

Профилактика нарушений осанки у младших школьников

Николаева И.М.

ГОУ СОШ №252

Учитель физической культуры

Введение

Сколиоз и нарушения осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.

Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. По последним данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30 - 60 %, а сколиоз поражает в среднем 10 - 15 % детей.



В школе № 252 обучается 667 детей, из них 384 с нарушением осанки. У 105 из них сколиоз 2 степени. Совместно с медицинскими работниками мы пришли к выводу о необходимости проведения эксперимента.

667
Общее кол-во детей



384
Детей с нарушением осанки



105
Сколиоз второй степени

Цели, задачи и методы исследования

- ❖ Выявить основные подходы к формированию правильной осанки у детей по данным научно-методической литературы;
- ❖ проверить и оценить состояние осанки детей до эксперимента;
- ❖ разработать комплекс упражнений для зарядки, уроков физической культуры, домашних заданий, физкультминуток и методических приемов по их применению для коррекции нарушений осанки у детей с 8-9 лет;
- ❖ оценить эффективность применения разработанного комплекса упражнений;
- ❖ дать рекомендации детям, родителям, педагогам по профилактике нарушений осанки.

Домашние задания

«Качели»

и.п.- лёжа на коврике, на спине, ноги согнуты под углом 90 градусов, руки за головой:

1- подтянуть колени к груди;

2 -и.п. - локти прижаты к мату.



«Парус»

и.п.- стойка на коленях, руки на пояс.

1- наклон назад, руками коснуться пяток.

2- выпрямляясь, вернуться в и.п.



«Замочек»

и.п. — о.с. 1-3 — правая рука за спину, левая за голову, соединить, пальцы.

4- и.п.

И.п.- Стойка, левая рука вверх.

1-3- левая рука за спину, правая за голову, соединить, пальцы

4- и.п.



«Веровочка»

и.п. лежа на спине ноги согнуты, руки за головой.

1- переход в сед;

2 –и.п.



«Крылышки»

и.п.- лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородок.

1-7 -приподнять спину, прогибаясь, держать.

8- и.п.

Голову не запрокидывать, смотреть вперед.



Зарядка



ФИЗКУЛЬТ-МИНУТКИ

Мы проверили осанку
и свели лопатки.



Мы походим на
Мы идем на г



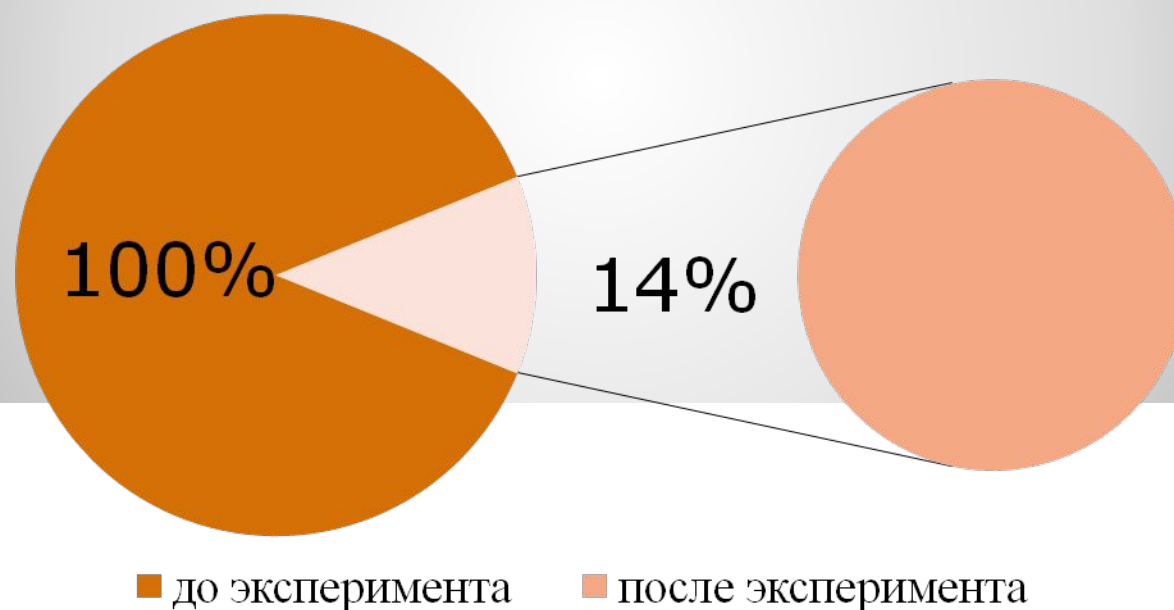
Подвижные игры для профилактики нарушения осанки.



"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слов "замри!" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает и оценивает ребят, которые лучше всех выполнили задание

Результаты исследования



В эксперименте приняло участие 29 учащихся второго класса. Проходил он на протяжении четырёх месяцев. После повторного тестирования выяснилось, что у 86% детей результаты изменились и изменились положительно.

Практические рекомендации для родителей и учителей

- Хвалить и ставить в пример учеников, которые правильно выполняют задание
 - Исправлять ошибки
 - Во время выполнения упражнений необходимо следить не только за формой движения, но и за правильностью направления усилий
-
- Проводить упражнения для осанки в виде подвижных игр и соревнований
 - При выполнении упражнений по формированию правильной осанки не допускать натуживаний и задержки дыхания
 - Заниматься регулярно
 - Следить за осанкой не только на уроках физической культуры, но и на всех остальных, сидя за партой

Список литературы

- 1) Киселев П.А. Настольная книга учителя физической культуры. /П.А. Киселев, С.Б. Киселева-М.: Глобус, 2009. 345с.
- 2) Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки./ И.С. Красикова.- СПб ; КОРОНА принт, 2001.-173с.
- 3) Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: учебно-методическое пособие /И.В. Пенькова, И.И.Сулейманов; СПбГАФК; ТГУ.- Тюмень: Изд-во Вектор Бук, 2000.-37с.
- 4) Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений /Л.А. Потапчук, М.Д. Дидур._ СПб. : Речь, 2001.-164с.
- 5) Халемский, Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников: методические рекомендации.- СПб. : Детство - Пресс, 2001.-63с.