



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.01 Дошкольное образование
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 20 » Мая 2025 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расецктаева Расецктаева Д.О.

Выполнил(а):
студент(ка) группы ОФ-418-195-4-1
Лутфуллина Диана Маратовна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Журавлева Ксения Викторовна

Челябинск
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	6
1.1 Обоснование проблемы формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания.....	6
1.2 Особенности формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста	12
1.3 Физические упражнения – основное средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста	17
Выводы по первой главе.....	21
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	23
2.1. Анализ уровня сформированности правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.....	23
2.2 Организация работы по формированию правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.....	26
2.3 Анализ применения комплекса физических упражнений по формированию правильной осанки и у детей старшего дошкольного возраста	33
Выводы по второй главе.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	39
ПРИЛОЖЕНИЕ	43

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) и другими законодательными актами здоровье ребенка отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. В Концепции дошкольного воспитания так же подчеркивается, что фундаментальной предпосылкой воспитания и обучения детей является забота общества об их здоровье.

Осанка является признаком здорового организма. Правильная осанка заключается не только в том, что спина прямая, а плечи расправленные. Это и забота о здоровье, ведь кривой позвоночник ведет ко многим заболеваниям.

Нарушение осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и относятся к числу актуальных проблем современной ортопедии. По данным Министерства здравоохранения РФ, Министерства образования РФ, в различных регионах страны примерно у 70% детей имеются нарушения осанки, а у 10% – сколиоз, или боковое искривление позвоночника. Практически здоровые дети составляют сегодня лишь 1-4 % от всего детского населения.

Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма.

При нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает весь опорно-двигательный аппарат, ухудшается рессорная функция 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. Кроме того, при наличии дефектов осанки внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами и тканями.

Таким образом, данная патология является предрасполагающим фактором к возникновению соматических заболеваний.

Изучению и формированию правильной осанки огромное внимание уделяют как ученые, так и практики, такие как В. К. Бальсевич, Н. А. Бернштейн, Э. Я. Степаненкова и др.

Анализ литературы по теме исследования, в том числе программ по физическому воспитанию в дошкольной образовательной организации (далее ДОО), показал, что для формирования правильной осанки детей дошкольного возраста предусмотрены многие педагогические условия, но не обусловлены средства и методы решения данной задачи. Практический опыт педагогов позволяет сделать вывод, что занятия по физическому воспитанию не обеспечивают формирование правильной осанки у детей.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить использование комплекса физических упражнений в формировании правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: комплекс физических упражнений как средство формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: можно предположить, что формирование правильной осанки в процессе физического воспитания окажет позитивное влияние на становление правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в процессе реализации комплекса физических упражнений ритмической гимнастики.

Задачи исследования:

1. Дать обоснование проблемы формирования правильной осанки в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить особенности формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

3. Раскрыть физические упражнения как средство формирования правильной осанки детей старшего дошкольного возраста.

4. Организовать и провести опытно-экспериментальную работу по проблеме исследования.

5. Осуществить анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

Теоретическая значимость исследования: анализ формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста посредством комплекса физических упражнений.

Практическая значимость исследования: данная методика может быть рекомендована для использования в дошкольной образовательной организации.

Базой исследования является МБДОУ ДС №438 г. Челябинска.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1.1 Обоснование проблемы формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания

Известные педагоги неоднократно высказывались в своих педагогических работах о роли анатомических и физиологических знаний в воспитании детей.

К. Д. Ушинский подчеркивал, что педагоги должны обязательно иметь естественнонаучную подготовку, он считал, что только в том случае, когда педагоги знакомы с основами анатомии, физиологии и психологии ребенка, они могут воспитывать, совершенствуя физические и умственные способности детей [18].

П. Ф. Лесгафт считал, что «осанка – характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития и сформированности поведенческих навыков, отражающая способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз (стоя, сидя и др.) и обеспечивающая рациональное и адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений [25].

Таким образом, осанка – это не только привычное положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, то есть осанка - понятие комплексное. Разнонаправленное воздействие мышц на позвоночный столб и обеспечивает его ровное положение. Правильная осанка обеспечивает нормальное расположение органов, что непосредственно влияет на их функцию. Поэтому правильная

осанка – это не только красивый внешний вид, но и здоровье. В психолого-педагогической литературе обычно приводится множество причин развития нарушений осанки [6].

Одно из наиболее важных условий неискаженной осанки – правильное формирование позвоночника. При нормальном положении тела негативных изменений состояния здоровья человека происходить не должно. При нарушении осанки будет меняться состояние костного скелета и мышц.

Поводом для нарушения осанки у ребенка может быть неправильное положение тела за столом. Искривляясь при письме или чтении, подросток может спровоцировать заболевание, которое называется сколиоз. Это же заболевание может возникнуть, если ребенок постоянно носит тяжелую сумку в одной руке. Причин, вызывающих изменение костяного скелета и мышц множество [38].

К ним относят слабое физическое развитие. Например, если ребенок пропускает занятия по физическому воспитанию по каким-либо причинам или недостаточно активно выполняет спортивные упражнения дома. Из-за нарушения телосложения страдают внутренние органы, снижается работоспособность. Чтобы исключить возникновение сколиоза необходимо тщательно следить за положением своего тела, например, когда сидишь за столом или партой. Следует регулярно выполнять физические упражнения.

Неправильное питание и слабое физическое развитие также предрасполагают моменты для появления искривления позвоночника. Следствием нарушений осанки у детей могут быть и различные заболевания.

Например, ювенильная остеопения, рахит, несовершенный остеогенез. В результате перенесенных болезней происходит асимметричное развитие мышц, которые должны удерживать позвоночник в правильном положении. Иногда причинами нарушения осанки называют

врожденные или приобретенные патологии. Например, косоглазие, близорукость, разная длина ног, плоскостопие [40].

Фактором нарушения осанки может быть и неподходящая росту ребенка мебель или неудобная одежда, которая сдавливает грудную клетку или перетягивает талию. Предлогом для возникновения искривления позвоночника у ребенка может стать его неактивная деятельность в течение дня. Например, когда девочки и мальчики дошкольного возраста постоянно сидят с низко наклоненной головой. Осанку формируют мышцы, которые имеют точкой своего начала или прикрепления костные структуры позвоночника [37].

Глубокие мышцы спины в покое поддерживают позвоночник в вертикальном положении, а при одностороннем сокращении либо наклоняют его, либо вращают в противоположную сторону. Они находятся в костных каналах, которые образованы структурами позвонков. Мышцы крепятся к позвонкам, черепу, ребрам и костям черепа. Поверхностные мышцы спины более крупные, крепятся к позвоночнику и костям конечностей, участвуют в формировании полостей тела. Они в большей мере участвуют в движениях позвоночника, сгибая, наклоняя его в разные стороны и вращая.

Не только мышцы спины участвуют в формировании осанки. Большая ягодичная мышца тянет таз назад, обеспечивая прямое положение тела и помогают ей в этом мышцы внутренней поверхности бедра. Мышцы брюшного пресса тянут позвоночник вперед, противодействуя мышцам спины.

Традиционно осанку оценивают по состоянию естественных изгибов позвоночника по Ф. Штаффелю [37]. Сутуловатая осанка характеризуется уплощённой грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой и плечами. При лордотической осанке шейный изгиб нормален, а поясничный превышает физиологические параметры. При этом верхняя часть туловища несколько откинута назад.

Кифотическая осанка характеризуется увеличением глубины как шейного, так и поясничного изгибов; спина круглая, плечи опущены, голова наклонена кпереди, живот выпячен. Нередко встречаются асимметрия плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковое искривление позвоночника. Наиболее серьёзным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз. Он характеризуется не только искривлением позвоночника во фронтальной плоскости, но и перекручиванием позвонков вокруг своей оси.

Принимая во внимание вышесказанное, в комплексе физических упражнений для детей дошкольного возраста большое значение имеют корригирующие упражнения или оздоровительно профилактическая гимнастика.

В период дошкольного возраста скелетные мышцы находятся в стадии интенсивного формирования и развития, одна из наиболее важных задач физического воспитания детей является задача по формированию правильной осанки и предупреждению деформации опорно-двигательного аппарата [27]. Исследования Л. Г. Мирхайдаровой подтверждают, что нарушение осанки у детей дошкольного возраста возникает под воздействием нагрузок статического характера, и, в частности, при длительном сидении на одном месте, причем, только 33,3% детей принимают при этом правильную позу [27].

Согласно О. В. Козыревой, к числу важнейших причин увеличения распространенности нарушения осанки у детей в последние годы следует отнести резкое снижение уровня здоровья новорождённых и ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции. Следствием этого является высокий уровень заболеваемости в неонатальный и более поздние периоды развития детей, обуславливающий ограничение их двигательной активности. По мнению специалистов педиатрической службы, среди причин, которые могут привести к нарушению осанки, существенное место отводится неадекватному

мышечному тону, нередко возникающему при дезадаптивном состоянии психики.

М. В. Киселёвой было установлено, что у детей с начальной стадией нарушения осанки отмечается высокий уровень личностной тревожности, что отражает наличие длительно существующих застойных очагов эмоционального напряжения.

Обобщая вышеизложенное, необходимо отметить, что в период дошкольного возраста скелет находится в стадии интенсивного формирования и развития, в связи с чем, любые неблагоприятные внешние или внутренние воздействия могут легко привести к воздействию деформации его различных звеньев.

Формирование правильной осанки – одно из основных задач физического воспитания. Важнейшая проблема разработки системы профилактики нарушений осанки детей – разработка ее структуры [30]. Поскольку система профилактики нарушений осанки является подсистемой системы физического воспитания, то, создавая целостное представление о ней, ее следует рассматривать:

- во-первых, как длительный процесс, как совокупность звеньев образования, органически связанных между собой и обеспечивающих преемственность в обучении. В соответствии с этим профилактика нарушения осанки должна осуществляться на всех ступенях физического воспитания, но наиболее важно проведение работы в данном направлении именно на ступени дошкольного образования. Это обусловлено тем, что в данном периоде формируются изгибы позвоночника, а, следовательно, он наиболее благоприятен для педагогического воздействия;

- во-вторых, как подсистему системы физкультурного образования со всеми присущими ей элементами и связями. С этой точки зрения необходимо определить место профилактики в общей системе физкультурного образования.

С точки зрения содержания физического воспитания представляет собой три взаимосвязанных элемента:

- формирование теоретических знаний физкультурного характера;
- обучение двигательным действиям;
- развитие физических качеств [19].

В связи с тем, что приоритетными задачами должны стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, все содержание физического воспитания должно пронизывать формирование у них здорового образа жизни, укрепление здоровья и профилактика заболеваний.

Таким образом, в общей структуре учебного процесса по физическому воспитанию профилактика нарушений осанки детей должна пронизывать все его содержание, переплетаясь и сочетаясь с задачами каждого занятия.

В содержательном плане система профилактики нарушений осанки обеспечивать решение трех основных задач:

а) формирование теоретических знаний по основам профилактики нарушений осанки;

б) формирование навыка правильной осанки;

в) укрепление мышечных групп туловища и ног, участвующих в удержании вертикального положения и формировании сводов стоп;

- в-третьих, как совокупность основных управленческих функций преподавателя (планирования, регулирования, организации и контроля).

Решая задачи физического воспитания, педагогу необходимо ориентироваться в своей деятельности на формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, в том числе и формирующими осанку. С учетом этого помимо занятий по физическому воспитанию в ДОО задачи профилактики нарушений осанки должны найти отражение и в самостоятельных занятиях детей, в частности в системе домашних заданий.

1.2 Особенности формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста

Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский, изучая психолого-педагогические особенности детей, считает здоровье мерилom благополучия: от него зависит духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях и вера в свои силы.

Действительно, в дошкольный период закладываются первоначальные основы здоровья и долголетия, двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Раздел «Физическое развитие» в Федеральном государственном образовательном стандарте представлен двумя образовательными областями: «Здоровье» и «Физическая культура», включающими в себя приобретение опыта в двигательной сфере, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма. Физическое развитие предполагает правильное выполнение основных движений, овладение подвижными играми, способствующими оздоровлению организма.

В физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, помимо вышесказанного, следует учитывать уровень работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразие преобладающего вида деятельности. В соответствии с этим, разрабатываются содержание физического воспитания и педагогические условия для реализации программы, методики, способствующие физическому развитию.

Занятия физической культурой с детства, позволяющие организму накопить силы, обеспечат в дальнейшем всестороннее гармоническое

развитие личности. Учитывая психолого-педагогические особенности и потенциальные возможности каждого возрастного периода, физическое воспитание предъявляет научно обоснованные требования к программе физического воспитания, основанной на развитии двигательных навыков, физическом совершенствовании, получении знаний, усвоение которых обеспечит дошкольникам необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный – выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый – выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок 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.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

К 6 годам двигательные способности и опыт детей совершенствуются, улучшая координацию и устойчивость равновесия, которые нужны при выполнении многих движений. Замечено преимущество девочек перед мальчиками. В этом возрасте важно уделять внимание не только развитию крупных мышц, но и мелких, так как они остаются слабыми. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. В 5-6 лет ребенок многие физические упражнения производит технически правильно. В этом возрасте продолжают развиваться основные нервные процессы – возбуждения и торможения, которые являются результатом совершенствования высшей нервной деятельности, что положительно

влияет на саморегуляцию ребенка. Ребенок начинает контролировать свои эмоциональные реакции, воздерживаясь от нежелательных действий, становится более вынослив психически. Ребенок полностью не может контролировать свою активность, поэтому контроль взрослых необходим.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно слабо и не являются постоянными. Наиболее частый дефект – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (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 (сколиозная осанка) или комбинированное искажение.

В детском саду дети большую часть времени проводят в статичном положении. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Родители нередко обращаются за помощью тогда, когда нарушение осанки достигло уже внушительной степени. Чтобы этого не случилось необходимо получше присмотреться к своему ребенку.

Есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.

2. Не любит подвижные игры.
3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
4. После длительной прогулки жалуется, что у него болят ноги.
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
6. Не может длительно находиться в одном положении.

Для того чтобы предупредить возможные нарушения осанки у дошкольников необходимо:

- во всех группах мебель подбирать по росту детей;
- учитывать посадку ребёнка за столом;
- обращать внимание на позу ребёнка и если она неправильная, попросить изменить её;
- соблюдать двигательный режим;
- вырабатывать осознанное отношение к поддержанию и сохранению правильной осанки у детей.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5-2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Поза ребенка в любых видах его деятельности должна постоянно быть в центре внимания взрослых.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка – невысокой (15- 17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Во время сна ребенок может часто менять положение своего тела (ведь дети спят днем 1,5-2 часа, а ночью 10-11 часов). Нельзя допускать, чтобы ребенок спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смещаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости, искривляется позвоночник. Вся тяжесть тела падает на две точки – плечевой и тазобедренный суставы, а позвоночник провисает между ними.

Если ребенок стоит, надо следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены (так удобнее удержать равновесие), носки немного развернуты наружу. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косоое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.

Сохранение хорошей осанки при движениях более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, шеи, спины, таза, бедер. Движения этих мышц должны быть согласованными, взаимосочетаемыми. При ходьбе плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отведены назад, живот подтянут, смотреть надо прямо (вперед на 3-4 шага). Идти надо не сутулясь, ногами не шаркать, спокойная ходьба сопровождается легким взмахом, быстрая – энергичными движениями рук.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Особое внимание

надо уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота.

1.3 Физические упражнения – основное средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

Физические упражнения – это двигательная деятельность, с помощью которой решаются задачи физического воспитания [22].

Возникновение физических упражнений уходит корнями в далекое прошлое. Они были непосредственно связаны с удовлетворением человеком жизненно важных инстинктов и потребностей в пище, жилье, тепле, продолжении рода, в движении и т.д. По мере развития человека совершенствовались и его движения. Важную роль в возникновении физических упражнений сыграли трудовая деятельность, охота и даже войны. Чтобы выжить, человеку приходилось совершенствовать свои психофизические качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость.

Человек всегда стремился к движению, оптимизации двигательной активности. Страх перед мистическими, непознанными явлениями природы способствовал возникновению различных религиозных обрядов, сопровождаемых культовыми танцами, плясками, играми.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка. Физические упражнения оказывают разностороннее влияние на развитие ребенка, именно движения являются фундаментом его развития.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост,

снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с образованием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это способствует совершенствованию психических свойств ребенка, его всестороннему развитию.

Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспособляться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Физические упражнения содействуют развитию костной и мышечной системы. Но только комплексное их применение в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

Классификацию физических упражнений составляет система средств физического воспитания и методов их применения: гимнастика, игры, спорт, туризм. Характерной особенностью подвижных игр является необходимость двигаться и действовать в неожиданно изменяющихся условиях, ситуациях. Это дает возможность закреплять двигательные навыки, воспитывать физические и морально-волевые качества человека. У детей дошкольного возраста большое место занимают сюжетные и несюжетные подвижные игры, спортивные игры (городки, бадминтон и др.) и элементы спортивных игр (волейбол, хоккей, и др.)

Спорт характеризуется направленностью к высшим показателям, достижению в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявленных в процессе соревнований. Спорт предъявляет

высокие требования к физическим и духовным силам человека, поэтому он доступен и педагогически оправдан лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при условии определенной предварительной подготовки. В таком понимании спорт для детей дошкольного возраста не рекомендуется, но используются различные виды физических упражнений (лыжи, велосипед, санки и др.). Туризм позволяет закрепляются двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. В ДОО прогулки, при этом используются разные способы передвижения (пешком, на лыжах, велосипедах).

Гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений. Путем гимнастических упражнений формируются необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются основные физические качества – ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость.

Задачей гимнастики является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности человека к многообразной деятельности. Помимо этого, гимнастика имеет специфические задачи: формирование правильной осанки, профилактика и коррекция различных деформаций тела, восстановление работоспособности двигательного аппарата после перенесенных травм, воспитание умения владеть своими движениями. Гимнастика применяется с самого раннего детства и продолжается в течение всех возрастных периодов.

Начиная с 5-ти летнего возраста, мышление детей переходит на более высокий уровень образно-вербальных связей, значение слова начинает приобретать доминирующее значение. Поэтому применение сюжетно-ролевых игр, танцевальных движений, комплексное применение прикладной гимнастики, упражнений с предметами создают благоприятные условия для развития как координационных, так и творческих способностей.

Типы физкультурных занятий в ДОО:

1. Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).
2. Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.)
3. Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).
4. Сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, походы, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).
5. Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).
6. Самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).
7. Занятия серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой помощи).
8. Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).
9. Контрольно-проверочные занятия (выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

В последнее время наряду с традиционными формами (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, физкультурные досуги, спортивные праздники и турпоходы) все чаще используются такие средства физического воспитания, как ритмическая и художественная гимнастика, занятия на тренажерах, физиопроцедуры и массаж, хореография (возможно обращение и к таким оздоровительным системам, как ушу и хатха-йога).

Таким образом, полноценное физическое развитие дошкольника способствует развитию интереса к различным, доступным ребенку видам

движений; всестороннему развитию двигательной, эмоциональной сферы и общению.

Выводы по первой главе

С самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском саду и дома. Важно учить детей организовывать проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры, со своими сверстниками и малышами.

У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов. В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.). Важно уже в дошкольном возрасте формировать у детей понимание роли физического воспитания в подготовке к труду.

Таким образом, хорошо поставленное физическое воспитание во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и других систем организма, что в свою очередь помогает лучшему

восприятию и запоминанию. На занятиях физическими упражнениями у детей развиваются все психические процессы (восприятие, мышление, память, воображение и др.), а также мыслительные операции (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.). Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Анализ уровня сформированности правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста

Исследование нарушений осанки и использование комплекса упражнений в воде для профилактики нарушения осанки у детей 5-6 лет проходило в подразделении МБДОУ «Детский сад №438 г. Челябинска».

Выбор методов, организация условий исследований, их проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учётом основных принципов, принятых в научных исследованиях в области и теории и методики физического воспитания.

На физкультурных занятиях отслеживалась активность детей, количество пропущенных по болезни дней, посещение кружков физкультурно-оздоровительной направленности.

Цель педагогического наблюдения – своевременно и верно вводить упражнения для коррекции осанки на занятиях.

Одновременно, больше внимания начали уделять правильной позе детей в различных условиях: правильно стоять, не опираясь на одну ногу, ходить; сидеть за столом во время занятий и принятия пищи прямо, не разваливаясь, без напряжения, ставя прямо обе ноги на пол; во время игр, в свободной деятельности и т.д.

При отборе тестов и выборе системы оценивания будем придерживаться следующих положений:

- 1) соответствие тестов функциональному состоянию организма;
- 2) соблюдение единства условий в испытаниях;
- 3) доступность и доходчивость заданий и требований;
- 4) возможность выявления максимальных достижений ребенка;

5) простота и привычная обстановка испытаний (зал, спорт площадка).

Тестирование антропометрических показателей:

- 1) Длина тела (см);
- 2) Масса тела (кг);
- 3) Окружность грудной клетки (см).

Для определения двигательной подготовленности, были использованы следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места (см).

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры.

2. Челночный бег 3 раза x 10 м (с).

Предназначен для оценки скоростных способностей. Выполняется в виде рывка на максимальной скорости из высокого старта с поворотами на ограничительных линиях. Указания для испытуемых: «Встаньте позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая - сзади в удобном для каждого испытуемом положении. После сигнала бегите как можно быстрее к противоположной ограничительной линии, преступите ее, развернитесь и бегите к линии старта. Добежав до нее, точно также заступите и после поворота продолжайте бег в обратную сторону». Таким образом, вы должны выполнить три цикла «туда-обратно». Тест выполняется один раз, поэтому с самого начала настройтесь на его выполнение с максимальной скоростью и не снижайте ее на поворотах.

3. Наклон вперед из положения сидя (см).

Испытуемый садится на пол, ноги врозь, расстояние между пятками 30 см, руки вперед, ладони вниз. В качестве измерителя можно использовать сантиметровую ленту, положенную между стопами вдоль ног. Выполняется три медленных наклона четвертый наклон – основной. В этом положении

испытуемый должен задержаться не менее 2 секунд. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется испытуемый, засчитывается кончиками пальцев

4. Подъем туловища за 30 секунд (кол-во раз).

Из и.п. лежа на спине ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш» выполнить за 30 секунд максимально возможное количество подъемов туловища, энергично сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в исходное положение, до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела (лопатками, затылком). Участник, опуская тело в исходное положение, может касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком. Однако в заключительной фазе тело участника должно прийти в исходное положение, т.е. касаться пола одновременно двумя частями тела: лопатками и затылком.

Результаты изменения двигательной подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной группы

Уровень	Кол-во детей	в %
Средний	4	40%
Низкий	6	60%
Высокий	0	0%

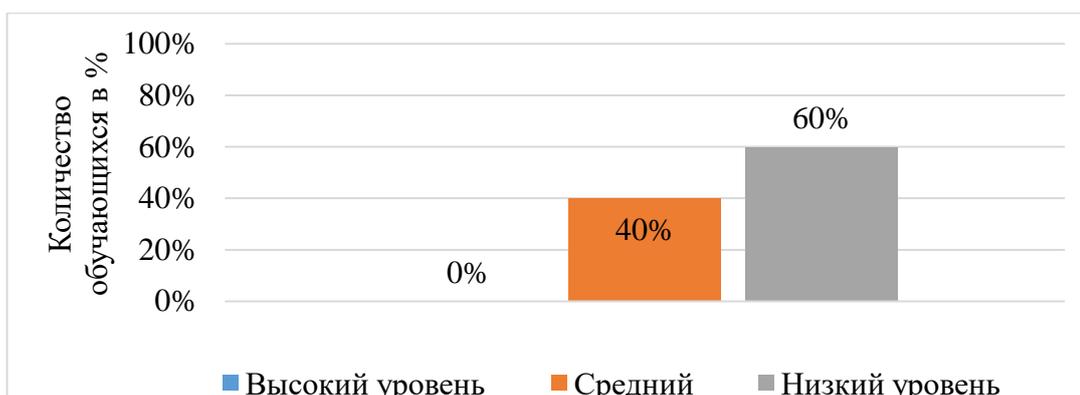


Рисунок 1 – Результаты показателей двигательной подготовленности у детей старшего дошкольного возраста в % экспериментальной группе

По результатам показателей двигательной подготовленности у детей старшего дошкольного возраста, можно сделать следующие выводы.

У шестерых детей (60%)– низкий уровень двигательной подготовленности, у четырех(40%)– средний уровень, высокого уровня нет.

Таким образом, с помощью данной диагностики в начале практики можно было понять, что у многих из детей имеют некоторые отклонения от нормы. Для формирования правильной осанки требуется время и регулярные занятия, чтобы результат был очевиден. Следовательно, в целях повышения физического развития у детей старшей группы необходимо, чтобы дети как можно чаще занимались физической культурой.

2.2 Организация работы по формированию правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста

В основу экспериментальной методики легла программа «Малыши-крепыши». В разработанную методику вошли упражнения на формирование правильной осанки (прил. 1), корригирующая гимнастика для укрепления «мышечного корсета» (прил. 2), упражнения для исправления нарушений осанки (прил. 3), упражнения на дыхание (прил. 4).

Для коррекции и профилактики правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста был разработан комплекс физических упражнений ритмической гимнастики. (табл. 2).

Таблица 2 – Схема проекта педагогической технологии формирования правильной осанки на физкультурном занятии у детей старшего дошкольного возраста

<p>Практический модуль</p>	<p>1 блок. Следы за осанкой Тема №1: «Следы за осанкой» (занятия 1-4) Тема №2 «Сбор яблок» Тема №3 «Попади мячом в цель» Тема №4 «Собери мячи». Цели: Профилактика имеющегося дефекта осанки. Укрепление гипотоничных мышц спины. Задачи: 1. Научить детей сохранять равновесие при кружении, упражнять в подлезании и подбрасывании мяча. 2. Научить детей правильному броску в цель, при правильной осанке. 3. Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями.</p>
	<p>4. Научить ребенка правильно собирать все игровые мячи (исправление и корректирование правильной осанки) 2 блок. Исправляй осанку (занятие 5-12). Тема №1 «Винни – пух и пяточок» Тема №2 «Зайки - попрыгайки» Тема №3 «Гномики – карандаши» Тема №4 «Раскатаем тесто» Тема №5«Выполняй правильно» Тема №6 «Резинка» Тема №7«Аист» Тема №8 «Мельница» Цель: исправление осанки. Задачи: 1. Научить проползанию под дугами, не касаясь спиной верхнего обода, прогибая спину. 2. Научить правильно держать корпус при ходьбе и беге. 3. Научить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками. 4. Научить детей перекачиванию из исходного положения (лежа на животе). 5. Продолжать упражнять в правильной стойке у стенки. 6. Учить детей стоять на одной ноге с отпечатками стоп на шаблоне, сохраняя правильную осанку. 7. Упражнять мышцы плеч, груди, живота. 8. Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие. 3 блок. Учись держать равновесие (13-17) Тема №6 «Ходи правильно» Тема №7 «Гномики – карандаши» Тема №8 «Воробушки» Тема №9 «Вместе ножки- покажи ладошки» Цель: обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Задачи: 1. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).</p>

	<p>2. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.</p> <p>3. Учить детей при использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на самомассаж и самовытяжение, лежа на полу и принять позу «крокодила» и расслабиться.</p> <p>4. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями.</p> <p>4 блок. Обучение правильному движению (18-24) Тема №9 «Не расплескав воду» Тема №10 «Правильно двигайся» Тема №11 «Отдыхай и расслабляйся» Тема №12 «Держи равновесие». Тема №13 «Здравствуйте и прощайте» Тема №14 «Волна» Цели: обучение движению с прямой спиной</p>
	<p>Задачи:</p> <p>1. Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанки.</p> <p>2. Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.</p> <p>3. Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться</p> <p>4. Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии.</p> <p>5. Учиться удерживать равновесие и координацию.</p> <p>5 блок. Обучение правильному дыханию во время ходьбы(25-32) Тема №13 «Воспитаю самосознание» Тема №14 «Дышим легко и тихо» Тема №15 «Перелезь через овраг» Тема №16 «Вырастаем большие». Цель: воспитание сознательного отношения к правильной осанке.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Тренировка общей силовой выносливости.</p> <p>2. Овладеть навыком медленного бега</p> <p>3. Обучать детей дыхательным упражнениям.</p> <p>4. Учить детей правильно перелезать через препятствия.</p> <p>5. Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.</p> <p>6 блок Тема №13 «Веселые гусята»(33-38) Тема №14 «Журавлик» Тема №15 «Мишка косолапый» Тема №16 «Приподними и отнеси» Тема №17 «Пляска» Цель: совершенствование ходьбы с удерживанием равновесия.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Учить ползанию по – медвежьей, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии.</p> <p>2. Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) по «лягушачьи».</p> <p>3. Совершенствовать ходьбу по рейке,</p>

	<p>4. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку.</p> <p>5. Развивать внимание и координацию движений.</p> <p>7 блок. Что такое правильная осанка (39-45)</p> <p>Тема №17 «Колобки вперед»</p> <p>Тема №18 «Знакомство с птицами»</p> <p>Тема № 19 «Живой уголок»</p> <p>Тема № 20 «В зоопарке»</p> <p>Тема № 21 «Рыбка»</p> <p>Цель: закрепление навыков правильной осанки</p> <p>Задачи: 1.</p> <p>Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и прыжках.</p>
	<p>2. Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать.</p> <p>3. Отработка общеразвивающих упражнений – на равновесие и координацию: «Ласточка, цапля, аист, рыбка, жабка».</p> <p>4. Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку, расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.</p> <p>5. Отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте. Раскатаем тесто».</p>

Для решения поставленных задач были созданы условия, которые включают в себя:

- создание определенной физкультурно-корректирующей среды в группе;
- разработку конспектов занятий и комплекса упражнений (приложение 5), направленных на формирование правильной осанки;
- систематизация игр.

Занятие является основной и обязательной формой физического воспитания в дошкольной организации. На занятии дети получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных программой по физической культуре в дошкольной организации.

Структура физкультурного занятия включает 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из них имеет свое обоснование и содействует решению определённых задач.

Теоретические сведения сообщаются дошкольникам в процессе изучения физических упражнений, так как эти сведения способствуют усвоению учебного материала. На занятиях гимнастики дети должны овладеть навыками в простейшем построении и перестроении; ходьбе, беге по прямой и с изменением направления и скорости передвижения; акробатическими упражнениями, навыками лазания и перелезания.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причем в подвижных играх они развиваются в комплексе [26].

Спортивные и подвижные игры позволяют совершенствовать технику основных движений в более сложных условиях. Необходимо выбрать те игры, которые способствуют развитию чувства равновесия, двигательной координации, зрительной ориентации, внимания, скорости движения, навыков бега, метания, прыжков, лазания, перелезания.

Схема физкультурного занятия является общей как для участников контрольной, так и экспериментальной групп. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебных заданий.

В вводной части занятия детям, с низким уровнем двигательной подготовленности даётся меньшее число повторений упражнений разминки.

Предлагаются более длительные паузы отдыха между ними с тем, чтобы постепенно воздействовать на организм менее подготовленных детей. Упражнения, где требуется значительная быстрота, сила и выносливость, которые могут повлечь за собой резкие сдвиги в системах кровообращения и дыхания даются в удобном для учащихся экспериментальной группы темпе.

На каждом занятии во вводной части, детям экспериментальной и контрольной группы, даются упражнения на формирование правильной

осанки без предметов и с предметами (гимнастическими палками) (прил. 1) которые чередуются через занятие.

В разработанную нами методику включены больше упражнений с гимнастическими палками, так как при помощи них выполняются симметричные упражнения, которые благотворно влияют на формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Большое внимание уделяется детям экспериментальной группы в основной части занятия.

В основной части занятия, ребята экспериментальной группы выделяются в отдельную группу (отделение) и им даётся соответствующее задание. Последующие методические приемы основываются на индивидуальном подходе: подбираются подводящие и подготовительные упражнения, которые даются в большем объеме, чем для детей контрольной группы, число повторений зависит от степени усвоения учебного материала и адаптации к физической нагрузке.

На каждом занятии в конце основной части даются упражнения для укрепления мышечного корсета, а также подвижные игры на развитие определенных физических качеств, которые чередуются по направленности.

На основании педагогических наблюдений нами были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества. Подбирая игры, мы стремились не использовать модели игр, описанные в различной литературе, а творчески их переработать в соответствии с поставленными задачами.

Специальные упражнения разделены на 3 комплекса. В каждом комплексе даются упражнения для плечевого пояса, мышц спины, мышц брюшного пресса.

Специальные упражнения для укрепления и растягивания мышц, увеличения подвижности позвоночника подбирают индивидуально, с учетом типа нарушений осанки. Упражнения в каждом комплексе

меняются, по принципу от простого к сложному, постепенным увеличением нагрузки в зависимости от пола и физической подготовленности каждого дошкольника.

При сутуловатости и круглой спине следует уделить больше внимания укреплению мышц спины и плечевого пояса и расслаблению, и растягиванию мышц груди, осторожно увеличивать подвижность грудного отдела позвоночника.

При кругло-вогнутой спине необходимо укреплять мышцы живота, спины, задней поверхности бедер, плечевого пояса и растягивать мышцы груди, поясницы и передней поверхности бедер. Необходимо избегать укрепления мышц поясницы и усиления поясничного лордоза. Для этого следует при тренировке мышц живота в положении лежа на спине прижимать поясницу к полу и выше поднимать ноги (лордоз при этом уменьшается); при упражнениях для мышц спины в положении лежа на животе поднимать только голову и плечи, а под живот можно подкладывать небольшую подушку.

При плоской спине следует укреплять все группы спинных мышц, мышцы плечевого пояса и ног, осторожно развивать подвижность грудного отдела позвоночника и избегать излишнего увеличения поясничного лордоза.

В заключительной части занятия дети объединяется в одну группу, и упражнения проводятся одинаково для всех учащихся. В этой части даются специальные дыхательные упражнения (прил. 4). С помощью правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозозов, навсегда избавиться от головной боли, насморка, простуд, расстройств пищеварения и сна, быстро восстановить работоспособность после умственного или физического утомления. Большинство детей дышат ртом. Обычно они часто болеют, имеют слабое физическое развитие, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения очистят слизистую оболочку

дыхательных путей, укрепят дыхательную мускулатуру, что сразу же скажется на формировании правильной осанки и самочувствии ребенка.

2.3 Анализ применения комплекса физических упражнений по формированию правильной осанки и у детей старшего дошкольного возраста

После проведения формирующего этапа эксперимента нами была проведена повторная диагностика: прыжок в длину, челночный бег, наклон вперед и подъем туловища. Данные повторной диагностики показали, что комплекс физических упражнений ритмической гимнастики улучшили показатели в развитии правильной осанки у старших дошкольников.

Нами проведен сравнительный анализ результатов на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

Таблица 3 - Сравнительный анализ показателей физического развития у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокий уровень	0%	20%
Средний уровень	40%	60%
Низкий уровень	60%	20%

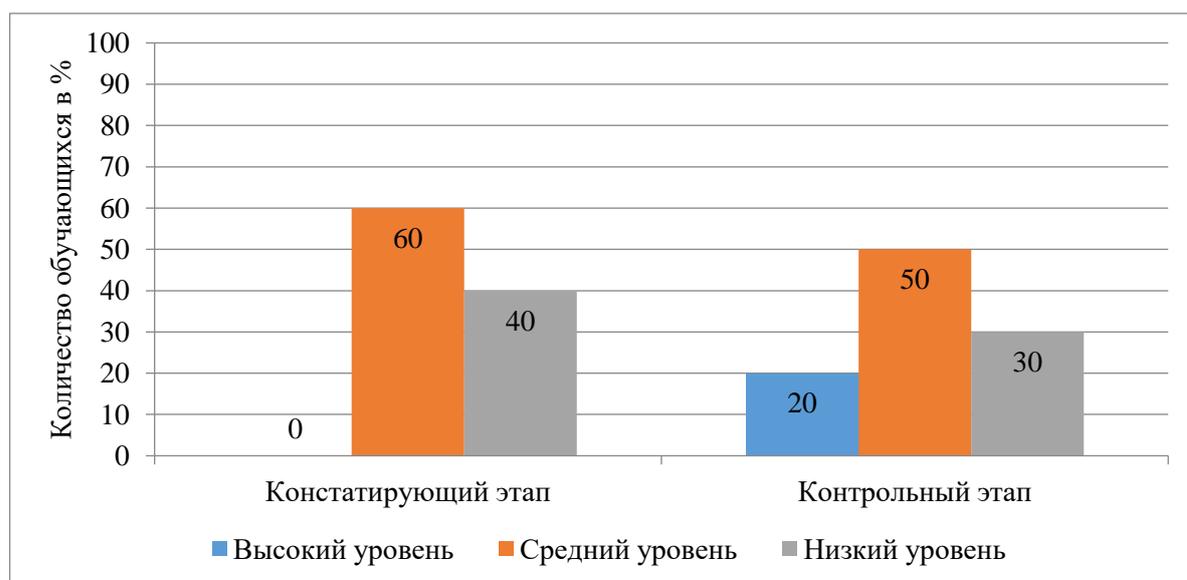


Рисунок 2 – Гистограмма сравнительных показателей физического развития у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На констатирующем этапе у шестерых детей (60%) – низкий уровень двигательной подготовленности, у четырех (40%) – средний уровень, высокого уровня нет. После проведения методики показатели значительно улучшились. Высокий уровень стал 20%, средний – 50%, а низкий – 30%.

Данные результаты показали, что наша методика показала свою эффективность и положительное влияние на физическое развитие правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Выводы по второй главе

Дошкольный возраст является наиболее эффективным для выработки навыка правильной осанки. Поэтому нами было проведено опытно-экспериментальное исследование, которое проводилось в МБДОУ «Детский сад № 438» г. Челябинска.

Для проведения экспериментальной работы было определено две группы детей (экспериментальная, контрольная).

В соответствии с заявленными критериями и половой принадлежностью, в подгруппы вошли дети 6-7 лет, со средним уровнем физической подготовленности, по 4 девочки и 6 мальчиков.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в 3 этапа:

- констатирующий,
- формирующий,
- контрольный

Целью констатирующего эксперимента было выявление уровня нарушения осанки на наличие правильной осанки у детей и выявление наличия оздоровительных мероприятий, связанных с нарушением осанки проводимых в семье.

Для реализации этих целей исследования был определен уровень двигательной подготовленности, и использован тест, состоящий из: прыжок в длину, челночный бег, наклоны вперед, подъем туловища.

По результатам обследования, нами было обнаружено, что 60% детей дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательной подготовленности, а у 40% детей имеется средний уровень двигательной подготовленности.

На формирующем этапе экспериментальной работы был разработан комплекс физических упражнений ритмической гимнастики для физкультурного занятия в старшей группе детского сада, позволяющие предупредить и возможно скорректировать уже имеющиеся нарушения осанки у детей, которые включались в каждое занятие по физической культуре.

Третий этап экспериментальной работы – контрольный.

Его целью была проверка уровня нарушений осанки у детей после проведения формирующего этапа эксперимента. Для этого было проведено обследование детей, аналогичное первому этапу экспериментальной работы. По результатам эксперимента данные диагностики улучшились.

Таким образом, по результатам диагностики, раннее выявление и коррекция нарушений осанки в старшем дошкольном возрасте приносит более заметные успехи при выполнении комплекса физических упражнений. Занятия физическими упражнениями значительно улучшили осанку, повысили физическую активность и сопротивляемость организма детей к различным заболеваниям. Различные варианты нарушений осанки, установленные у воспитанников детских учреждений, не требуют выделения этих детей в какую-либо специальную группу. Прежде всего, необходимо выяснить причины, повлекшие за собой нарушения осанки. В некоторых случаях устранение причины задерживает дальнейшее развитие нарушений. Кроме того, работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы доказал, что осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Одним из профилактических средств являются упражнения, формирующие правильную осанку. Работу по формированию осанки следует вести со всеми с детьми, а не только с теми, у которых выявлены какие – либо отклонения. В процессе занятий следует напоминать детям о правильной рабочей позе и требовать сохранения ее, оберегать их от непосильных нагрузок. Необходимо использовать комплекс физических упражнений: утренняя гимнастика, дыхательные, корректирующие, общеразвивающие упражнения и подвижные игры в работе с детьми.

При подборе и использовании упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, состояние здоровья каждого ребенка и в соответствии с этим продумывать объем и интенсивность нагрузок.

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы убедились, что нельзя забывать о том, что неправильная осанка портит не только фигуру человека, но и отрицательно влияет на работу сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта, что, в свою очередь, вызывает ухудшение обмена веществ и снижение физической и умственной работоспособности.

На фоне лечения и при соблюдении режима дня нарушения осанки проходят. Нарушение, которое выявлено раньше, легче будет исправить. Чтобы ослабленный организм развивался гармонично, необходимо создать

достаточно интенсивный двигательный режим, но ни в коем случае не перегружать его. Виды спорта, во время занятий которыми увеличивается нагрузка на позвоночник (тяжелая атлетика, прыжки в высоту и длину, акробатика и др.), должны быть исключены.

Своевременное выявление и лечение заболеваний обмена, нервной системы, внутренних органов, коррекция ортопедических дефектов является важным звеном в сохранении и восстановлении осанки.

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста предполагает прежде всего достаточную двигательную активность ребенка, продолжительность статистических и динамических нагрузок в пределах возрастной нормы. Необходимо таким образом организовать игры, занятия, чтобы дети выработали привычку стоять, ходить, сидеть с прямой спиной, держать голову прямо. При проведении утренней гигиенической гимнастики, занятий физической культурой, подвижных игр полезно включать упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, ягодичных мышц. После сон часа эффективно выполнение одного – двух упражнений, формирующих правильную осанку. В своей работе в дальнейшем буду рассматривать глубже эту тему. Считаю, что задачи поставленные выполнены и цель работы достигнута.

В ходе исследовательской работы было доказано, что неправильная осанка поддаётся лечению, стоит только найти правильный подход, заниматься спортом, правильно питаться и соблюдать определённые правила для профилактики неправильной осанки у детей.

В данной работе рассматривалась проблема необходимости профилактики нарушения осанки у детей 5-6 лет. На наш взгляд, разработанный нами комплекс упражнений ритмической гимнастики на профилактику нарушения осанки для детей старшего дошкольного возраста, позволит сформировать правильную осанку детей при регулярном его применении. Было выявлено, что занятия по физической культуре также должны строиться в игровой форме, так как игра – это основной вид

деятельности ребёнка, с помощью чего, ему интереснее и понятнее познавать новое.

Цели и задачи, поставленные в данной работе, были решены в полном объеме. Была изучена психолого-педагогическая литература по теме обследования. Раскрыты понятия «осанка», «правильная осанка» и раскрыты и изучены ее анатомо-физиологические особенности. Изучены виды нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста. Изучены методы формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста. Раскрыто понятие «физические упражнения». Изучена классификация физических упражнений. Частично апробированы и проанализированы результаты сформированности правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста. В подтверждении гипотезы была проведена диагностика Дворкиной Н. И.: «Диагностика уровня сформированности правильной осанки», с помощью пособия «Комплексы на профилактику нарушения осанки», «А у нас прямая спинка, а у вас?» и «Мы с тобою молодцы!», определены проблемы, которые заключаются в нарушении осанки у детей старшего дошкольного возраста. В связи с результатами диагностики был разработан и апробирован комплекс физических упражнений, направленный на профилактику правильной осанки. После реализации комплекса физических упражнений была проведена повторная диагностика уровня сформированности правильной осанки.

В результате проведенной работы задачи были реализованы, и гипотеза подтвердилась, что доказывает эффективность разработанных комплексов на профилактику правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Методическая значимость работы и ее новизна заключается в разработке комплекса физических упражнений и его апробации, а также в качественном и количественном описании его результатов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдульманова, Л. В. Развитие основ физической культуры детей 4-7 лет в парадигме культуросообразного образования / Л. В. Абдульманова : автореф. дис. – Ростов н/Д, 2006. – 46 с.
2. Бондарь, Е. М. Биостатические показатели тела старших дошкольников с различными нарушениями осанки / Е. М. Бондарь // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 25-27.
3. Винер-Усманова, И. А., Горбулина, Н. М., Цыганкова, О. Д. Основы физического воспитания в дошкольном детстве / И. А. Винер-Усманова, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова // Вестник образования России. – 2015. – № 23. – С. 57-74.
4. Волков, М. В., Дедова, В. Д. Детская ортопедия / М. В. Волков, В. Д. Дедова. – Москва : Медицина, 1980. – 312 с.
5. Григорьев, А. И., Турчак, А. Л. Энциклопедия физической реабилитации : лечебная физическая культура. Том IV. / А. И. Григорьев, А. Л. Турчак. – Кировоград : Имекс-ЛТД, 2009. – 896 с.
6. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанов // Учебное пособие для вузов. – Москва : Издат. дом «ГЭОТААМЕД», 2012. – 125 с.
7. Кирпиченков, А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений / А. А. Кирпиченков. – Смоленск : Спорт, 2012. – 21 с.
8. Козырева, О. В. Игры, которые нравятся дошкольникам / О. В. Козырева // Авторская программа оздоровительно-развивающих игр для детей дошкольного возраста. – Москва : РИЦМГИУ, 2002. – 165 с.
9. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) // В пособие для инструкторов ЛФК, воспитателей и родителей / О. В. Козырева. – Москва : Просвещение, 2003. – 96 с.

10. Коровкин, М. А. Почему дети болеют / М. А. Коровкин // Системная физиология ребенка. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 99 с.
11. Котешева, И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки / И. А. Котешева. – Москва : Медицина, 2002. – 57 с.
12. Леонтьев, А. Н. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / под ред. А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца. – Москва : Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. – 238 с.
13. Ловейко, И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии / И. Д. Ловейко. – Ленинград : Медицина, 1982. – 39 с.
14. Мандриков, В. Б., Аристакесян, В. О., Мицулина, М. П. Инновационные подходы в профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / В. Б. Мандриков, В. О. Аристакесян, М. П. Мицулина. – Волгоград : ВолГМУ, 2013. – 205 с.
15. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
16. Мельников, В. С. Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у студентов посредством физических упражнений: методические указания / В. С. Мельников. – Оренбург : ГОУ ОГУ, 2003. – 22 с.
17. Мельников, В. С., Алексеева, Э. Н. Основы физического воспитания в дошкольном детстве / В. С. Мельников, Н. М. Горбулина. – Оренбург : ГОУ ОГУ, 2003. – 22 с.
18. Милюкова, И. В., Евдокимова, Т. А. Лечебная и профилактическая гимнастика: практическая энциклопедия / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – Москва : Эксмо, 2006. – 496 с.
19. Морозова, Т. С. Соматоскопический метод оценки осанки и его обоснование / Т. С. Морозова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 52-54.

20. Немов, Р. С. Психология: учебник для студентов педагогических ВУЗов / Р. С. Немов. – Москва : Владос, 1999. – 688 с.
21. Пешкова, О. В., Мятыга, Е. Н., Бисмак, Е. В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии: метод. пособие.
22. Потапчук, А. А. Диагностика развития ребенка / А. А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2007. – 154 с.
23. Решетников, Н. В., Лисицин, Ю. В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. В. Лисицин. – Москва : Академия, 2000. – 148 с.
24. Сапин, М. Р., Брыксина, З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – Москва : Академия, 2004. – 448 с.
25. Скиндер Л. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом: учебно-методическое пособие: Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина, 2012. – 210 с.
26. Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины: сб. науч. ст. / М-во здравоохранения Респ. Беларусь, УО Гродн. спорта. – 2019. – № 10. – С. 25-27.
27. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – Москва : Академия, 2006. – 368 с.
28. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет: учебное пособие / В. Л. Страковская. – Москва : Новая.
29. Федеральная образовательная программа дошкольного образования // [Электронный ресурс]. URL: https://files.oprf.ru/storage/image_store/docs2022/programma15122022.pdf (дата обращения: 29.04.2025). – Текст: электронный.
30. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС дошкольное образование) //

[Электронный ресурс]. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/> (дата обращения: 24.12.2024). – Текст: электронный.

31. Федеральный закон об образовании // [Электронный ресурс]. URL:https://s3510033.gosuslugi.ru/netcat_files/30/50/FZ_Ob_obrazovanii_v_RF_ot_01.09.2024.pdf (дата обращения: 07.04.2025). – Текст: электронный.

32. Холодов Ж. Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. Холодов, В. Кузнецов. – Москва : Академия, 2018. – 336 с.

33. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко. – Москва : Академия, 1998. – 374 с.

34. Шмелин А. М. Воспитание правильной осанки / А. М. Шмелин. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 70 с.

35. Юмашев, Г. С. Остеохондрозы позвоночника / Г. С. Юмашев. – Москва : Медицина, 1984. – 253 с.

36. Яacobсон, С. Г., Гризик, Т. И., Доронова, Т. Н., Соловьёва, Е. В., Екжанова, Е. А. Радуга : примерная основная образовательная программа дошкольного образования / С. Г. Яacobсон, Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, Е. А. Екжанова.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1. Комплекс упражнений для формирования осанки

1. Ходьба в чередовании с бегом на месте (2 – 3 мин.).
2. Медленный бег на месте (1,5–2 мин.) с поворотами направо, налево и кругом.
3. И.П. стоя у стены (без плинтуса), руки опущены, плечи раздвинуты, лопатки отведены назад, грудь вперед, живот втянут, ноги вместе. Касаясь вертикальной поверхности стены затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками в течение 60–90 секунд, выполняем дыхательные упражнения. На счет 1–4 делаем глубокий вдох через нос, приподнимая плечи, на 5–6 – глубокий выдох через нос или рот, опуская плечи.
4. Выполняем приседания из И.П. стоя, прижимаясь спиной к стене, на счет 1–2 – присесть, на 3–4 – встать.
5. Из и.п. сидя на пятках на счет 1–2 – переносим массу тела влево, на 3–4 – вправо. Кисти рук в замке, движение рук выполняем в сторону противоположную туловищу.
6. И.П. лежа на животе, подбородок – на кистях рук. 1–2 – медленно поднимая голову, плечи и прогибаясь в пояснице, приводим кисти рук к плечам, (по мере роста тренированности мышц время удержания туловища в приподнятом положении увеличивается), на 3–4 – принимаем исходное положение.
7. Из и.п. лежа на животе на счет 1–2 оторвать руки и ноги от пола и прогнуться, на 3–4 – принять исходное положение.
8. В и.п. лежа на спине выполняем поочередное скрестное переключивание ног с оттянутым носком.
9. В и.п. лежа на спине отводим руки в стороны, на счет 1 – 4 – медленно поднимаем ноги и выполняем 4 маховых движения руками вперед-скрестно, на отрывая лопатки от пола. На счет 5 – 8 – медленно опуская ноги, повторяем движения руками.

10. Ходьба по одной линии или по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка.

11. В и.п. стоя на одной ноге на счет 1–3 – прямые руки развести в стороны и носок правой ноги прижать к полу, на счет 4 – исходное положение. Стойку на одной ноге чередовать для обеих ног. Постепенно необходимо усложнять упражнение, делая его с закрытыми глазами.

12. Из и.п. стоя на одной ноге в упоре руками о спинку стула (основная стойка), отвести другую назад до горизонтального положения, туловище слегка наклонить вперед, прогнуться в пояснице, опорную ногу не сгибать в колене. На счет 1–3 – удерживать положение, на счет 4 – исходное положение.

13. В и.п. основной стойки на счет 1–4 – стоя на правой, левую согнуть, носок касается внутренней части колена правой ноги, дугами наружу медленно поднимаем руки вверх, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника; на 5–8 – вернуться в положение основной стойки.

14. Из и.п. основной стойки на счет 1-4 наклон вперед, левую ногу отводим назад, на счет 5-8 – в исходное положение.

15. Из и.п. стоя руки вверх на счет 1 – 2 – дугами наружу делаем 2больших круга во фронтальной плоскости; на 3 – 4 – дугами внутрь круги руками повторяем.

16. Из и.п. стоя на счет 1-2 делаем шаг правой в сторону и, сгибая ее, левую ногу на пятку, носок тянем на себя, руки поднимаем вверх, на счет 3-4 – возвращаемся в исходное положение. На счет 5-6 повторяем упражнение в

противоположную сторону, на 7-8 - возвращаемся в исходное положение

17. В и.п. – стоя правая рука вверх, левая назад на счет 1 – 2 делаем шаг левой ногой вперед, ставим ее на носок, правая нога в полусогнутом положении. На счет 3-4 приставляем левую ногу к правой. На 5-6 махом вниз левую руку вперед, правую отводим назад (т.е. меняем руки) и делаем

шаг правой ногой вперед, левая в полусогнутом положении. На 7-8 приставляем правую ногу к ступне левой.

18. Из и.п. стоя на счет 1-2 делаем поворот туловища влево, махом правую руку вверх, левую в сторону; на 3-4 вернуться в и.п., на 5-6 – поворот туловища вправо, махом левую руку вверх, правую в сторону; на 7 – 8 – и.п.

19. В и.п. стоя на носках, руки к плечам на счет 1 – встать на всю ступню, наклон вперед, руки вверх; 2 – и.п.;

20. Из и.п. стоя на всей ступне руки вперед, на счет 1 – 2 – левую ногу скрестно перед правой, скрестный поворот на носках вправо на 360°, руки в стороны; на 3 – 4 в и.п., на счет 5-6 – правую ногу скрестно перед левой, скрестный поворот на носках влево, руки в стороны; на 7 – 8 – и.п.

21. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – присед, руки на колени (пятки от пола не отрывать), 2 – и.п.