

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. Теоретические аспекты формирования осанки в психолого – педагогической литературе	
1.1. Причины возникновения нарушения осанки у дошкольников.....	7
1.2. Формирование правильной осанки и влияния физкультурных занятий на развитие правильной осанки детей старшего дошкольного возраста	23
1.3. Оздоровительная направленность.....	26
Вывод по первой главе.....	33
Глава II Опытнo – экспериментальное исследование	
2.1 Формирование правильной осанки и влияния физкультурных занятий на развитие правильной осанки детей старшего дошкольного возраста.....	35
2.2. Формирующий этап экспериментальной работы.....	40
2.3. Контрольный этап экспериментальной работы.....	46
Выводы по второй главе.....	52
Заключение	55
Список используемых источников.....	58
Приложение	61

Введение

В последние годы, благополучия ориентации, сохранение и поддержание здоровья человека является одной из актуальных проблем мирового сообщества. Отсутствие личной мотивации сохранения здоровья привело к тому, что в настоящее время большую обеспокоенность вызывает тенденция к ухудшению. В условиях внедрения Федеральных государственных стандартов дошкольного образования, одним из основных и основных целей является «охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе их воспитания и развития. Решение этих проблем в значительной степени зависит от того, какая работа проводится в этой области, дошкольного образования организация и режим жизни детей, и это должен быть здоровый образ жизни.

Большое значение на здоровье детей влияет на правильную осанку. Осанка-это важная часть человеческого тела. Его формирование происходит в дошкольном возрасте. Нарушение осанки приводит к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

В настоящее время проблема профилактики нарушений осанки детей дошкольного возраста приобрела особую значимость. Поэтому важно правильно организовать оздоровительный центр ориентации в формировании осанки, и искать решение проблем не только сотрудников образовательной организации, а также родителей учащихся. Хорошо быть ориентации в формировании осанки с детства является основной профилактической мерой возможных нарушений. Поэтому необходимо выявить нарушение осанки у детей дошкольного возраста, как можно раньше, уделять особое внимание развитию осанки и профилактики ее кривизны.

В настоящее время признаки нарушения осанки наблюдаются у около 60% наших детей. Это очень страшно, статистики, а также развития этого дефекта опорно-двигательного аппарата, угрозы очень серьезные последствия: боли в спине, сколиоз, межпозвоночная грыжа.

Это объясняется негативная тенденция увеличения числа детей дошкольного возраста, имеющих те или иные нарушения осанки. Все чаще учащиеся дошкольных учреждений, в частности, ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным устройства, показало, вялая осанка.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период активного роста, которая составляет от 4 до 7 лет, и, как следствие, развития осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста и благосостояния ориентации осанки у детей дошкольного возраста в условиях учреждения образования способствуют: достаточно, хорошо организованной физической активности, хорошая организация и соблюдение условий гигиены и питания, и постоянный контроль осанки.

Цель: разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность влияния физкультурных занятий по оздоровительной направленности в формировании осанки.

Объектом исследования является: процесс восстановления ориентации в формировании осанки у детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: средства обучения и коррекции, специально разработанные комплексы физкультурных занятий для ориентации в формировании осанки.

Гипотеза: оздоровительный направление в формировании осанки будет эффективным, если выполняются следующие условия:

разработанные комплексы физкультурных занятий для ориентации в формировании осанки;

-организованного физического воспитания, таким образом, чтобы оно выполняло профилактику и развивающую функции;

Для достижения этой цели необходимо решить ряд задач:

1. Рассмотреть и теоретически обосновать проблему исследования в психолого-педагогической и методической литературы.

2. Раскрыть причины нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

3. Характеризовать основные меры нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

4. Определить и раскрыть основные виды диагностики нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

5. Разработать комплексы физкультурных занятий для ориентации в формировании осанки

6. Систематизировать оздоровительный центр ориентации в формировании осанки у детей дошкольного возраста:

- через институт урок;

7. Организовать физическое воспитание, так что это оправдано профилактикой и развивающую функции.

Методы исследования:

анализ научной и научно-методической и педагогической литературы;

анализ концепции физического воспитания, кривой осанки;

педагогический эксперимент;

педагогический тест;

анкетирование родителей.

Методологической основой исследования являются работы в г. Алямовской, Л. Д. Глазыриной, Обреимова Н. Vi, Петрухин F. S. Рунова м. а., Ю. Ф. Змановского, А. в. Кенеман, В. Т. Кудрявцева, Н. В. Макарова, м. д. Маханевой и др., прос МЛ Асташиной, П. Лесковой, С. д. Сонькина,

Степаненкова Э.Л. и других на формирование осанки и профилактику нарушений у детей дошкольного возраста.

Практическое значение исследования связано с выбором спортивных упражнения и игры для профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста;

разработка руководящих принципов по профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Опытно-экспериментальная база исследования:

МДОУ «Подовиновский детский сад комбинированного вида»

с. Подовиное, Челябинская область, Октябрьский район.

Структура исследования: введение, две главы, заключение, список использованной литературы, приложение.

Глава I. Теоретические аспекты формирования осанки в психолого – педагогической литературе

1.1. Причины возникновения нарушения осанки у дошкольников

Изучение различных аспектов состояния осанки детей дошкольного возраста посвящено большое количество научных работ: Г. А. Халемский, В. К. Велитченко, О. В. Козырева, И. Д. Ловейко, Е. И. Степаненкова, м. а. Рунова м. д. Маханева.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже в конце первого года жизни у ребенка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперед, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад [1,с. 52].

Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, еще на этапе беременности. Когда ребенок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника.

Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Ясно, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребенка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от ударов и вибрации, так, что позвоночник приобретает способность отскочить с движениями ног.

Среди основных причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. [1,с. 76].

Е. Ia Янкелевич определяет, что осанка-это обычное положение (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении [43, с. 146]. «Привычное положение тела» – это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемых двигателя стереотип. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку [43, с144].

Осанка является объектом исследования самых различных наук: эстетики, физиологии, биомеханики, медицины, физического воспитания). Наиболее полно осанку изучают физическая культура и медицина.

Медицина рассматривает осанку как показатель физического здоровья, потому что нарушение осанки многие заболевания связаны не только позвоночника, суставов, ног, но и внутренних органов [42.с. 67].

По мнению ученых, состояние осанки является определяющим для всего организма человека. При нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, почему страдает весь опорно-двигательный аппарат, ухудшается пружина функции позвоночника. Снижение рессорной функции позвоночника приводит к постоянным микротравмам головного и спинного мозга во время ходьбы, бега и других движений, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается снижением работоспособности.

Осанка-это сложноорганизованный объект, состояние которого определяется рядом факторов. Рассматривая их вместе, можно условно подразделить на внешние (социальные условия жизни, деятельности и

развития личности) и структурные и функциональные свойства систем организма.

К внутренним факторам, определяющим осанку Vi D. Ловейко [22с.,23] относит:

1. Скелет; поддержка, рессорные и деформируемости скелета, а также взаимодействия ее членов.
2. Тонические и фазно - тонические мышцы, которые поддерживают осанку, и корреляции относительно их развития.
3. Рефлекторные механизмы поддержания позы общего регулирования ее высоких отделов центральной нервной системы (ЦНС).
4. Состояние анализаторов (в частности, зрительного и слухового).
5. Психоэмоциональное состояние, личностные установки, этические начала поведения.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудной изгибы позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, западая грудная клетка, отстающие от задней (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение[22,с. 24].

Обреимова Н. и. и Петрухин F. S. утверждают, что выработать правильную осанку важно не только с точки зрения эстетики, анатомии, физиологии. Неправильная осанка сказывается на функционировании внутренних органов, затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышенная утомляемость,

падает аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает игр. И это приводит к ряду заболеваний [29,с. 102].

Дефекты осанки могут влиять на нервную систему. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети старшего возраста жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Важно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося в его нарушении, в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища[22,с. 31].

Хорошая осанка называется ритуал позу непринужденно стоящего человека, искусный без усилий (естественно) держать тело и голову. У обладающего правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь немного продвинутый, подтянуть живот, колени и суставах выпрямлены.

Холодный J. K. дает несколько советов по разработке мышц и ощущения правильного положения тела и головы: «дети встают к стене, прикасаются к ней затылок, лопатки, ягодицы, пятки, закрывают глаза и запоминают это положение. Затем, открыв глаза, они ходят, сохраняя позиции, принятой ванной. Эта задача повторяется несколько раз. Поддерживать хорошее положение позволяет ходить с мешком на голове[38, с. 142].

Хорошая осанка-это не только внешний вид, и это-хорошее здоровье, - говорит Степаненкова Е. I. [36, с. 142].

Нужны различные превентивные меры, предупреждающие нарушение осанки. На современном этапе развития педагогической науки и практики наблюдается большой интерес к вопросам осанки у детей. Это объясняется тем, что спектр психических расстройств у детей различных

возрастных групп, в соответствии с. Н. Попов, достигает относительно высокого уровня, от 40% до 60% [31, с. 142].

Маханева м. д. дает свое мнение, что сегодняшние дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, увеличивается статическая нагрузка на определенные группы мышц и вызывает утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие и другие, Он подчеркивает, что осанка-это не только внешний вид, и это хорошее здоровье [25,с. 59].

Дефекты осанки заключаются в изменении положения туловища, плечевого пояса, таза и головы и вызывают увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночника.

При нарушениях осанки скелет деформируется, ухудшается пружина функции позвоночника и свода стопы.

Асимметричной осанки, как правило, приводит к сколиозу.

Сколиоз-это не только искривление позвоночника на передний план, и поворот вокруг вертикальной оси. В результате прогрессирования этих изменений у детей формируется виде комочка. [1,с. 31].

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50 – 60% от всего периода ожидания. Дети частая смена движений и поз – до 550 – 1000 раз в день, благодаря чему происходят последовательно, напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети не устают. [4,с. 81].

Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразие двигательной деятельности детей, создавая условия для разных движений. В связи с этим отмечает Рунова м. а., возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима детей в детском саду, которая будет способствовать воспитанию здорового ребенка и разностороннего развития. Важное место отводится принципу

индивидуально-дифференцированного подхода, который позволяет максимизировать развитие каждого ребенка, мобилизацию его активности и самостоятельности. [34,с. 46].

К основным причинам нарушения осанки специалисты относят:

Причины нарушения осанки:

Деградация окружающей среды, вызвало снижение иммунитета;

-Высокий процент рождаемости ослабленных детей;

Частые простуды, ослабляют организм и снижают физического развития ребенка;

Ограничение двигательной активности (дети много времени проводят у экранов телевизора, компьютера);

Слабость мышечных групп, обеспечивающих поддержание позы;

Плоскостопие;

Мебель не соответствует росту детей;

Неправильное положение тела, которые ребенок принимает в различных видах деятельности:

за столом (низко наклоняется, туловище наклонены вправо или влево);

Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение таза;

Во время игр ребенок сидит, поджав одну ногу под себя;

Во время сна уменьшает «калачиком»;

Ношение груза в одной руке;

Несоблюдение гигиенических условий;

Травм опорно-двигательного аппарата (переломы костей);

Недоедания.

Если хорошей осанки:

-физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены;

-лопатки параллельны и симметричны;

- плечи находятся на одном уровне, слегка опущены и разведены;
- подтянуть живот;
- ноги прямые.

Правильная осанка обеспечивает нормальное положение и функционирование внутренних органов, что дает гармонию тела и красоты. Отклонения от нормальной осанки называется изменен или неисправного осанки.

Однако, в системе дошкольного отличную пластичность и развития некоторых заболеваний опорно-двигательного аппарата может быть приостановлено. Таким образом, хорошо быть, удалось сосредоточиться на изучении осанки будет возможно, если вы полный год (специальные фонды).

Физические упражнения и массаж — основное средство формирования правильной осанки и профилактики преступлений[39, с. 142].

Для того, чтобы ваш ребенок мог удерживать правильное положение тела необходимо развивать и укреплять крупные мышечные группы плечевого пояса, мышцы спины, ягодичные мышцы, мышцы живота и ног, это сформировать естественный мышечный корсет.

Основные задачи:

Образование осанки.

Формирование мышечный корсет.

Обучение дыхательной системы.

Устранение неисправности в максимально возможной степени.

Среди причин нарушение осанки, Котешева Vi A. называет различные факторы окружающей среды и индивидуального развития. Наиболее распространенными причинами являются недостатки двигательной активности и физической, и что, соответственно,

недостаточное развитие связочно – мышечного аппарата, слабость мышц туловища, спины и брюшного пресса. [19,с. 52].

Шарманова С. Б., А. Федоров (Vi, калугина, Потому что их исследования показывают, что правильная осанка имеет огромное значение в жизни человека, поскольку она способствует рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма[39, с. 102].

Прочно формируется хорошая осанка помогает избегать поздних нарушений, опасных для здоровья, является одной из стабильных форм проявления нормального физического состояния и развития организма. Тем не менее, она, в какой-то мере проявляются свойства физического, красоты и поведения (о том, как оставаться) черты, что дает ему некоторую эстетическую и этическую ценность [39,с. 105].

Шарманова С. Б. приходит к выводу, что все виды нарушений осанки, в некоторой степени неблагоприятно отражаются не только на деятельности функциональных систем организма, но также оказывает негативное влияние на психическое состояние детей, понижают их активность и жизнеспособность[39,с. 103].

Котешева Vi А. отмечает, что нарушения осанки не являются болезнями, но помимо косметики умолчанию, они очень часто сопровождаются расстройствами деятельности внутренних органов. Уменьшаются экскурсия грудной клетки и диафрагмы, жизненная емкость легких и колебания давления внутри грудной клетки. Все это неблагоприятно отражается на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, приводит к снижению физиологических резервов, нарушает адаптационные способности организма. [20,с. 111].

Мышцы при дефектов осанки, как правило, ослаблены и работоспособности физической. Слабость мышц живота и согнутое

положение тела ведут к нарушению перистальтики кишечника и оттока желчи, и снижение рессорной функции позвоночника у людей с плоской спиной – постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений. Отсюда – быстрая утомляемость, раздражительность, частые головные боли [20,с. 112].

Мачинский В. Vi докажет, что нарушение осанки, помимо значительного косметического умолчанию, часто сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов. Снижение рессорной функции позвоночника у людей с плоской спиной приводит к постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко и головные боли. [26,с. 17].

Плохая осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создают неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости, заметки ВелитченкоВ.. [4,с. 105].

По мнению Велийченко S. K. осанки, в определенной мере обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста и развития детей влияют многочисленные факторы. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и напрямую зависит от системы управления двигателем и гигиены режиме. [4,с. 115].

Кроме того, - говорит Ловейко Vi D., при наличии дефектов осанки внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами и тканями. [22,с. 54].

Долгое отсутствие внимания к образованию осанки часто приводят к сколиотической болезни, лечения, которое требует длительного и систематического пребывания в специализированных учреждениях здравоохранения. Для того, чтобы избежать нежелательных последствий, Котешева Vi а. считает, что люди, которые имеют дефекты осанки, необходимо серьезно и настойчиво сделать, корректирующей гимнастики, которая поможет вам добиться устранения этих отклонений и восстановление правильной осанки, что особенно важно для здорового образа жизни человека. [20,с. 87].

Важно воспитание осанки детей дошкольного возраста, так как между формой и функцией организма существует связь, правильная осанка – правильной формы - определяет хорошее физическое развитие и нормальное физическое и психическое состояние человека. Правильная осанка отвечает требованиям эстетического идеала – общий вид на красивый, потому что это все, что свидетельствует о физическом и психическом здоровье, и помогает ему [20,с. 88].

Фонарев М Ia считает, что поза одного из важнейших понятий для определения положения тела человека в пространстве. Основными факторами, определяющими осанку, являются положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры[37,с. 48].

Физиологические изгибы позвоночника формируются в процессе развития двигательных навыков ребенка под влиянием тяги мышц и тяжести зависит от угла наклона таза. При увеличении угла наклона позвоночник, неподвижно сочленен с тазом, сгибается и для поддержания вертикального положения тела, соответственно, увеличивается поясничный лордоз и расположенные выше изгибы. При уменьшении угла наклона таза изгибы позвоночника уменьшаются соответственно [37,с. 49].

Осанка-это обычное позицию вертикально расположенного тела человека, обусловленное двигателя стереотипом, скелетным равновесием и

баланс мышц. Можно сказать, что осанка является отражением состояния опорно-двигательного аппарата [2,с. 17].

Согласно толковому Века словарь Даля под осанкой понимают гармонию, величавость, приличие и красоту».

Иванов С. М включает в себя под осанкой привычную позу непринужденно стоящего человека, держащего туловище и голову прямо без активного напряжения мышц [12,с. 75].

Лазарева Н. Л. рассматривает поза как поза сохраняется при определенных условиях, как человек, сидя, стоя и в движении. [23,с. 67].

Анализируя сущность данного понятия, необходимо подчеркнуть, что осанка-это не только привычное положение человека в покое и движении, но и одним из основных показателей хорошего здоровья, а также один из критериев гармонии развития человека, считают, Глушанок сказать, и Волкова Л. Н. [7,с. 34].

Матвеев Л. П. выражает суждение, что поза, что явление в целом, представляет собой сложноорганизованный объект, состояние которого определяется рядом факторов. Рассматривая в целом, можно подразделить на внешние, важнейшими из которых являются социальные условия жизни, деятельности, развития индивида, и внутренние структурные, функциональные свойства систем организма[27,с. 34].

Рассматривая в целом, можно подразделить на внешние, важнейшими из которых являются социальные условия жизни, деятельности, развития индивида, и внутренние структурные, функциональные свойства систем организма. [27,с. 35].

К внутренним факторам, определяющим осанку, Шарманова С. Б. сочетает в себе:

Скелет:, рессорные и эластические свойства скелета, взаимодействие его членов.

Нормальное состояние костного аппарата и структур, отсутствие нарушений в их структуре и функции, в значительной степени определяющими для правильной осанки. И, наоборот, нарушения этих внутренних факторов (например, уплощение и снижение эластичности межпозвоночных дисков, растяжение связок, лишнего или физическими возможностями, в суставы), могут вызвать серьезные дефекты осанки. [39,с. 52].

Тонические и фазнотонические свойства мышц, фиксирующих поз, и корреляционные соотношения в их развитии. В сохранении вертикального положения тела и поддержании правильной осанки принимает участие более 300 мышц одновременно. Поэтому становление и совершенствование осанки во многом зависит от степени развития различных мышечных групп, обеспечивающих фиксацию и регуляцию позы, от сложившихся их соотношений в их развитии (пропорциональных и непропорциональных), а также от уровня развития статической выносливости. Общая слабость мышц или их дисгармоничное развитие нередко бывают причиной так называемых нарушений осанки[39,с.53].

Рефлекторные механизмы поддержания позы и общая регуляция ее высшими отделами центральной нервной системы. Хотя в формировании осанки участвуют врожденные механизмы установочных и других рефлексов, в целом регуляторную основу составляет осознанно приобретаемый навык фиксации позы, который формируется и совершенствуется в решающей зависимости от направленных воздействий (например, у физически вполне нормальных от рождения детей могут появиться дефекты осанки, если не обеспечено направленное воздействие на ее формирование в рамках полноценного физического воспитания).

Тоники и фазнотонические свойства мышц фиксации поз, и корреляционные соотношения в их развитии. В поддержании вертикального положения тела и поддержании правильной осанки

принимает участие более 300 мышц одновременно. Таким образом, обучение и совершенствование осанки во многом зависит от степени развития различных мышечных групп, обеспечивающих фиксацию и регуляцию позы, сложившейся в их отношениях, в их развитии (пропорциональных и непропорциональных), а также от уровня развития статической выносливости. Слабость мышц или их дисгармоничное развитие, часто являются причиной так называемых нарушений осанки[39,с. 53].

Рефлекторные механизмы поддержания позы и общая регуляция ее высоких отделов центральной нервной системы. Хорошо, что в формировании осанки участвуют врожденные механизмы установки и других рефлексов, в целом нормативная база намеренно продал навык фиксации позы, который формируется и совершенствуется в решающей зависимости от направленных воздействий (например, физически вполне нормальных от рождения детей могут появиться дефекты осанки, если не обеспечено, направленных на воздействие на ее формирование в рамках полного физического образования).

В позвоночнике, заметки Велыйченко S. К. есть движений: сгибание, расширение, боковые наклоны, вращение и кружение. Это достигается в результате работы мышц спины и живота. [4,с. 97].

После рождения, в процессе развития организма ребенка, на его позвоночник появляются изгибы, свойственные позвоночнику взрослого. Формируется кривые, в течение 5 - 7 лет жизни еще недостаточно стойки, и часто уменьшаются или исчезают в положении лежа. Обучение и фиксации шейного отдела позвоночника и грудной изгибы, быстрее и заканчивается в 7 лет. Искривление поясничного принимает стойкий характер, гораздо позже. Одновременно с физиологическими кривизнами позвоночника начинает формироваться, и в результате положение частей тела: головы, плеч, лопаток, грудной клетки, живота и других, это

начинает быть определена, например, осанка, которая вырабатывается во время роста[4,с. 99].

Велитченко В. К. приходит к выводу, что осанка - это приобретенное человеком в процессе роста и развития, т. е. непринужденное положение тела, сохраняемое в покое и при движении[4,с.99].

Правильная осанка считается, когда шейный и поясничный изгибы не превышают 3-5см., в зависимости от длины позвоночника, голова поднята, плечи слегка отведены назад, грудь несколько выдается вперед, живот подтянут, отмечает Кучма В. Р. [21,с.112].

Нормальная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника, подчеркивает Фонарев М. И.. При осмотре человека, имеющего нормальную осанку, определяется вертикальное положение головы, когда подбородок слегка приподнят, а линия, соединяющая нижний край орбиты и козелок уха, горизонтальна; углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем (так называемые шейно - плечевые), симметричны[37,с.22].

Велитченко В. К. приходит к выводу, что поза, приобретается человеком в процессе его роста и развития, т. е. спонтанного положения тела, стабильно в покое и при движении[4,с. 99].

Хорошая осанка считается тогда, когда шейный и поясничный изгибы не превышают 3-5см., в зависимости от длины позвоночника, голова поднята, плечи слегка отведены назад, грудь несколько выдается вперед, живот подтянут, отмечает Кучма В. Р. [21,с. 112].

Нормальная осанка симметричный характеризуется расположением частей тела относительно позвоночника, - подчеркивает фонарев М.. При осмотре человека, имеющего осанка нормальная, определяется вертикальное положение головы, когда подбородок слегка приподнят, а линия, соединяющая нижний край орбиты и козелок уха, горизонтальна;

углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем (так называемые шейно - плече), симметричные[37,s. 22].

При осмотре на стороне, отмечает фонарев М Vi, осанка характеризуется несколько приподнятой грудной клеткой и поднятым животом, прямыми нижними членами, наличием умеренно выраженных физиологических изгибов позвоночника. Угол наклона таза при осанке находится в пределах 35 - 55. Это меньше, чем у мальчиков (мужчин)[37,с. 23].

Фонарев М Ia считает, что, в большинстве случаев, нарушение осанки приобретается. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического тела, физически развитые. Плохая осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создают неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости.) [37,с. 24].

В сагиттальной плоскости различают следующие варианты нарушения осанки:

1. Нарушение осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника:

- Сутуловатость - увеличение грудного кифоза и уменьшение лордоза в поясничном отделе.

- Круглая спина (всего кифоз) - увеличение грудного кифоза с почти полным отсутствием лордоза поясничного. При этом виде нарушения осанки для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии ребенок стоит на согнутых в коленных суставах ногах. При сутуловатости и круглой спине грудь скважин, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выпучен, ягодицы уплотнены, лопатки крыловидно выпячены.

- Кругло - вогнутая спина - все изгибы позвоночника, увеличением угла наклона таза. Голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает. Колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедра,

прикрепляющиеся к седалишному бугру, растянуты по сравнению с мышцами передней поверхности.

2. Нарушения осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника:

- Плоская спина - уплощение лордоза поясничного отдела позвоночника, наклон таза уменьшен. Грудной кифоз, если это касается нарушения осанки, плохо выражен, грудная клетка смещена вперед. Лопатки крыловидны.

- Плоская, вогнутая спина - уменьшение грудного кифоза нормальном или несколько увеличенном лордозе. Грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены.

Нарушение осанки в передней части самолета фонарев М Vi называется асимметричной осанкой. Это выражается в асимметрии между правой и левой половинками тела (остистые отростки позвоночника образуют букву «с»). Позвоночник при осмотре стоящего прямо ребенка представляет собой дугу, обращенную вершиной вправо или влево. Подчеркивает неравномерность треугольников талии (пространство между боковой поверхностью тела и внутренней поверхностью свободно опущенных вниз руках). При нарушении осанки на переднем плане плечо и лопатка опущены по сравнению с другой.) [37,с. 29].

Таким образом, Причин плохой осанки, так как практически любое состояние, можно объявить причиной, не опасаясь ошибок. Большая часть проблемы заключается в том, что наш организм реагирует на определенные ситуации и людей: наших обычных реакция стали неосознанными и в отношении осанки, они могут быть вредны. Очень часто плохая осанка возникает из-за неправильного (наклона) положение головы по отношению к позвоночнику.

Дети дошкольного возраста начинают беспечных поз во время игр. Он переходит в привычку, особенно когда ребенок идет в школу и

начинает работать, сидя за партой, делать домашние задания и в таблице, более обычном, сидя перед телевизором. Ребенок почти всегда привыкает напрягать мышцы и чем быстрее, отслеживание медленное искривление позвоночника, которое увеличивается, когда ребенок подрастет.

Плохая осанка, легче описать как любую позицию, где спина и прилегающие части тела подвергаются воздействию сильной и ненужной боли. Теперь легко понять, как и где у нас такое напряжение.

Чем раньше будет выявлено нарушение осанки, тем легче его исправить.

Таким образом, хорошая осанка должна рассматриваться как навык, как двигатель компетенции. В основе формирования навыка осанки-это механизм условно-рефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста.

1.2. Формирование осанки и влияние спортивных занятий на развитие осанки детей дошкольного возраста

Новое правительство Государственный образовательный Стандарт требует старшего дошкольного возраста большие требования к выносливости и когнитивных способностей. Таким образом, основной задачей детский сад и возраст детей, подготовить к условиям обучения в школе. Как процесс обучения, в своем большинстве, связаны с сидения, проблема профилактики нарушений осанки в возрастной группе детского сада является очень важным.

Причины вызывающего различные типы дефектов осанки, в том числе:

- слабость отдельных мышечных групп, обеспечивающих поддержание позы, или их дисгармоничное развитие; плоскостопие; эластичность мышц и связок;

- недостаток физических упражнений;
- недостатки физического воспитания;
- болезни.

Нарушения осанки приводят к снижению производительности физического и психического развития сколиозов, остеохондрозу, астигматизму, близорукости. Дефекты осанки могут влиять на нервную систему.

Для профилактики осанки, необходимо обратить внимание на:

1. Своевременное правильное питание;
2. Свежий воздух;
3. Подбор мебели в соответствии с длиной тела, и привычка правильно сидеть за столом;
4. Оптимальное освещение;
5. Физическая активность и специальные упражнения.

Диета должна содержать продукты, укрепление костной и мышечной ткани. Сбалансированное меню, ДОУ, который обязательно присутствует необходимое для детского организма количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, позволяет предотвратить возможные нарушения осанки. Каждый день дети получают и молочные продукты и отварное мясо и овощи, и свежие фрукты или фруктовый сок. Это же разнообразие в питании вы должны бороться и дома [3,с. 14].

Выбор мебели – еще один важный фактор, который влияет на развитие и поддержание позы. В детском саду в каждой возрастной группе столы и стулья имеют определенную высоту (обычно, это два варианта, для высоких детей или для детей малый размер) [3,с. 15].

Воспитатель постоянно напоминает детям, что надо это сесть за свой стол, выбрать стул с высокой его упоминание. Маркировка мебели в зависимости от роста детей понятна и проста: молодой группы могут быть круги разных цветов, в то время как для пожилых людей, детей, это уже

достаточно хорошо, направленных на цифры, различение между «чистой» столы и стулья на основе цифр (например, «1» и «2»), ориентированная на торцах мебели для детей. Также тщательно нужно выбирать мебель для дома, обращая внимание не только на высоту стула и стола, но на нарах. Слишком мягкая кровать или слишком высокая подушка может быть одной из причин нарушения осанки ребенка. Кроме того, важно соблюдать нормы и правила освещения[3,с. 17].

Большинство игр происходит на полу. Поэтому важно научить ребенка сидеть на полу с прямой спиной. Поза, сидя на полу с прямой спиной, можно включить в игру, использовать их в качестве исходного положения при занятиях физической культурой[3,с. 18].

Важно научить ребенка стоять, не сутулиться, не стоять на полусогнутой ноге с наклоном, не провисает, не слишком в спину. Для этого, положение прямостояния включается в подвижные и малоподвижные игры, занятия физической культурой, как исходное положение.

Важно развивать у детей привычку сидеть с прямой спиной, в самом деле, особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, игры на компьютере[3,с. 19].

Высота стола должна быть на 2 - 3 см выше локтевого сустава, снижает руки ребенка. Высота стула не должна превышать уровень высоты ноги. Если ноги не достают до пола, следует заменить скамейке, ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Сесть на стул, чтобы касаться спинки стула, сохраняя сгибание в поясничном отделе. Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5 - 2 см (ктр проходит ладонь), голова слегка наклонена вперед.

Просто яркий свет, его направление влево-вверх, когда вы работаете с тетрадей или во время рисования позволяют избежать неправильной посадки ребенка в течение урока, и искривлений позвоночника [3,с. 21].

Для профилактики нарушения осанки, рекомендуется проводить игры и упражнения. Увлекательные игры, забавные упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами), ходьба на ребрах треножек, имитация животных («прогнуться, как кошка», «тянуть шею, как гусь»), все эти вещи и многие другие методы помогают учителям развивать их привычку ходить, расправить плечи, сидеть, не сутулясь[2,с. 114].

Комплексы упражнений для развития мышц спины, шеи, живота, рук и ног используются во время утренней гимнастики, физкультуры, перерывы на занятиях в группе. Ритмических упражнений, постоянно используемые на спортивных семинарах, а также благотворно воздействует на положение детей – способность координировать свои движения, ритма ходьбы, бега и подпрыгивания музыки помогают детям научиться контролировать свои мышцы, фиксируя их в правильном положении[2,с. 115].

1.3. Восстановление программного обеспечения направленности физического воспитания в детском саду

Здоровье детей школьного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Важными факторами, формирующими здоровье детей дошкольного возраста, являются система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, психическое здоровье. Суть этого принципа заключается в том, что физическая культура должна содействовать укреплению здоровья. Здоровым может считаться человек, который отличается гармонического развития и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среды.

Здоровье-это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. [4,с. 50].

Принцип ориентации на здоровую обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовать физическое воспитание, так что это оправдано профилактики и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо:

- улучшить функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;
- компенсировать недостаток двигательной активности, который возникает в условиях современной жизни[2,с. 34].

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Упражнения активизируют и усиливают обмен веществ, улучшает деятельность нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сократить длительность функционального восстановления после изменений, вызванных физической активности[2,с. 37].

Дошкольный возраст к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка, решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Наиболее важные изменения в организме детей, связанные с развитием и укреплением опорно-двигательного аппарата, формирование основных умений и навыков, которая позволяет затем создает прочную основу для развития и повышения общей двигательной активности

ребенка, элементов, которые станут основой для данного вида деятельности и для взрослого человека (А. Ви Быкова, Е. Н. Вавилова, В. П. Губа, Л. Н. Коровин, е. г. Леви-Гореневская, Л. Ви Пензулаева, Л. Н. Пустынникова и другие).

Неоспоримым фактом является то, что формирование здоровья детей, является удобный, особенно с помощью целенаправленного воздействия средствами физического воспитания – основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям. Именно поэтому сохранение и укрепление здоровья ребенка в ДОУ в значительной степени связана с качеством фитнес-центр, оздоровительный центр работы[5,с. 117].

Реализации оздоровительных задач, направленных на охрану жизни и укрепление здоровья, улучшения физического развития и закаливания ребенка дошкольного возраста, по мнению большинства ученых, которые изучают различные вопросы теории и методики физического воспитания, приоритет ДОУ[5,с. 119].

Вместе с обновлением всего дошкольного образования активно обновлять контент, фитнес-центр, оздоровительный центр работы дошкольных учреждений. Сущность оздоровительной тренировки заключается в повышении резервных возможностей организма. Вот почему очень важно тщательно планировать физические нагрузки, как в течение недели, и в месяц[11,с. 7].

В основе этого планирования являются физиологические закономерности восстановительных процессов. После любой мышечной деятельности вначале наблюдается фаза понижения работоспособности, а затем достижение исходной и выше исходной. Наиболее благоприятный момент для повторной физической нагрузки. В соответствии с этим

выстраиваются недельные нагрузки и нагрузки в течение месяца физической деятельности[11,с. 9].

Основным принципом построения недельного цикла является чередование больших, средних и малых тренировок. Это обеспечивает лучший эффект на здоровье и лучшее восстановление. Нагрузки чередуются не только по объему, но и по интенсивности. Характер чередования нагрузок по интенсивности отражает общий принцип деятельности оздоровительной ориентации. Это означает, что на один урок, нагрузки даются, в основном, на одной системе, в то время как другие в это время отдыхают. Это увеличивает сроки отдыха тех систем, которые были нагружены на предыдущем занятии, и способствует более быстрому восстановлению. Так, например, нагрузка аэробного характера, направленная на развитие выносливости (так называемые «курсы»), сопровождается большими потреблением энергии, истощением углеводных ресурсов, которые не восстанавливаются раньше, чем через неделю. Тем не менее, через 48 часов может быть проведена на уроке смешанные, с средняя частота пульса для детей 5-6 лет, например, 140-150 ударов в минуту с гораздо меньше потреблением энергии[13,с. 22].

Составляя недельные и месячные циклы активности, следует помнить, что физическое воспитание-это не только нагрузки, но и отдыха, или, скорее, чередование нагрузки и отдыха. И эта часть — остальные, часто упускается из виду. И именно в это время протекают процессы по перестройке и реконструкции организма, обеспечивающие развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем.

Если отдых недостаточен или неполноценен, эти процессы нарушаются. Режим отдыха должен быть включен в схему недельного цикла же, как и время работы. Особое внимание уделять организации отдыха, перерывы во время спортивных занятий[13,с. 24].

Таким образом, система физического воспитания должна быть ориентирована на:

Повышение резервов сердечно-сосудистой системы. Это происходит при условии, что не менее 60% движений, составляющих содержание физкультурного занятия, цикличны.

Повышение резервов дыхательной системы за счет регулярных занятий на свежем воздухе.

Органическое сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами, что способствует совершенствованию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты.

Регулярность упражнений, способствующих росту резервных мощностей организма ребенка.

Система построения курса способствуют санитарии и формированию осанки.

Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы по частоте сердечных сокращений. В качестве основного принципа их организации должен быть объявлен лозунг «Только аэробика!». Это означает, что урок должен быть полностью аэробные, со стопроцентным обеспечением организма кислородом. Образование кислородного долга при физической активности у детей недопустимо: это может привести к опасным последствиям для растущего организма[13,с. 27].

2.После интенсивных или длительных движений (например, комплекс общеразвивающих упражнений), в исследовании должны быть предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию. И только после того, как пульс вернется к норме, вы можете предложить детям следующий тип упражнения. Это позволяет избежать опасности работы организма в анаэробном режиме.

3. Две трети движений, составляющих содержание оздоровительного физкультурного занятия, должны быть циклического характера, поскольку именно они «тренируют» сердечно-сосудистую систему. Предпочтительно, такие движения, как ходьба и бег для организации специальных условий не требуется. Если школа, детский сад, бассейн, велосипедная дорожка, трек его возможности в укреплении здоровья детей является значительно расширен[13,с. 29].

4. Часть содержимого оздоровительного физкультурного занятия должны стать закаливающие процедуры. На этом уроке, дети должны принимать воздушные ванны, ходьба босиком по мокрым склонам, etc, в зависимости от возможностей дошкольного учреждения и рекомендации вашего врача. Но в любом случае, институт учащиеся должны заканчиваться вода. Дети могут она с мокрым полотенцем, мыть под краном лицо, верхнюю часть груди, члена, принимать душ. Не имеет значения, будет горячей воды или холодной. Важно смыть испарину, которая, в случае необходимости, обвинения обязательно выступит на теле. Тот факт, что при движении через поры кожи выводится наружу большое количество веществ, вредных для организма. Тело, как он растет наружу. Но через несколько минут, начинается процесс обратного всасывания. Поэтому и нужны водные процедуры, чтобы не дать вредным веществам «вернуться» в тело ребенка[13,с. 32].

5. В содержание оздоровительного физкультурного занятия включаются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать или рекомендованные врачом комплексы лечебных дыхательных упражнений. Не ввязываться в гимнастику стрельниковой, Бутейко и так далее, Для их нужны профессионалы для профессионалов здравоохранения.

Кроме того, дети могут выполнять упражнения под контролем врача, так как инициативы педагогов в данном случае, может привести к тому, что работа дыхательной системы ребенка будет нарушена.

Важно научить детей методы дыхания: свободно (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхности (клюв, как собака), грудное дыхание, дыхание животом, смешанная, задержка дыхания[13,с. 34].

Научить детей дыхание должно быть постепенно и весело. С этой целью можно использовать разнообразные аксессуары: мячи, мягкие игрушки, колокольчики и т. д. В этом случае дети быстрее приобретают необходимые навыки.

6. Упражнения, развивающие координационные механизмы нервной системы, способствующие психомоторному развитию детей, являются обязательным компонентом оздоровительного физкультурного занятия. К ним относятся упражнения на координацию движений, упражнения, метания, равновесия, прыжки с воображаемой прямой, и др.

7. В определенный момент на уроке дети должны получать разрядку эмоциональную. Для этого надо смеяться над их, растить. Дети всегда ведут себя шумно во время игры на свежем воздухе, кричат, радуются свободе движений. Но они заряжены эмоционально, и, следовательно, испытывают (иногда много) напряжения. Например, они боятся, что будут пойманы, «хитрая лиса». Поэтому необходимо создавать ситуации, которые способствуют эмоциональной разрядки, но и снижают двигательную активность ребенка. Эта разрядка эмоциональная, дети могут получить, например, во время свободной двигательной деятельности детей на физкультурном занятии[13,с. 36].

Отличная разрядка эмоциональной являются оздоровительные игры. Разрядка эмоционального позволяет детям сбросить накопившееся физическое и психическое напряжение. Кроме того, исследованиями

установлено, что во время эмоциональной разрядки повышается способность организма к усвоению кислорода. Иными словами, разрядка эмоциональной дает двойной эффект на здоровье.

Таким образом, следует сказать, что соблюдение всех перечисленных выше условий физическое урок.

Выводы по первой главе

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Посещение института, а также свободной двигательной активности, улучшения деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепить опорно – двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость малыша к болезням, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, и роль активного двигательного режима, упражнения при важное значение. Правильно построенные салон урока, выбор игры на свежем воздухе, дыхательные упражнения поможет вам избавиться от дефектов осанки.

В процессе физкультурных занятий, направленных на улучшение формированию осанки, важно для решения задач образования, отдыха и образования. В процессе занятий у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и, в этой связи, действия, организации. Именно поэтому в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется организации работы с детьми по профилактике осанки.

В период дошкольного детства у ребенка закладывается основы здоровья, долголетия, двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в учреждении должны быть созданы все условия.

Объект – пространственная среда в образовательном учреждении должна не только обеспечивать физическую активность детей, но и быть

основой для их самостоятельной двигательной деятельности, формы их выражения, и должен соответствовать возрасту, особенностям детей.

Большое значение в плане физического развития детей дошкольного возраста являются гигиенические факторы. Все работы по организации оздоровительной работы и формирование осанки должна быть подготовлена с учетом их физического здоровья и отклонений в состоянии здоровья.

Необходимо использование различных способов и средств организации детей с целью увеличения их двигательной активности; последовательность при обучении детей движениям; использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального, улучшить эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений.

Для успешного решения проблемы оздоровления ориентации в формировании осанки детей дошкольного возраста необходимо комплексное применение физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов. Полное развитие детей, игры и упражнения, это практически невозможно, в связи с этим возникает острая необходимость совершенствования двигательного режима детей, который способствует укреплению здоровья ребенка и его разностороннее развитие.

Необходимо обеспечить двигательную активность естественная потребность в движении, удовлетворение важное значение для всестороннего развития ребенка. Необходимо довести до сознания не только учителей, но и детей, что физическая активность является источником хорошего здоровья.

Глава II Опытнo – экспериментальное исследование

2.1 Формирование правильной осанки на оздоровительных занятиях детей старшего дошкольного возраста

Поиск - экспериментального исследования была проведена 1 октября 2016 года 1 апреля 2017 года в МДОУ «Подовиновский детский сад комбинированного вида " Челябинской области, район.

Для проведения экспериментальной работы были определены две группы детей (экспериментальная, контрольная). В каждой группе дети были выбраны в соответствии со следующими критериями:

- возраст детей
- группа здоровья
- уровень физической подготовленности

В соответствии с ее критериями и секс, в подгруппы вошли дети в возрасте от 5 - 6 лет, II и III группы здоровья, средний уровень физического здоровья, 10 девочек и 10 мальчиков.

Исследования - экспериментальное исследование проводилось в 3 этапа:

- констатирующий,
- обучение,
- контрольный список.

Первый этап-констатирующий

Цели:

1. Определить уровень нарушения осанки, наличие асимметрии лопаток и нарушений осанки.

Определить наличие физической подготовленности детей дошкольного возраста с помощью физических тестов и упражнений. При проведении исследования были оценены: мощность, выносливость мышц спины, скоростно-мощность, выносливость мышц брюшного пресса, скоростно-сила выносливости мышц ног, координации движений рук и ног в разных плоскостях.

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста проводилось с помощью тестового упражнения, большинство которых игра формы.

1. Тест «Силы выносливости мышц спины»

Цель: определить силу выносливость мышц спины

Сила, выносливость мышц спины в положении лежа на животе ребенок разгибает и удерживает верхнюю часть туловища.

Тест выполняется, лежа на диване на уровне гребешков подвздошных костей. Ствол находится на весу, ноги закреплены, руки на поясе. Время удержания туловища определяется по секундомеру и равно для детей 7 лет по 1-1,5 минут.

2. Тест «Prompt-сила выносливости мышц брюшного пресса».

Цель: определить, быстро силы выносливости мышц живота.

Динамический тест – лежа на спине, ноги фиксированы, руки на поясе, определяется количество переходов из положение лежа в положение сидя в темпе, 16-20 раз в минуту (норма для детей 6 лет – от 10 до 15 раз.

3. Тест «Prompt-мощность, выносливость мышц рук и ног»

Цель :быстро определить силу выносливость мышц рук и ног.

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость) принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Педагог подсчитывает количество прыжков.

Сделаны две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и протягивает ее, концы скакалки достигают подмышек.

4. Тест «Координация движений рук и ног в разных плоскостях».

Цель: проверено обе руки и ноги.

Движения, выполняемые руками или ногами должны быть однонаправленными. На п. ноги вместе, руки опущены, на счет раз обе руки подняты вверх, на счет 2-ноги-разъединить, на счет 3 - руки, ноги соединить.

Констатирующий этап эксперимента был проведен с 1 октября по 1 ноября 2016г.

Для реализации цели исследования медицинским работником ДООУ были созданы таблицы анализ обследования детей на наличие асимметрии лопаток на основе рекомендаций Велыйченко Века, и медицинские записи, чтобы определить диагноз нарушений осанки. Антропометрия и медицинское обследование проводилось по методологии, принятой в медицинской практике.

Проведенный анализ дал следующие показатели (таблица 1).

Таблица 1.

Анализ медицинских карт
на наличие диагноза наличие асимметрии лопаток и нарушений осанки
(экспериментальная группа)

Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Диагноз на нарушение осанки
1. Аня Е.	III	нарушение осанки
2. Ваня М.	II	-
3. Коля И.	II	-
4. Маша М.	II	-
5. Артем Л.	III	-

6. Настя Т.	II	нарушение осанки
7. Аля П.	II	-
8. Максим Е.	II	Нарушение осанки
9. Даниил К.	III	Нарушение осанки
10. Юля Т.	II	

Таблица 2.

Анализ медицинских карт

на наличие диагноза наличие асимметрии лопаток и нарушений осанки
(контрольная группа)

Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Диагноз на нарушение осанки
1 Алина П.	II	-
2. Никита Р.	III	нарушение осанки
3. Рита А.	II	-
4. Ксения О.	III	Нарушение осанки
5. Оля Р.	III	Нарушение осанки
6. Дима Т.	II	-
7. Сергей Т.	II	-
8. Антон Е.	II	-
9. Соня А.	II	-
10. Вова В.	II	-

Анализ полученных результатов показал, что асимметрия лопаток и нарушение осанки в экспериментальной группе 40% детей. В контрольной группе 30% детей имеют диагноз нарушение осанки, асимметрия лопаток.

Для достижения цели Оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста было проведено во время физических упражнений, имеющих в основном игры форма. Оценивались: мощность, выносливость мышц спины, скоростно-мощность, выносливость мышц брюшного пресса, скоростно-сила выносливости мышц ног, координации движений рук и ног в разных плоскостях.

Таблица 3.

Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента

показатели	силовая выносливость мышц спины %		скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса %		скоростно-силовая выносливость мышц ног %		координация движений рук и ног в разных плоскостях %	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
высокий	10	23,5	11,5	12	13,5	13,5	12,5	13
достаточный	55,5	43	51	57,5	54	52,5	59	59,5
низкий	34,5	33,5	37,5	30,5	32,5	30,5	28,5	27,5

Данные исследования в экспериментальной группе показали, что:

- сила выносливости мышц спины в экспериментальной группе находится на высоком уровне и около 10% детей в контрольной группе (23,5% детей).

- prompt-сила выносливости мышц живота находится на высоком уровне и примерно в экспериментальной группе-на 11,5, в 12.

- prompt-сила выносливости мышц ног в экспериментальной группе находится на высоком уровне и составляет около 13,5% детей и в контрольной группе на 13,5% детей.

- координация движений рук и ног в разных плоскостях, в экспериментальной группе находится на высоком уровне и составляет около 12,5% детей контрольной группы на 13% детей.

Констатирующий этап

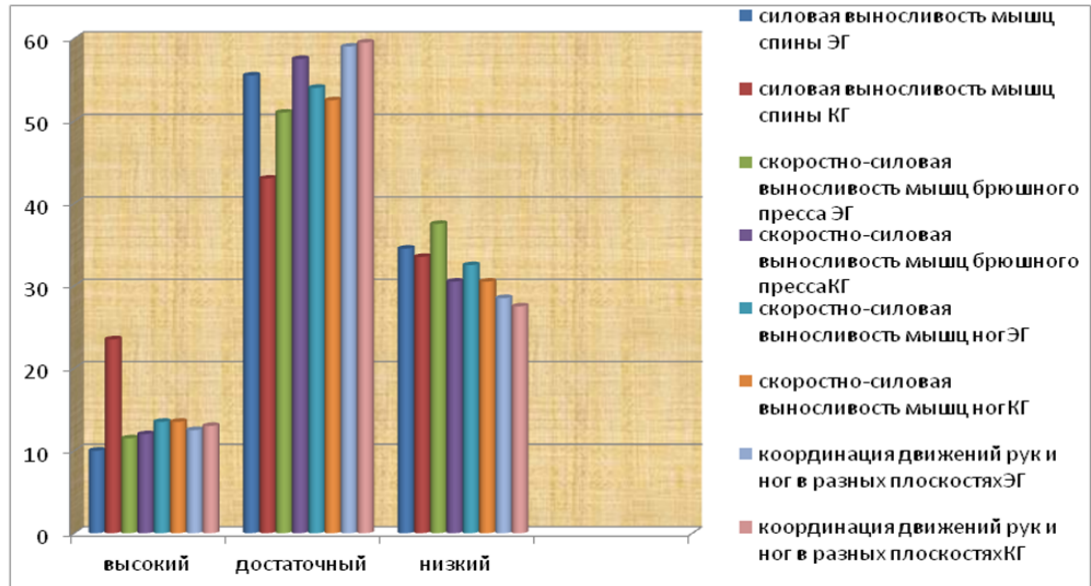


Рис.1.- Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе эксперимента

Исходя из полученных данных, мы перешли на второй этап нашей работы, формируя опыт организации оздоровительной работы, направленной на профилактику нарушений осанки.

2.2. Формирующий этап экспериментальной работы

Цели:

1. Развивать институт деятельности, которые способствуют ориентации в формировании осанки.
2. Апробировать курсы, направленные на улучшения в формировании осанки в экспериментальной группе детей.

3. Организовать физическое воспитание, так что это оправдано профилактикой и развивающей функцией.

Для реализации этой цели были подобраны физические упражнения для профилактики нарушения осанки на основе рекомендаций, Шармановой С. Б., Федорова А. В., Калугиной, .. и включены в институте время.

- совершенствование функциональных возможностей организма, улучшения работоспособности и устойчивости к неблагоприятным последствиям;

- компенсировать недостаток двигательной активности, который возникает в условиях современной жизни.

- рациональное выравнивание по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

- чередование больших, средних и малых тренировочных нагрузок, не только объем, но и интенсивность, которая обеспечивает самое лучшее влияние на здоровье и лучшее восстановление.

Так, например, при проведении нагрузки аэробного характера, направленные на развитие выносливости (так называемые «курсы»), сопровождается большими потреблением энергии, истощение углеводных ресурсов, которые не восстанавливаются раньше, чем через неделю.

Чередование нагрузки и отдыха. Если отдых недостаточен или неполноценен, эти процессы нарушаются. Режим отпуска включен в схему недельного цикла же, как и график работы.

Особое внимание уделяется организации отдыха перерывы во время спортивных занятий.

Таким образом, система физического воспитания ориентирована на:

-Повышение резервов сердечно-сосудистой системы. Это происходит при условии, что не менее 60% движений, составляющих содержание физкультурного занятия, цикличны.

-Повышение резервов дыхательной системы за счет регулярных занятий на свежем воздухе.

-Органическое сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами, что способствует совершенствованию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты.

-Регулярность упражнений, способствующих росту резервных мощностей организма ребенка.

Система построения курса способствует санитарии и формированию осанки, поэтому построение курса была разработана с учетом следующих условий.

Двигательные нагрузки на физкультурном занятии были строго дозированы по частоте сердечных сокращений. Урок был полностью аэробные, со стопроцентным обеспечением организма кислородом.

После интенсивных или длительных движений (например, комплекс общеразвивающих упражнений), в исследовании были предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию. И только после того, как пульс вернулся к нормальной жизни, мы предложили детям, в зависимости от типа упражнения. Он избегал опасности работы организма в анаэробном режиме.

Две трети движений, составляющих содержание оздоровительного физкультурного занятия, были циклический характер, так как они «тренируют» сердечно-сосудистую систему. Используется, как движение, как ходьба и бег для организации специальных условий не требуется.

Часть содержания физического культуры уроки закаливающие процедуры. В классе, где дети получают воздушные ванны, ходили босиком по мокрой дорожки, etc Институт исследования заканчивались в

воде. Дети обмывали под краном лицо, конечности. Важно смыть испарину, которая, в случае необходимости, нагрузки обязательно на тело.

В содержание оздоровительного физкультурного мероприятия включали в себя упражнения, обучающие детей правильно дышать.

Важно научить детей методы свободное дыхание (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхности (клюв, как собака), грудное дыхание, дыхание животом, смешанного плавания.

Учили детей дыхания в форме игры, где дети превратились в насос и шарик, поэтому тренировки проходили комфортно и весело. С этой целью мы использовали различные аксессуары: мячи, мягкие игрушки, колокольчики, и др. Дети более быстро приобрели необходимые навыки.

Мы использовали упражнения, развивающие координационные механизмы нервной системы, способствующие психомоторному развитию детей. К ним относятся упражнения на координацию движений, упражнения, метания, равновесия, прыжки с воображаемой прямой, и др.

Для того, чтобы дети получили разрядку эмоциональную, мы пытались придумать что-то новое, смех их, растить. Дети всегда ведут себя шумно во время игры на свежем воздухе, кричат, радуются свободе движений. Но они заряжены эмоционально, и, следовательно, испытывают (иногда много) напряжения.

Например, они боятся, что будут пойманы, «хитрая лиса». Именно поэтому мы создали ситуации, которые способствуют эмоциональной разрядки, но и снижают двигательную активность ребенка. Эта разрядка эмоционального дети могут получить, например, во время свободной двигательной деятельности детей на физкультурном занятии. Кроме того, исследованиями установлено, что во время эмоциональной разрядки повышается способность организма к усвоению кислорода. Иными словами, разрядка эмоциональной дает двойной эффект на здоровье.

Таким образом, следует сказать, что развивая комплекс физкультурных занятий, направленных на улучшение в формировании осанки в старшей группе детского сада мы выполнили все условия выше. Развивая услуги спортивные классы, мы приступили к апробированию курса, направленного на повышения в формировании осанки в экспериментальной группе детей.

Все физические упражнения, мы приступили к фазе движения, которые дети должны выполнять очень четко. При выполнении упражнения внимательно наблюдал, что дети выполняют их без напряжения, правильно дышали, не поднимали высоко плечи, соблюдали правильность позиции, выполняют в точности движения (направление, амплитуду и ритм).

Это очень важно, было то, что дети выполняли движения с полной амплитудой только при этом условии, они учатся напрягать и полностью расслаблять мышцы.

Например, во время выполнения упражнений с потягиванием, когда ребенок поднимает руки вверх, следить, чтобы руки были раздвинуты шире плеч, голова поднята. Во время выполнения упражнения, отвести руки в стороны обратили внимание на то, чтобы руки и плечи, дети принимают обратно сильнее. В упражнениях из исходного положения стоя на четвереньках ищем, чтобы дети хорошо прогибали спину и не опускали голову. При выполнении упражнения в метании учили детей совершать бросок энергичным, резким движением из хорошей стартовой позиции.

Только такое выполнение упражнений потребностей нагрузки на мышцы плечевого пояса. Упражнения в равновесии развивают у детей мышечное чувство, позволяющее определять правильное положение тела. Эти упражнения просты по технике выполнения, поэтому мы их часто вовлечены в большую игру.

Например, дети выполняют нитью основные движения: отбить мяч правой и левой руки; ползает по гимнастической скамейке на спине и животе, опираясь на руки, и другое преимущество по гимнастической лестнице до верха, переходят с одного пролета на другой и спуститься вниз. После выполнения этих упражнений идут восходит к стенке веревкой, удерживая мешочек на голове.

Корректирующие движения мы включили в мобильные игры и игры-эстафеты. Так, в игре «Волк» внесли следующие изменения: дети, убегая от водящего, встают на носки и поднимают руки вверх или встают к стене и хорошо отжатой спину, руки отводят в стороны. В игре, вы не можете пятнать, кто присядет на носках в правильном положении — спина прямая, руки согнуты в локтях от его плеч.

В подвижной игре «Самолеты» предложили детям отвести руки и плечи назад так, чтобы были сведены лопатки, правильно держать голову (голова немного приподнята). Это положение тела ребенка поддерживается и в движении, т. е. в полете (в противном случае, самолет считается неисправным, и драйвер будет дана команда «на посадку»).

Как в зале трудно проводить игры большой подвижности, мы тратим больше игры с элементами соревнований, игры-эстафеты.

Например: игры-реле «Переложить предмет». Три команды строятся в колонны за условной линией. Перед каждой командой вдоль зала располагается набивной мяч, три веревки на разной высоте, мешки с песком, шнур длиной 3 м, два обруча, кегли по числу игроков.

По сигналу первые дети из каждой команды встают на четвереньки и, толкая рукой мяч, пролезли под веревки. Оставляют мяч в последней веревку, встают, берут мешочек с песком и держите на голове, пройти по канату приставным шагом. Перенести кегли в свободный обруч. Вернуться назад, прыжки на двух ногах вдоль каната, удерживая мешок с песком

между ног. С мячом в руках перешагивают струн, передают мяч игроку своей команды. Очередная пара выполняет то же упражнение.

Правила игры:

1. Во время ползания толкать мяч поочередно правой и левой рукой, смотреть вперед.
2. Сохранять правильное положение тела при ходьбе по канату, и во время прыжков.
3. Если игрок во время выполнения задания упал мешок или кеглю, он должен поднять мешок, положить кеглю и продолжать играть.

В правила игры мы обращаем внимание на технику выполнения движений и правильной осанки. После завершения формирования этапа эксперимента, мы перешли к третьему этапу общественного нашу работу и провели исследование в отношении методологии, что констатирующем опыте.

2.3. Контрольный этап экспериментальной работы

Третий этап - контрольный

Цель:

Определить наличие физической подготовленности детей дошкольного возраста с помощью физических тестов и упражнений. При проведении исследования были оценены: мощность, выносливость мышц спины, скоростно-мощность, выносливость мышц брюшного пресса, скоростно-сила выносливости мышц ног, координации движений рук и ног в разных плоскостях.

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста проводилось с помощью тестового упражнения, большинство которых игра формы.

1. Тест «Силы выносливости мышц спины»

Цель: определить силу выносливость мышц спины

Сила, выносливость мышц спины в положении лежа на животе ребенок разгибает и удерживает верхнюю часть туловища.

Тест выполняется, лежа на диване на уровне гребешков подвздошных костей. Ствол находится на весу, ноги закреплены, руки на поясе. Время удержания туловища определяется по секундомеру и равно для детей 7 лет по 1-1,5 минут.

2.Тест «Prompt-сила выносливости мышц брюшного пресса».

Цель: определить, быстро силы выносливости мышц живота.

Динамический тест – лежа на спине, ноги фиксированы, руки на поясе, определяется количество переходов из положение лежа в положение сидя в темпе, 16-20 раз в минуту (норма для детей 6 лет – от 10 до 15 раз.

3.Тест «Скоростно-силовая выносливость мышц рук и ног»

Цель :Определение скоростно-силовой выносливости мышц рук и ног.

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость) принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Педагог подсчитывает количество прыжков.

Сделаны две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и протягивает ее, концы скакалки достигают подмышек.

4. Тест «Координация движений рук и ног в разных плоскостях».

Цель: проверено обе руки и ноги.

Движения, выполняемые руками или ногами должны быть однонаправленными. 1а п. ноги вместе , руки опущены, на счет раз обе руки подняты вверх, на счет 2-ноги-разъединить , на счет 3 - руки, ноги соединить.

Контрольный этап эксперимента проводился в период между 1 марта и 1 апреля 2017г.

Цель: Оценить уровень физической подготовки детей дошкольного возраста с помощью тестового упражнения.

Определить эффективность работы, ориентация на формирование осанки детей дошкольного возраста и профилактика ее нарушения.

Для достижения цели исследования был проведен опрос детей, похожий на первый этап экспериментов. Обследование детей проводилось в свободное время, с каждым ребенком индивидуально. Результаты опроса представлены в таблицах № 4,5,6.

Таблица 4.

**Анализ медицинских карт
на наличие диагноза наличие асимметрии лопаток и нарушений
осанки
(экспериментальная группа)**

Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Диагноз на нарушение осанки
1. Аня Е.	III	-
2. Ваня М.	II	-
3. Коля И.	II	-
4. Маша М.	II	-
5. Артем Л.	III	-
6. Настя Т.	II	-
7. Аля П.	III	Нарушение осанки
8. Максим Е.	II	Нарушение осанки
9. Даниил К.	II	Нарушение осанки

10. Юля Т.	II	
------------	----	--

Таблица 5.

**Анализ медицинских карт
на наличие диагноза наличие асимметрии лопаток и нарушений
осанки.
(контрольная группа)**

Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Диагноз на нарушение осанки
1 Алина П.	II	-
2. Никита Р.	III	нарушение осанки
3. Рита А.	II	-
4. Ксения О.	III	Нарушение осанки
5. Оля Р.	III	Нарушение осанки
6. Дима Т.	II	-
7. Сергей Т.	II	-
8. Андрей Е.	II	-
9. Соня А.	II	-
10. Вова В.	II	-

Анализ результатов показал, что для достижения цели асимметрия лопаток и нарушение осанки в экспериментальной группе у 30% детей. В контрольной группе 30% детей имеют диагноз нарушение осанки, асимметрия лопаток.

В этом случае, дети экспериментальной и контрольной группы теперь практически на том же уровне, но я хочу подчеркнуть, что группа изменила здоровья Ани е. Аня Е был небольшой разрыв, асимметрия лопаток и нарушений осанки, она теперь имеет вторую группу здоровья, а не третьего, как было отмечено в начале, это сейчас Аня практически здорового ребенка, имеющие небольшие проблемы со здоровьем и снижение устойчивости к острой и хронической.

Для достижения цели Оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста было проведено во время физических упражнений,

имеющих в основном игры форма. Оценивались: мощность, выносливость мышц спины, скоростно-мощность, выносливость мышц брюшного пресса, скоростно-сила выносливости мышц ног, координации движений рук и ног в разных плоскостях.

После завершения формирующего эксперимента мы для контроля фазы получены следующие данные, которые приведены в таблице 6 и на рисунке 2.

Таблица 6

Оценка физической подготовленности детей старшей группы на контрольном этапе эксперимента

показатели	силовая выносливость мышц спины %		скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса %		скоростно-силовая выносливость мышц ног %		координация движений рук и ног в разных плоскостях %	
	ЭК	КГ	ЭК	КГ	ЭК	КГ	ЭК	КГ
высокий	34	23,5	37	12	34	13,5	28,5	13
достаточный	55,5	43	51	57,5	54	52,5	60	59,5
низкий	10,5	33,5	12	30,5	22	30,5	11,5	27,5

Данные исследования в экспериментальной группе показали, что

- сила выносливости мышц спины в экспериментальной группе высокий уровень имеют 34% детей в контрольной группе (23,5% детей.

- prompt-мощность, выносливость мышц живота находится на высоком уровне и в экспериментальной группе 37%, в контроле-12% детей.

- prompt-сила выносливости мышц ног в экспериментальной группе находится на высоком уровне и составляет 34% детей и в контрольной группе на 13,5% детей.

- координация движений рук и ног в разных плоскостях, в экспериментальной группе находится на высоком уровне и составляет 28,5% детей, а в контрольной группе на 13% детей.

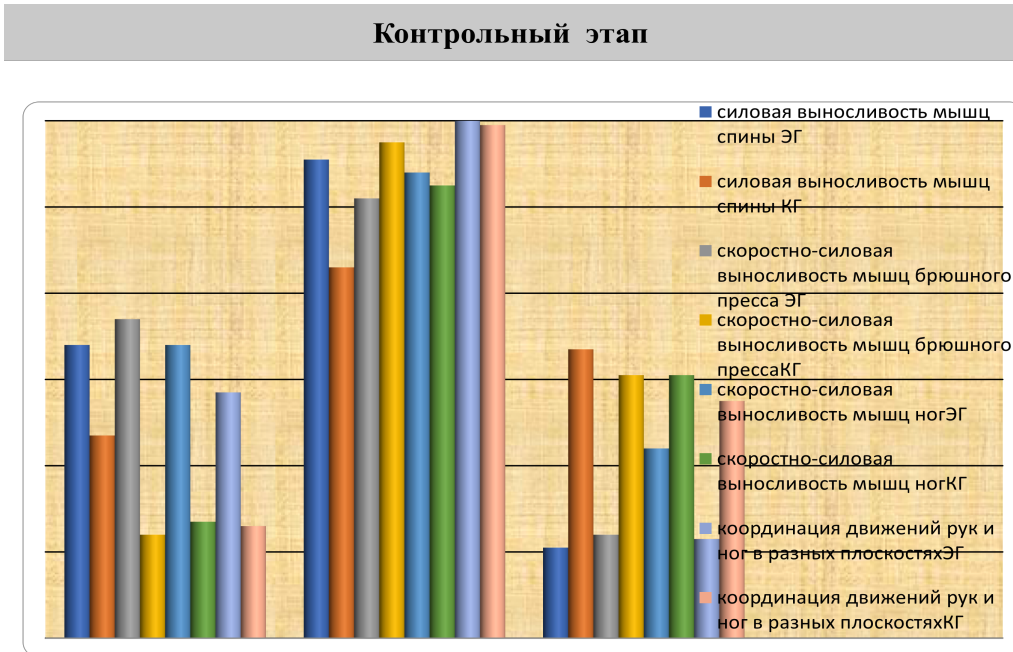


Рис.2.- Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста для контроля на этапе тестирования

После дня стажировки, результаты опроса изменились в лучшую сторону, только один ребенок, но не достаточно, потому что за небольшой промежуток времени (несколько месяцев) больших результатов достичь практически невозможно.

Таким образом, комплексы физкультурных занятий для ориентации на формирование осанки оказывает положительное воздействие на состояние физического здоровья детей дошкольного возраста на уроках физического воспитания, мы должны учитывать и соблюдать следующие принципы:

- грамотное чередование нагрузки и отдыха в уроке.
- преобладание в течение аэробные упражнения циклического характера;
- сочетание деятельности упражнения с закаливающими процедурами;

развивать у детей дошкольного возраста в процессе обучения знаний в области физической культуры и здорового образа жизни;

- включение в содержание оздоровительного физкультурного занятия упражнения на дыхание, на развитие координации движений;

- включение в содержание занятий упражнений, способствующих «эмоциональной разрядки» детей;

- преимущественное проведение мероприятий на свежем воздухе в течение года.

- использование различных вариантов здравоохранения, включая деятельность обычного типа, игровые занятия, занятия –реле, etc

Выводы по второй главе

Большое значение в жизни ребенка-это здоровая, которая традиционно является одной из целей физического воспитания детей дошкольного возраста. Решение проблемы канализации включает в себя охрану жизни и укрепление физического здоровья, содействие своевременному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных сил организма ребенка, развитие физической активности, формирование физической культуры дошкольников, закаливание, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Дошкольный возраст является наиболее эффективным для выработки навыка правильной осанки. Нарушение осанки представляют собой отягощающий фактор не только заболеваний, но и заболеваний внутренних органов.

К сожалению, производство детей навыка правильной осанки - очень трудная задача.

Если суммировать все причины возникновения дефектов осанки и проанализировать механизм их действия, оказывается, что они имеют общего-это статическое неправильное положение тела.

Виды нарушения осанки зависят от механизма действия на организм человека той или иной причине. Таким образом, плохая осанка формируется под влиянием множества причин, устранение которых, по существу, предотвращения появления отклонений.

Занятия физкультурой и спортом с самого раннего возраста, предоставляют детям гармоничное развитие, привить любовь к физической активности, которые являются базой для выработки у них правильной осанки. Мы провели исследование - экспериментальное исследование проводилось с 1 октября 2016 года по 1 апреля 2017года в детский сад «Подовиновский детский сад».

Для проведения экспериментальной работы были определены две группы детей (экспериментальная, контрольная).

В соответствии с ее критериями и секс, в подгруппы вошли дети 6 лет, II и III группы здоровья, средний уровень физической подготовленности, 4 девочки и 6 мальчиков, в каждой группе по 10 человек.

Исследования - экспериментальное исследование проводилось в 3 этапа:

- констатирующий,
- обучение,
- контроль

Цель наблюдений эксперимента было определить уровень нарушения осанки и наличие асимметрии лопаток у детей и определение физической подготовленности у детей дошкольного возраста.

Для реализации этих целей исследования были составлены таблицы анализ обследования детей на наличие асимметрии лопаток и нарушений осанки на основе рекомендаций Велйченко S. K., и медицинские записи, чтобы определить существующий диагностики нарушений осанки. А также были проведены тесты и упражнения для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста. Тест был проведен во время физических упражнений, многие из которых игра формы. Оценивались: мощность, выносливость мышц спины, скоростно-мощность, выносливость мышц брюшного пресса, скоростно-сила выносливости мышц ног, координации движений рук и ног в разных плоскостях.

В зависимости от результатов исследования, мы обнаружили, что 60% детей дошкольного возраста нормальной осанки, и 40% детей диагноз нарушение осанки.

На создание экспериментальной стадии был разработан комплекс физкультурных занятий для ориентации в формировании осанки для детей дошкольного возраста, что позволяет предотвращать и корректировать, возможно, уже есть нарушение осанки у детей, которые будут включены в каждый урок физической культуры.

Третий этап экспериментальной работы – контрольный.

Его целью было проверить уровень нарушений осанки и асимметрии осанки лопатки у детей после проведения стажировки опыта. Для этого обследования детей похож на первый этап экспериментов.

По результатам эксперимента, функциональная асимметрия изгибов позвоночника в экспериментальной группе, в основном, не изменились, в течение нескольких месяцев, чтобы получить видимые результаты, не представляется возможным. У ребенка Ани е. имели место все же изменения в положительную сторону, и она изменила группе здоровья, а также асимметрия изгибов позвоночника была малозаметна и

незначительна, асимметрия лопаток. Таким образом, разработаны комплексы физкультурных занятий для ориентации в формировании осанки помогли организовать физическое воспитание таким образом, что она выполняла по профилактике и развивающую функции. Гипотеза нашего исследования полностью подтвердилась.

Заключение

Хорошо быть ориентация на формирование осанки занимает важное место в гармоничном физическом развитии детей и играет позитивную роль в жизни человека, считают Котешева Vi А., Шарманова С. Б., Маханева м. д., так как существенно влияет на состояние функций и развития внутренних органов.

Поза-поза обычная непринужденно стоящего человека. Зависит она от формы позвоночника, равномерности развития и тонуса мускулатуры торса. Правильная осанка, как и любой сложнокоординационная деятельности не возникает сама по себе. Необходимо обучить, как и все двигательные, в раннем детстве, пока тело находится еще в стадии строительства, поэтому она является более гибкой и послушно. Для

определения осанки проводят визуальные наблюдения над положением лопаток, уровнем плеч, положением головы. Кроме того, инструменты исследования (определение глубины шейного и поясничного изгибов и длины позвоночника). Велийченко С. К. рекомендует, чтобы избежать дефектов осанки, детей, осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию опорно - двигательного аппарата.

К сожалению, задача формирования правильной осанки, имеющий смысл-это далеко не просто. Как бы хорошо и методично, а не работа, организованный оздоровительный центр ориентации в формировании правильной осанки и предупреждении нарушений, в определенных условиях, без педагогического процесса, направленного на понимание важности формирования правильной осанки, как часть культуры, без знания особенностей и изменчивости, типы осанки, для обеспечения успеха в работе быть не может, утверждают, Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М..

В процессе формирования осанки, необходимо соблюдать целесообразную и рациональную последовательность, как в тренировке, и в методах гармонически развивать силу мышц спины, живота, сочетать движения рук и ног, которые автоматически расширение и укрепление системы, на формирование осанки.

Шубин О. Н. советует использовать упражнения, которые способствуют развитию осанки и мышечно - двигательных представлений о ней. Вы должны включать в себя упражнения, направленные на формирование навыка осанки, в содержании первой половине дня, занятия физической культурой. В рамках своей работы, во время выполнения различных упражнений вы должны добиться сохранения положения правильной осанки.

На основании вышеизложенного следует, что одной из наиболее важных задач физического воспитания детей является задача формирования осанки и его профилактика.

Чтобы ослабленный организм ребенка развивался гармонично, необходимо создать ему достаточно интенсивный двигательный режим, считает Велийченко С. К., но ни в коем случае не перегружайте и, конечно, вы должны знать, педагогов, ДОУ. Вы должны убедиться, что ваш ребенок сидеть, сохраняя правильную осанку, постарайтесь привыкнуть спать на спине или на животе. Образование осанки зависит также от режима: правильного чередования труда и отдыха, питания, двигательного режима, физкультурных занятий для ориентации в формировании осанки.

Плохая осанка-это прежде всего слабые мышцы, и не только из-за слабости мышц спины, как принято считать, но практически все основные группы мышц. Другими словами, только гармонично развитый физически человек имеет хорошую осанку. Таким образом, развитие физики готовит почву для хорошей осанки. Однако, не следует забывать, что осанка-это навык, это привычка, которую необходимо привить и закрепить до старости.

Анализ исследований Велийченко С. К., Маханевой МЛ Асташиной, П. Лесковой, С. д., СтепаненковаЭ.Л. Шарманова С. Б., Федоров А. и. и др., было высказано предположение, что, если организация и проведение упражнений, выбранных может и должен проводить работу по профилактике осанки.

Поэтому были разработаны и испытаны комплексы спортивные для ориентации в формировании осанки, которые помогли организовать физическое воспитание таким образом, что она выплатила по предупреждению и развивающую функции.

Список литературы

1. Анисимова В.В. Предупреждение нарушения осанки у детей. М., 2009.-109с.
2. Бабенкова Е. А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой.- М.: ТЦ Сфера, 2008.-214с.
3. Гаврючина Л.В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009.-78с.
4. Велйченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.- М., 2009.-145с.
5. Васильева Н.В. Как вырастить ребенка здоровым и ловким. – АЙРИС – ПРЕСС, 2015.-215с.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура- дошкольникам. – М.: Владос, 2009.-56с.
7. Глушанок Т.Г., Волкова Л.Н. Тайны здоровья ребенка.- М., 2014.-214с.
8. Галанов А. С. Игры, которые лечат. - М.: ТЦ Сфера, 2007.-119с.
9. Зыков Б.К. Анатомические основы формирования правильной осанки детей 6-7 летнего возраста.- М., 2014.-231с.
- 10.Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми.- М.: Медицина, 2009.-369с.
- 11.Иванов С.М. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. – М.: Медицина, 2013.-174с.
12. Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни. - Волгоград: Корифей, 2009.-233с.
- 13.Жеребцова Ю.С., Леонтьева М.А., Борисова М.М. Осанка дошкольника: как ее исправить, проверить, сохранить. Опыт работы. М.:2007.-150с.
- 14.Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студентов высших

- и средних пед. учеб. заведений / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А.Козловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2012 - 302с.
- 15.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.- М.: « Просвещение», 2008.-101с.
- 16.Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика.- М.: «Академия», 2009.-159с.
- 17.Кожухова Н.Н. Воспитатель по ФК в дошкольных учреждениях. – Академия, 2012.-147с.
- 18.Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: ВЛАДОС, 2013.-178с.
- 19.Котешева И.А. Нарушения осанки. Лечение и профилактика.- М.: «Эксмо», 2014.-175с.
- 20.Котешева И.А. Без боли в спине, - М.: Евразия, 2011.-264с.
- 21.Кучма В.Р. Методы контроля и управления санитарно-эпидемиологическим благополучием детей и подростков.- М., 2009.- 281с.
- 22.Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. - М., 2012.-94с.
- 23.Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей страдающих астмой. – М.: ЦВЛД, 2013.-154с.
- 24.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М., 2010.-219с.
- 25.Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе.- М.: АРКТИ, 2014.-267с.
- 26.Мачинский В.И. Гимнастика, исправляющая осанку. – М.: Медицина, 2010.- 178с.

27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М., 2011.- 189с.
28. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста и школьного возраста. Методическое пособие. – АЙРИС – ПРЕСС, 2014.-277с.
29. Обреимова Н.И., Петрухин Ф.С. Основы анатомии, физиологии, гигиены.- М., 2008.-242с.
30. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.- М.: «Просвещение», 2007.-239с.
31. Попов С.Н. Лечебная ФК. – Академия, 2009.-189с.
32. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – Владос, 2014.-217с.
33. Прохорова Т.А. Утренняя гимнастика для детей 2 – 7 лет. – АЙРИС – ПРЕСС, 2015.-67с.
34. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М.: «Мозаика-Синтез», 2012.-79с.
35. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека. С возрастными особенностями детского организма. – Академия, 2006.- 48с.
36. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.- М.: «Академия», 2008.-187с.
37. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре.- М., 2013.-58с.
38. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: «Академия», 2011.-178с.
39. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. - Челябинск: Урал ГАФТ., 2009.-321с.

40. Шебенко В.И. Физическое воспитание дошкольника. – М., 2008.- 188с.
41. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников.- М.: «Академия»,2009.- 178с.
42. Шубин О.Н. Использование средств физической культуры для устранения физических недостатков человека.- М., 2007.-211с.
- 43.. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки. М., 2007.-216с.

Приложение

Комплекс физкультурных занятия в старшей группе

Урок № 1

Цель: Создать условия для выполнения физических упражнений, направленных на изменение физического состояния ребенка.

Ход занятия.

Подготовка часть. 10 мин

Разновидности ходьбы, бега.

Смотрите – тропинка, приходите смело, потому что мы вместе.

Какие красивые снежинки лежат на пути, идите,-она мягко. Ходьба на носочках 1 мин.

Но здесь, сугробы большие, чтобы передать его поднять выше ноги.

Ходьба с высоким поднимая колени, руки на пояс 1,5 минут

Бежим, чтобы согреться.

Бег в темпе до 1,5 мин

- Вот мост на нашем пути, мы должны пройти.

Ходьба по досочке, руки в стороны 2-3 раза.

Ну, вот, наконец, мы приехали.

Основная часть. 18 мин

ЗОЛОТО, с проекцией больных животных.

« Медвежата»

-И вы способны ходить, как Медведь? Походите. Ходьба на внешнем своде стопы.

- Мишки косолапые ноги из-за плоскостопия, боли в спине. Помочь ему вылечить спину.

Ia п. – ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1 - локоточки назад .

2 - vi стр. 5-6.

« Черепаха»

-Так, чтобы спина была сильной и красивой, есть такое упражнение.

Ia р. - ст. на четвереньках, согнуть спину

1-2 -3 - остаться

4 - vi. п. в 5 раз.

Походить в этом положении вперед, назад.

« Свинья»

У поросенка болит живот, он слишком много съел. И с помощью упражнений, можно помочь желудку быстрее переработать пищу.

Погладьте живот по часовой стрелке. 10 раз

Ia п. – пятки вместе, носки в стороны.

руки над головой, ладонями внутрь.

2-3 -Наклон назад.

4 – vi п. 5-6 раз

«Зайка»

Кролик не знает, как правильно дышать, поэтому у него часто болит шея. Научить его правильно дышать.

Ia п. - ноги на ширине плеч, руки опущены.

присед, руки к плечам, ладонями наружу, скажем, на выдохе, « RU-p-
P-P»

ia p. Вдох 4-5 раз

ОВД

-Занимаемся мы и вашим здоровьем, чтобы ваша спина была красивой и прямой, мы перейдем на веревке с мешком на голове.

Представьте себе, что у вас на голове-это не сумка, а что-то другое, представили? (ответы)

Прыгать через мешок на двух ногах, на одной ноге вокруг кармана.

Игра « Мартышки»

Мы веселые мартышки,

Мы играем слишком громко:

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топаем,

Надуваем щеки,

Скачем на носочках.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальцем поднесем к храму,

Оттопырим ушки,

Конский хвост на макушке.

Как я буду цифра три

Все с гримасами замри.

Раз, два, три.

Последняя часть. 7 мин

Наша работа подходит к концу, что мы думали в начале курса.

(ответы)

Мы не знали, как помочь зверю. Помогли мы? Докажите, ответы.

Что мы им помогли? (ответы) Выучили упражнения.

И нам будут нужны таблетки? (ответы) Сегодня мы выступали без них. Но есть случаи, когда таблетки и доктор нам нужен.

Урок № 2

Цель: Укрепить мышцы рук, спины, живота.

Создание положительного психологического климата.

« Солнце»

Я буду называть слова, и ваши ноги будут, как лучи солнца, просыпаются, когда мы будем говорить о радостях жизни.

Скажем: болезням – нет, здоровью – да, войне – нет, дружбе – да!
Чередование с бегом.

Подготовительная часть занятия:

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

Исходное положение (Ia п.) - лежа на спине, руки вдоль тела -1- 4 - повороты головы вправо и влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);

Vi sp. 1 - 2 - руки через стороны вверх, выстрел — вдох; 3-4 — и. п., расслабиться — выдох (2 - 3 раза, с удовольствием вытащил).

Vi sp. Кисти рук к плечам. 1 - свести локти вперед — выдох; 2 - локти в стороны, слегка потянул в грудном отделе — выдох (3 раза согнуть, плечи приподнять от пола) в среднем.

Vi sp - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1 - поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки тянуть на себя (остаться в таком положении на счета 1-2) головой вниз и носки и отдыха на 1 - 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.

«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». Ia п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую вперед на пятку, 2-3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5-8 – то же с левой ноги.

«Танец на каблуках» - Vi п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, 1-2-поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки, ладонями вверх, 3-4-поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

«Аккордеон» - Vi стр. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 – то же, что 1-4, 1-8 – то же, передвигаясь влево.

Основная часть урока.

Vi п: лежа на животе, голова, туловище и ноги находятся на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова, лоб лежит на тыльной поверхности пальцев.

Поднять голову, задержаться в этом положении (2-10 счетов), вернуться в исходное положение.

Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет, вернуться в іа р.

Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, остаться в таком положении на счет.

Наклоны прямых ног (дыхание произвольное);

Самовытяжение: - Іа п: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги на одной прямой линии. - Vi п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Растянуть.

Игра малой подвижности «солнечные ванны для гусеницы» - дети идут в ряд на спину так, чтобы кисти каждого ребенка держали

голеностопы назад. Первый ребенок руки поднял. По первому сигналу инструктора дети перекатываются прямо на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спине, животе, спине. То же в левую сторону.

При повторном проведении игры, вы можете сделать скамейки с каждой стороны на несколько счетов. Сколько позволяют размеры комнаты.

Последняя часть. Медленные гонки. Дыхательные упражнения «Губы соломы» и полный выдох через нос, втягивая в живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, наполнив им легкие до отказа;) сделать глотательное движение (как будто глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз.

Урок № 3

Цель: формирование осанки и профилактика плоскостопия.
Укрепление мышц рук, спины, живота.

Ход занятия.

Подготовка часть. 10 мин

Разновидности ходьбы, бега.

Посмотрите на кочках, будем смело вперед, потому что мы вместе, и мы будем пересекать.

Ходьба на пятках 1 минут

И здесь, водными горками, большой, высокий, для него пройти поднимать выше ноги.

Ходьба с высоким поднимая колени, руки на пояс 1,5 минут

Бежим, чтобы согреться.

Бег в темпе до 1,5 мин

- Вот препятствие на нашем пути, мы должны обойти его.

Ходьба между препятствиями, руки 2-3 раза.

Ну, вот, наконец, мы приехали.

Основная часть. 18 мин

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ии. п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немного. А затем на левой ноге. Повторить 3-4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли вы узнать:

Трудно ли цапле так стоять?

И для этого мы единогласно

Делать укладки, что нужно.

Подготовке части:

- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны быть в контакте со стеной;

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8-12 раз, ходьба на носках, в полуприседе, сохраняя осанку.

- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любом направлении, расслабиться последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птица крыльями, поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем.

Общеразвивающие упражнения:

Иа п. - лежа на животе, руки. Поднять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;

Vi sp. Поднять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;

Vi sp. Поднять голову и плечи. Руки (сзади). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка позвонить маленьких птенчиков»;

«Любопытная обезьяна» - vi. п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно на пол. Выгнув груди, дети (обезьяна) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.

«Утята идут к реке». Ia п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

Утка идет вразвалочку - спотыкалочку». Ia п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – vi стр.

«Утята учатся плавать». Ia п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Поочередно сгибание-разгибание левой и правой стоп.

«Утка крикает». Ia п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – отрывая пятки от пола, развести в стороны (клюв открыт), произнести «утка». 3-4 – вернуться в исходное положение.

Для мышц боковой поверхности туловища: и. п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль тела. Удерживая тело в этом положении, приподнимать и опускать левую ногу. Даже с другой стороны.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

Основная часть урока.

а) ходьба, а затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети идут на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

дети идут руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;

дети ходят, руки в «крылья», руки вниз, проверка осанки;

дети ходят из рук в руки, остановка, руки вниз, проверка осанки;

дети ходят, руки вперед, остановка, руки вниз, проверка осанки;
 дети ходят, руки вверх, остановка, руки вниз, проверка осанки;
 дети идут, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылья», «доля»,
 «вверх», «в голове», остановки для проверки правильной осанки.

Бег в среднем. Ходьба на цыпочках, на пяточках.

Игра-упражнение «Ракета». Назначение: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Теперь мы готовимся в полет ракеты. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Прижимая ее руки в нижней части спины, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги потянуть вверх, выпрямляя. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпустите, — лечь на спину и отдохнуть перед следующим броском. Повторить 3 раза.

Последняя часть. Медленные гонки. Релаксация музыка. Принять правильную осанку в стене.

Урок № 4

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление мышечного корсета».

Подготовка часть.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны быть в контакте со стеной;

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе до 2-3 минут). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

Лечь на ковер на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки плотно к телу. Поднять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;

Лежа на полу в правильном положении, затяните поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа;

Ia п. - лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, подложенных друг от друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживайте позицию команды инструктора.

То же упражнение, но руки перевести его плечи или голову.

Vi sp. Поднимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).

Упражнение «каток» - ребенок катится вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ног круги в разных направлениях.

Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, расы и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Основная часть.

Прогулка на рейку восходит по лестнице, положенной на пол (6-8 раз).

Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1-2 мин).

Ходьба приставным шагом по рейке восходит скамейки прямо и боком.

Игра-упражнение «Стойкий солдатик». Плывет по реке лодка, и солдатик. Вдруг, подул сильный ветер, началась качка. Но ничего не страшно олова солдатку. Вы хотите стать такими же стойкими и сильными, как солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижатой к телу. Ветер дует. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите

спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. И теперь вы можете сесть на пятки и отдохнуть. Bravo.

Игра-упражнение «Ах, руки, руки!» - вы хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, возьмитесь за руки. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднять, выпрямить спину, плечи назад. Поддержания осанки и повторять: «Ах, руки, руки! Позади нас скрываете вы! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните руки и дышите спокойно.

Последняя часть урока. Медленные гонки. Релаксация музыка.

Урок № 5

Цель: укреплять мышцы рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами;

- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8-12 раз, ходьба на носках, в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Легкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, руки в сторону.

Общеразвивающие упражнения.

Ia п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (10-15 с каждой ногой).

Ia п. – сидя на скамейке. Потянув пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).

Ia п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов ногами, ноги и чугуна (8-10).

Ia п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и переключивание их с места на место (30-40).

Ia п. - стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.

Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и, подняв локотки вправо, имитируя растяжение пружины, энергично отвести плечи назад, сводя на локотки.

Согнуть руки, прижимая локти близко к телу, потянув плечи назад и свести лопатки; опустить руки вниз.

Сделать хлопок ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.

«Книга». Вниз, чтобы присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти близко к телу и свести лопатки.

«Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и назад, имитируя движения лыжника при отталкивании палками.

Основная часть урока.

Игра-упражнение «Танец на канате» - положить на пол веревку и попытаться следовать за ней, сохраняя равновесие. Развести руки и сделать вид, что танцевать на проволоке. Положить одну ногу перед другой, колени не сгибать. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а затем упасть.

Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол, друг против друга и слегка опрокинуты назад, опираются на руки. Затем, они берут малые мячи и начинают бросать. Не беря мяч в руки!!!

Упражнения игра «Поезд» - сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, поднимая их туловища. -Пойдем! Мы двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движения колес. Остановились и зашли так далеко.

Мобильная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!»- все дети бегают по всему залу врассыпную. На сигнал : «Жуки отдыхают» - дети бегут до линии, отмеченные на край ванной, и присаживаются на корточки.

Последняя часть урока. Медленные гонки. Релаксация музыка.

Урок № 6

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять ia p.

Ходьба друг другу на ноги, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два или три прыжка на одной ноге, др.). Бег в колонне по одному, с высоким удалением плеч, «лисичкой» (кисть на подбородок, другой на копчик). Ходьба, построение связей.

Общеразвивающие упражнения.

Ia п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног вверх, в исходное положение (10-15 раз).

Ia п. – стоя, носки вместе, пятки в стороны. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10-15 раз).

Ia п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки по бокам. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6-8 раз).

Ia п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8-10).

Ia п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10).

Ia п. – сидя на стуле, ноги на колени другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10).

Ia п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ладони вниз, ноги вытянуты. Левая нога скользит на правой ноге. Даже с ноги на левой ноге (8-10).

Ia п. – сидя на стуле, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (аккордеон) (6-8).

Ia п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом (8 раз).

Основная часть урока.

Игры, упражнение на Лыжах на берегу, кататься на коньках,» дети лечь на спину! Представьте себе, гладкой поверхности воды. Вдруг над водой появляется голова гиппокампа и всадника. Одновременное встречное движение рук и ног, сядьте в «угол». Наши ноги коньки, и мы всадников. Немного прокатились и нырнул в воду: ложитесь на спину и расслабился. Повторить 3-4 раза.

Игра-упражнение «растяжка ног», сидя, согнуть правую ногу и принять ходьбы. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Повторить с левой ногой или с двумя ногами.

Тяжелая игра «Змея» - дети стоят по кругу. Инструктор говорит: «Я змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «(имя ребенка), ты хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между ее ног и стоя позади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его руку. И так далее повторяется каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ноги детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинный «хвост» будет в зале — это рампа «змея».

Последняя часть урока. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Урок № 7

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены:

с открытыми глазами;

постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

приседание на носках 8-12 раз, ходьба на носках, в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьбы друг от друга на ноги, на пятки, имитация беговых лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом на сигнал.

Ходьбы. Строительство с палками в звеньях.

Общеразвивающие упражнения.

«Матрешка». «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». Ia п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, 1 – правую вперед на пятку, 2-3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5-8 – то же с левой ноги.

«Красные сапоги, резвые ножки». Ia п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4-с притопом приставляя правую, исходное положение, 5-8 – то же с левой ноги.

«Танец на каблуках». Ia п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, 1-2-поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки ладонями вверх, 3-4-поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

«Аккордеон». Ia р. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 – то же, что 1-4, 1-8 – то же, передвигаясь влево.

«Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, имитируя движения ног велосипедиста.

«Лодка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.

«Лягушка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки с его плеч и свести лопатки.

Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову, и, взяв обруч лопатки.

«Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая руки и ноги вверх.

Основная часть урока.

Упражнения игра «Перемещения ног» - сесть на стул или на пол. «Поговорят » друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, и каблук вперед и на пальцы. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятки и пальцы снова убегают. В результате нога начинает двигаться в волнах. Теперь повторите упражнение в обратном направлении — подожмите пальцы, но на этот раз с пятки. То же самое с левой ногой.

Игры упражнения школа мяча' - сесть на пол и положить ноги на небольшой мяч. Затем раскатать мяч, а затем с помощью шпателя, пятки. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени надо менять.

Игра-упражнение« Достань мяч» - сядьте на пол, ноги на ширине плеч, спина прямая. Представьте себе, что в руках мяч. «Играть» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Мобильная игра «Заяц и волк» - дети - «зайцы» прячутся за линией. Рядом прячется «волк». «Зайцы» бегут на полянку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за линией. В игре вы можете использовать слова: прыжок зайца: «jump, jump, jump, на

зеленый на лужок. Траву щиплют, едят, осторожно слушают: не идет ли волк?»»

Последняя часть урока. Легкий бег трусцой. Дыхательные упражнения.

Урок № 8

Подготовительная часть занятия.

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе до 2-3 минут). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин). Ходьба на наружных краях стоп (2-5 минут). Ходить на внутренних краях стоп (2-5 минут).

Общеразвивающие упражнения.

Iа п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая пальцами на пол, имитировать подгребание песка их (от 6 до 8 раз).

Iа п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (от 18 до 20 раз).

Iа п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (6-8 раз).

Iа п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40).

Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).

Iа п. - лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенные друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживайте позицию команды инструктора.

Iа п. - тоже. Поднимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»).

Vi sp. Движение руки в руку, и в сторону вверх.

Ia п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног, держа таз от пола. Ритм меленный.

Самовытяжение в положении лежа. Ia п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.

- прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носки — наоборот, отдохнуть в vi стр.

- прижать подбородок к груди, носки на себя, потянитесь сначала один каблук, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, отдохнуть в ia p.

Ia п.: ребенок лежит на животе, руки, голова подперта лоб, пятки вместе, носки оттянуты.

- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

Основная часть урока.

Игра-упражнение «Лодка» - предлагаю отправиться в путешествие. Но сначала построить «лодочки». Мы на животе, руки и ноги немного разведем. Поднимите голову, руки и ноги. Вот все разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Игра-упражнение «Колобок» - это странно, что в окне появился: постоял совсем немного, взял и рухнул! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот все пули! Раз, два, три, четыре, пять, руины, вы идете снова. Вытяните ноги и лягте на спину.

Упражнения игра «Зайцы в сад». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Педагог назначает одного из игроков, водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Обильное работает в кругу, стараясь коснуться

игроков, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего всегда возвращаются онлайн. Тот игрок, у которого коснулся водящий, считается проигравшим. Затем выберите новую изобилии этих детей, которые никогда не смог бы коснуться его.

Игра-упражнение «возьми Быстро». Кости, образовав круг. Кости по крайней мере двух субъектов. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки, галоп, поскоки, бег назад, прыгать на одной ноге, др.). Педагог говорит: «возьми!». Каждый игрок должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

Мобильная игра «Котята и щенки» - дети делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, второй щенки. «Котята» находятся около восходит стенки. «Щенки» - на другой стороне комнаты. Инструктор предлагает «котят» работать легко и мягко. Слова инструктора: «Щенки!» - вторая группа детей, бегут за «котят» и лает: «Гав-гав-гав!». «Котята», «мяукая, стоит на зарядку, к стене. После 2 повторений дети меняются местами, и игра продолжается.

Последняя часть урока. Легкий бег трусцой. Дыхательные упражнения.

Урок № 8

Подготовительная часть занятия.

Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены или восходит стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры и пятки должны касаться стены.

Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

Общеразвивающие упражнения.

Исходное положение (Ia п.) - лежа на спине, руки вдоль тела -1- 4 - повороты головы вправо и влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);

Vi sp. 1 - 2 - руки через стороны вверх, выстрел — вдох; 3-4 — и. п., расслабиться — выдох (2 - 3 раза, с удовольствием вытащил).

Vi sp. Кисти рук к плечам. 1 - свести локти вперед — выдох; 2 - локти в стороны, слегка потянул в грудном отделе — выдох (3 раза согнуть, плечи приподнять от пола) в среднем.

Vi sp - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1 - поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки тянуть на себя (остаться в таком положении на счета 1-2) головой вниз и носки и отдыха на 1 - 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.

«Мы веселые матрешки , на ногах у нас сапожки». Ia п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую вперед на пятку, 2-3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5-8 – то же с левой ноги.

«Танец на каблуках» - Vi п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, 1-2-поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки, ладонями вверх, 3-4-поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

«Аккордеон» - Vi стр. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 – то же, что 1-4, 1-8 – то же, передвигаясь влево.

Основная часть урока.

Ии. п.: лежа на животе, голова, туловище и ноги находятся на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова, лоб лежит на тыльной поверхности пальцев.

Поднять голову, задержаться в этом положении (2-10 счетов), вернуться в исходное положение.

Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет, вернуться в іа р.

Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, остаться в таком положении на счет.

Наклоны прямых ног (дыхание произвольное);

Самовытяжение: - Іа п: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги на одной прямой линии. -Vі п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя . Прижать подбородок к груди, носки на себя. Растянуть.

Игра малой подвижности «солнечные ванны для гусеницы» - дети идут в ряд на спину так, чтобы кисти каждого ребенка держали голеностопы назад . Первый ребенок руки поднял. По первому сигналу инструктора дети перекатываются прямо на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спине, животе, спине. То же в левую сторону.

При повторном проведении игры, вы можете сделать скамейки с каждой стороны на несколько счетов. Сколько позволяют размеры комнаты.

Последняя часть. Медленные гонки. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку в стену;

Урок № 10

Цель: формирование осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовке части:

- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны быть в контакте со стеной;

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8-12 раз, ходьба на носках, в полуприседе, сохраняя осанку.

- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любом направлении, расслабиться последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птица крыльями, поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем.

Общеразвивающие упражнения:

Ia п. - лежа на животе, руки. Поднять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;

Vi sp. Поднять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;

Vi sp. Поднять голову и плечи. Руки (сзади). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка позвонить маленьких птенчиков»;

«Любопытная обезьяна» - vi. п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно на пол. Выгнув груди, дети (обезьяна) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.

«Утята идут к реке». Ia п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

Утка идет вразвалочку-спотыкалочку». Ia п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – vi стр.

«Утята учатся плавать». Ia п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Поочередно сгибание-разгибание левой и правой стоп.

«Утка крикает». Ia п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – отрывая пятки от пола, развести в стороны (клюв открыт), произнести «утка». 3-4 – вернуться в исходное положение.

Для мышц боковой поверхности туловища: и. п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль тела. Удерживая тело в этом положении, приподнимать и опускать левую ногу. Даже с другой стороны.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

Основная часть.

а) ходьба, а затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети идут на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

дети идут руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;

дети ходят, руки в «крылья», руки вниз, проверка осанки;

дети ходят из рук в руки, остановка, руки вниз, проверка осанки;

дети ходят, руки вперед, остановка, руки вниз, проверка осанки;

дети ходят, руки вверх, остановка, руки вниз, проверка осанки;

дети идут, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылья», «доля», «вверх», «в голове», остановки для проверки правильной осанки.

Бег в среднем.

Игра-упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. Леса и поляны, играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Попробуем качнуть. Лягте на спину, прижмите колени к груди и сожмите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда вы устали — отдохните. Повторить 3 раза.

Игра-упражнение «Ракета» теперь мы готовимся в полет ракеты. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Прижимая ее руки в нижней части спины, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги потянуть вверх, выпрямляя. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпустите, — лечь на спину и отдохнуть перед следующим броском. Повторить 3 раза.

Мобильная игра «тише едешь-дальше будешь!» - дети должны стоять в шеренге, лидером стать, перед ними на некотором расстоянии.

Инструктор говорит: «тише едешь, далее будешь!». В это время дети идут вперед. Сигнал «Стоп!» дети останавливаются и контроль осанки. Те, кто имеют плохая осанка, они возвращаются в их исходные положения. Игра продолжается 3-4 раза.

Последняя часть. Медленные гонки. Релаксация музыка. Принять правильную осанку в стене.

Урок № 11

Подготовительная часть занятия.

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8-12 раз, ходьба на носках, в полуприседе, сохраняя осанку;

- стоя у стены сделать 2-3 шага в любом направлении, расслабиться последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птица крыльями, поднимает, опускает».

Общеразвивающие упражнения.

Лечь на ковер на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки плотно к телу. Поднять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;

Лежа на полу в правильном положении, затяните поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа;

Ia п. - лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, подложенных друг от друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживайте позицию команды инструктора.

То же упражнение, но руки перевести его плечи или голову.

Vi sr. Поднимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавание «басс»).

Упражнение «каток» - ребенок катится вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ног круги в разных направлениях.

Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, расы и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Основная часть.

Прогулка на рейку восходит по лестнице, положенной на пол (6-8 раз).

Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1-2 мин).

Ходьба приставным шагом по рейке восходит скамейки прямо и боком.

Игра-упражнение «Стойкий солдатик». Плывет по реке лодка, и солдатик. Вдруг, подул сильный ветер, началась качка. Но ничего не страшно олова солдатку. Вы хотите стать такими же стойкими и сильными, как солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижатой к телу. Ветер дует. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а затем выпрямитесь. Повторить 3 раза. И теперь вы можете сесть на пятки и отдохнуть. Bravo.

Игра-упражнение «Ах, руки, руки!» - вы хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, возьмитесь за руки. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднять, выпрямить спину, плечи назад. Поддержания осанки и повторять: «Ах, руки, руки! Позади нас скрываете вы! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните руки и дышите спокойно.

Последняя часть урока. Медленные гонки. Релаксация музыка.
Проверка осанки.

Урок № 12

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны быть в контакте со стеной;

- стоящий возле восходит стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды.

Вернуться в іа р.

Принять правильную осанку в положении стоя. Ходьба с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе до 2-3 минут). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

Іа п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.

Vi sp. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать их в этом положении до счета «5», выйти справа, то слева.

Vi sp. Поднимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или голове.

Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Упражнение «лодка» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму лодки).

Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

Ии п. - ребенок стоит прямо, ноги параллельно, руки на поясе.

- установить макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладони опорой на тазовые кости. Чтобы расслабиться, но спину не сгибать.

- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться к іа р., не поворачивая спины.

Основная часть урока.

Упражнения.

«Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и, подняв локотки вправо, имитируя растяжение пружины, энергично отвести плечи назад, сводя на локотки.

«Книга». Вниз, чтобы присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти близко к телу и свести лопатки.

«Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и назад, имитируя движения лыжника при отталкивании палками.

Игры на свежем воздухе.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).
2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4-5 раз).
3. «Гиганты и гномы» – ходьба на четвереньках (2-3 раза).
4. Ходьба и бег на цыпочках.

Последняя часть урока. Легкий бег на носках (1 мин), ходьба на носках, высокий вырез бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Урок № 13

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны быть в контакте со стеной;

- стоящий возле восходит стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды. Вернуться в іа р.

Принять правильную осанку в положении стоя. Ходьба с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе до 2-3 минут). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

Іа п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая пальцами на пол, имитировать подгребание песка их (от 6 до 8 раз).

Іа п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (от 18 до 20 раз).

Іа п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (6-8 раз).

Іа п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40).

Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «корабль»). Постепенно выпрямить ноги, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.

Іа п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, потянув плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – в і п. (десять раз).

Іа п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклон туловища в правую ногу, в руку, в руке; 3 – в і п. То же в другую сторону. Ноги прямые (в десять раз).

Ia п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклон туловища в правую ногу, в руку, в руке; 3 – vi. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (в десять раз).

Ia p. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – vi. п. (выдох) (восемь-десять раз).

Ia п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони рук под голову. 1 – поднять ноги вверх до прямого угла; 2 – развести широко в стороны; 3 – vi п. (восемь раз).

Ia п. – о. с. Прыжки ноги врозь – ноги попеременно с ноги (два раза по десять прыжков).

Основная часть урока.

Упражнения игра «Кто там?». Ia п. – сидя на стуле со спинкой. Ребенок садится на стул, чтобы спинка стула была сбоку. Обеими руками он держит за спиной (в центре), локти опущены вниз. Бедра плотно к спинке стула по всей его ширине. Ноги вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем телом вдоль спинки стула, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше, чтобы повернуться спиной и головой, чтобы увидеть, кто там». Вернуться в исходное положение (3-4 раза). То же упражнение, что ребенок садится сзади на стул, на другой стороне (контрактуры в нижней части позвоночника). В конце игры ребенок спросил: «Как ты чувствовал себя ваш позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после?».

Игра-упражнение «попурри» и нажав на мяч между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.

b) сидя на полу, поместите ваши руки в пол и стараться как можно подняться над ногами мяч.

v) положить на пол палку и пройти по ней боком, руки за головой.

г) поднять пальцем ног с пола носовой платок.

d) вращать на полу мяч ногой.

е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

Мобильная игра «Зайцы в сад». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Педагог назначает одного из игроков, водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Обильное работает в кругу, стараясь коснуться игроков, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего всегда возвращаются онлайн. Тот игрок, у которого коснулся водящий, считается проигравшим. Затем выберите новую изобилии этих детей, которые никогда не смог бы коснуться его.

Мобильная игра «Резвый мешочек». Играющие образуют круг. Входящий в стоит в середине. Он вращает веревку с мешочком с песком. Дети следуют за мешок и его подход, пытаются перепрыгнуть через веревку. Не перепрыгнувший выбывает из игры.

Последняя часть урока. Спокойной ходьбы. Релаксация музыка.