечко сказали:

«Над горою в тиши дремлют гномы крепыши.

Как в огромнейшей горе, дремлют гномы- крепыши.

Снурк-пши, снурк-пши,

Восходит солнце над горой, словно шарик золотой,

Поют птички: «Чик- чирик»

Лежебока, встань не спи,

Гном не слышит песни той,

Спит и спит весь день, деньской.

Но, вдруг усатенький жучок,

Забрался гному под бочок.

Потом залез под мышку,

Усатенький плутишка.

По шее к щечкам пробежал,

Усами нос пощекотал,
И скрылся вмиг под колпаком,
Апчхи, апчхи,
Проснулся гном и потянулся!

Особое место в профилактике нарушений осанки занимают физкультпаузы (5 – 7 упр.) проводимые в течение дня. Помимо ежедневной утренней гигиенической гимнастики и процедур закаливания, обучайте детей плаванию (с 5-6 лет). При слабости мышц-разгибателей спины, при намечающихся отклонениях осанки, для профилактики возможных деформаций рекомендуем вводить в утреннюю гигиеническую гимнастику специальные корригирующие упражнения. Эти упражнения хорошо проводить и в виде самостоятельного комплекса в течение дня, так как они укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные мышцы и мышцы брюшного пресса.

Помните: наиболее важным в плане формирования правильной осанки и подготовки к школе является возрастной период от 4 до 7 лет.

*Диагностика определения правильной и искривленной осанки
дошкольников*

Осмотр проводится в привычной позе ребенка с одинаковой нагрузкой на обе ноги (с выпрямленными в коленных суставах ногами, пятки вместе, носки врозь), последовательно: спереди, сбоку, со спины и в положении наклона вперед. В положении наклона вперед подбородок прижимается к груди, кисти рук соединяются вместе перед собой. Осанка определяется взаиморасположением отдельных частей тела человека - головы, пояса верхних и нижних конечностей, а также зависит от общего положения центра тяжести, наклона таза, выраженности изгибов позвоночника, положения линии остистых отростков, формы грудной клетки, живота, ног.

Определяя нарушения осанки, считает Велитченко В. К., необходимо проверить высоту размещения плечевых линий, нижних углов лопаток и отставание их от грудной клетки; форму просветов, образованных внутренними поверхностями руки туловища. Асимметрию лопаток можно определить с помощью сантиметровой ленты. Измерив «треугольник» на раздетом ребенке, который стоит в непринужденной позе. Определяя следующие расстояния:

1. 7-й шейный позвонок (наиболее выступающий) – нижний угол левой лопатки (расстояние А);
2. 7-й шейный позвонок – нижний угол правой лопатки (расстояние В);
3. расстояние между нижними углами лопаток (С).

При физиологически нормальной или исправленной при помощи физических упражнений осанке данные первого измерения равны данным второго. И если при повторных измерениях через 2-3 месяца расстояние между углами лопаток увеличивается, это свидетельствует о нарушении осанки («крыловидные лопатки», кифотическая осанка). Асимметрия нижних углов лопаток (разная длина расстояния А и В) свидетельствует о сколиотической осанке. Степень кифотической осанки и ее исправление под влиянием занятий физическими упражнениями определяют при помощи плечевого индекса:

$$\frac{\text{Ширина плеч (см)}}{\text{Плечевая дуга (см)}} \times 100\%$$

Ширина плеч измеряется сантиметровой лентой спереди и равна расстоянию по прямой между плечевыми точками. Плечевая дуга измеряется сзади и равна расстоянию по дуге между этими точками. Оценка плечевого пояса: до 89, 9% и ниже – сутулость, от 90% до 100% - нормальная осанка.

Во всех случаях выявления осанки необходимо измерять длину нижних конечностей. Она определяется расстоянием от передней верхней ости подвздошной кости до вершины наружной или внутренней лодыжки в положении лежа на спине.

Анализ обследования детей на наличие асимметрии лопаток

Фамилия, имя ребенка	Расстояние от 7-го шейного позвонка до нижнего угла левой лопатки	Расстояние от 7-го шейного позвонка до нижнего угла правой лопатки.	Расстояние между нижними углами лопаток.	Примечание
10 детей				

Оценка плечевого пояса: до 89, 9% и ниже – сутулость, от 90% до 100% - нормальная осанка.

Диагностика детей старшей группы в количестве: 10 детей.

Начало года: асимметрия выявлена у 30% из 70%.

Конец года: асимметрия выявлена у 20% из 80%.