Использование физических упражнений как средства формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста

Выполнила: Смирнова Е.Г.

Студентка заочного отделения группы № 352

Объект исследования

процесс формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста

Предмет исследования

физические упражнения для формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Проблема исследования

заключается в определении эффективности физических упражнений для формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

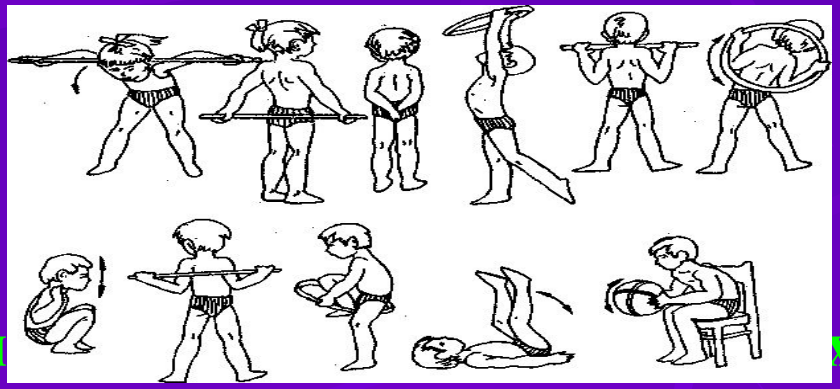
Раскрыть влияние физических упражнений для формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

если систематически и планомерно проводить физические упражнения, включая их в разные формы работы, то это будет способствовать формированию правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Изучить и проанализировать научную и научно–методическую литературу по проблеме исследования;
- Оценить состояние осанки у детей старшего дошкольного возраста;



- Подбор комплексов с и х упражнений направленных ан формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Анализ литературных источников;
- Изучение и обобщение данных медицинских карт;
- Опыт работы ГБОУ;
- Педагогический эксперимент;
- Тестирование, анкетирование, беседа, математические методы.

Исследования ведущими специалистами проблем формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста

Данная работа нашла отражение в работах М. Алиева о формировании правильной осанки;

Е.Н.Вавиловой об укреплении здоровья детей; Н.Н.Ефименко о физическом воспитании и оздоровлении дошкольника;

В.М.Красновой об осанке ребенка.

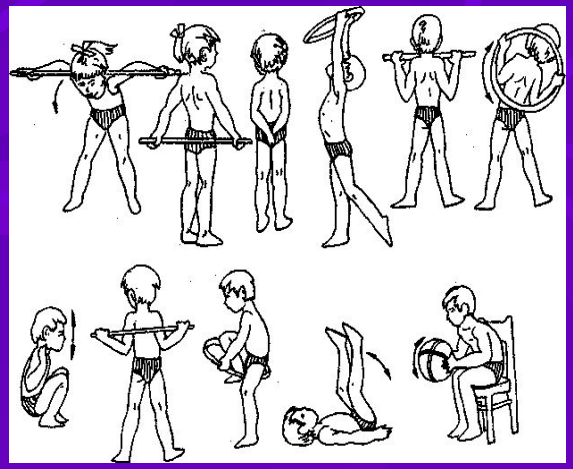
Поэтому продолжающиеся исследования, направленные на преобразования дошкольной физической культуры, связанны прежде всего, с повышением творческой инициативы педагога, расширением состава используемых средств и методов, учитывая задачи и условия их проведения это отмечают многие исследователи Е.Н.Вавилова; С.И.Гальперин; О.Козырева; Т. И.Осокина; А.Щербак и др.

Анализ литературных источников показывает, что постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья дошкольников (Л.И. Лубышева, В.И. Лях, В.В. Ким, Л.П. Матвеев, А.Я. Наин, Н.А. Фомин) возрастает необходимость обеспечить устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Важной составляющей для формирования правильной осанки является

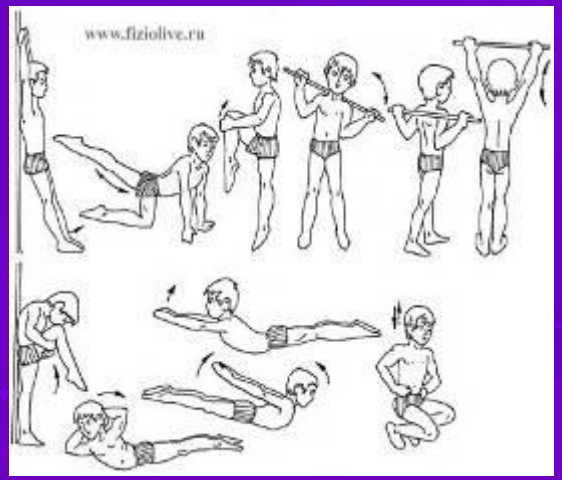
- использование физических упражнений, которые хорошо развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуя росту и правильному формированию детского организма.
- Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, по словам М. Алиева, являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др.

В основе существующих методик по формированию правильной осанки лежат две группы упражнений:

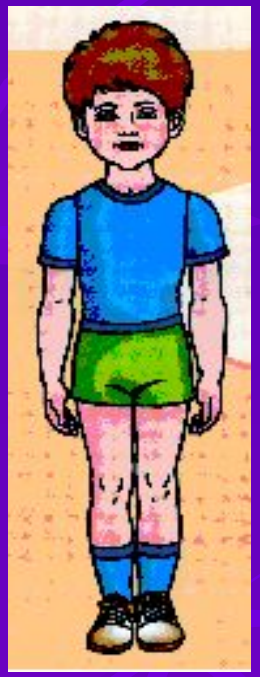


Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм; содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц.

Упражнения, направленные на выработку ощущений правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА



Осанка – это непринужденное взаиморасположение частей тела человека при стоянии и сидении и передвижениях.
При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику
Плечи на одном уровне. Физиологические прогибы позвоночника умеренно выражены и соответствуют норме.

Правильная осанка в положении стоя
Стой прямо, развернув плечи, подобрав живот, опираясь одновременно на обе ноги

Правильная осанка при ходьбе

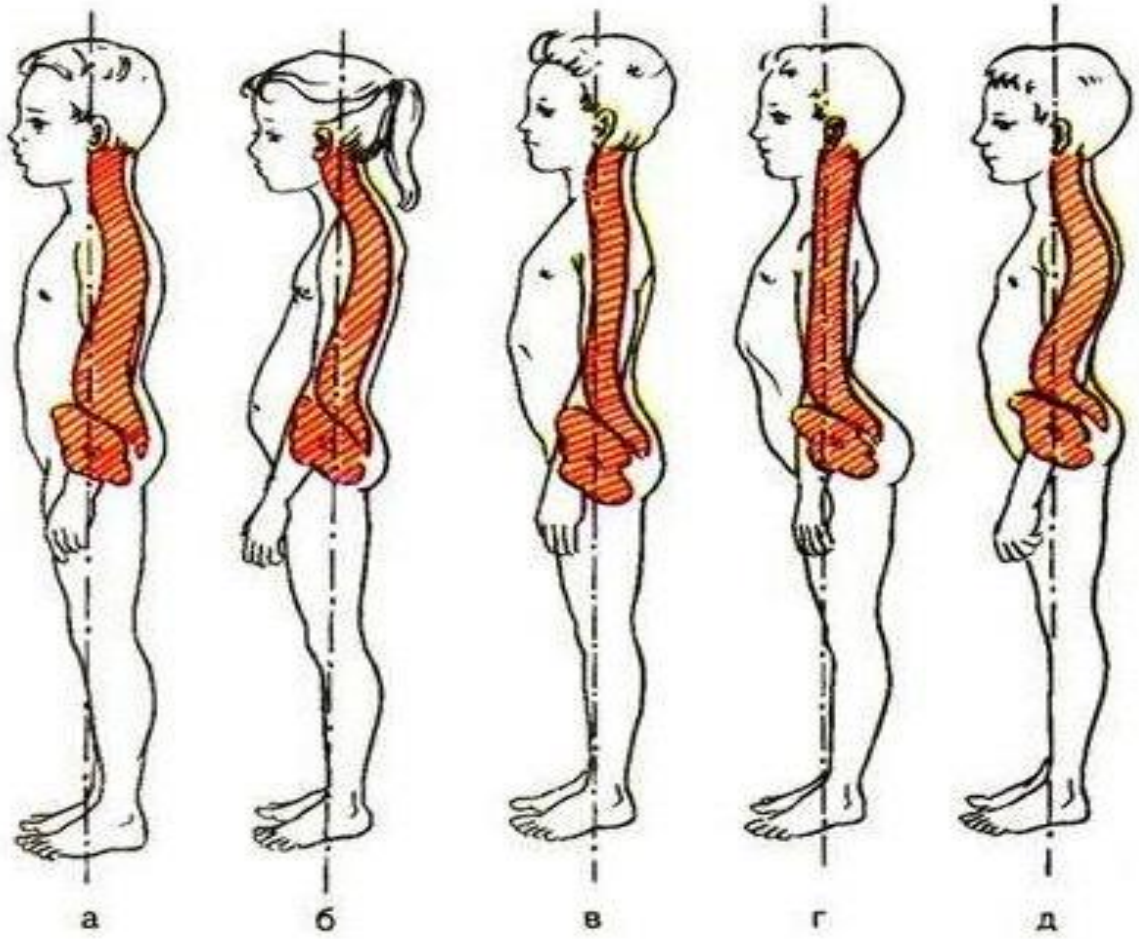
- При ходьбе держи голову прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом.
- Начинай движение с бедра, а не с колен.
- При ходьбе шаг не должен быть мелким или очень широким. Не наклоняйся вперед. Не ходи опустив голову.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

- Сиди прямо, без напряжения.
- Спина ровная, голова немного наклонена вперед,
- Обе руки лежат свободно, лучше с опорой.

Можно опереться на спинку стула, ступни опираются в пол.

ТИПЫ ОСАНКИ



Типы осанки: а — нормальная осанка; б — кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина); в — плоская спина; г — плосковогнутая спина; д — кифолордотическая осанка (кругловогнутая спина).

Экспериментальное исследование проводилось в ГБОУ детский
сад № 85
г. Москвы с 1 октября 2011 года по 1 апреля 2012 года и включало в себя три этапа:
констатирующий, формирующий, контрольный.

КОНСТАТИРУЮЩИЙ ЭТАП

Составлены 2 группы детей старшего дошкольного возраста от 5,5 до 7 лет, 25 и 23 чел; дети I, II, III групп здоровья, с разной физической подготовленностью

ЦЕЛЬ:

- **Выявить состояние осанки у детей старшего дошкольного возраста, обследование мед.персоналом;**
- **Выявить у детей старшего дошкольного возраста уровень знаний и представлений о правильной осанке;**
- **Выявить уровень развития движений детей старшего дошкольного возраста, мониторинг по программе "Истоки"; общероссийский мониторинг.**

Для реализации первого этапа было проведено медицинское обследование

- Экспериментальная группа

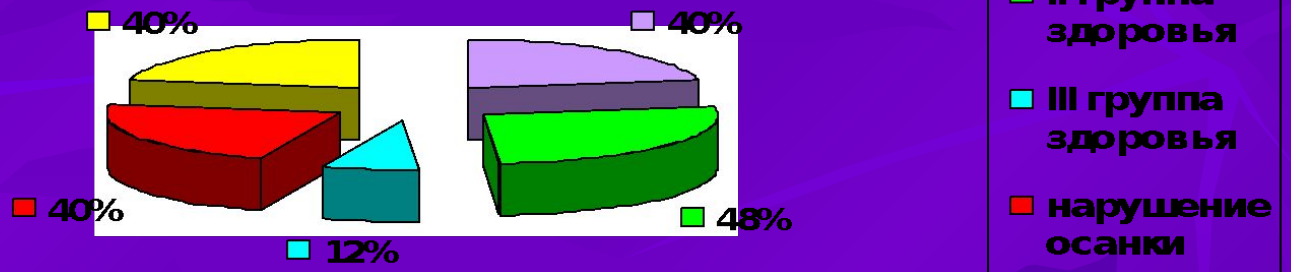
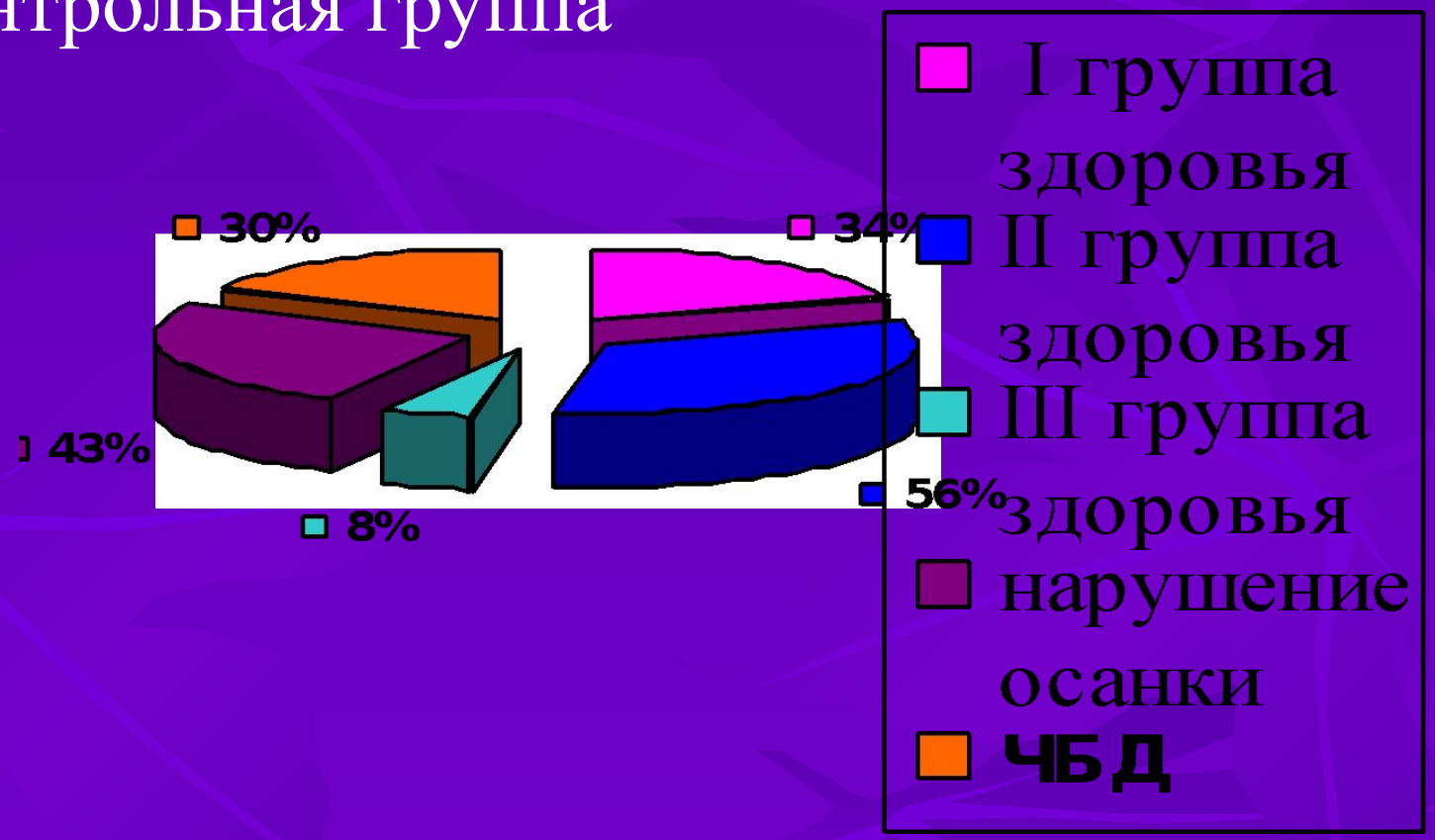


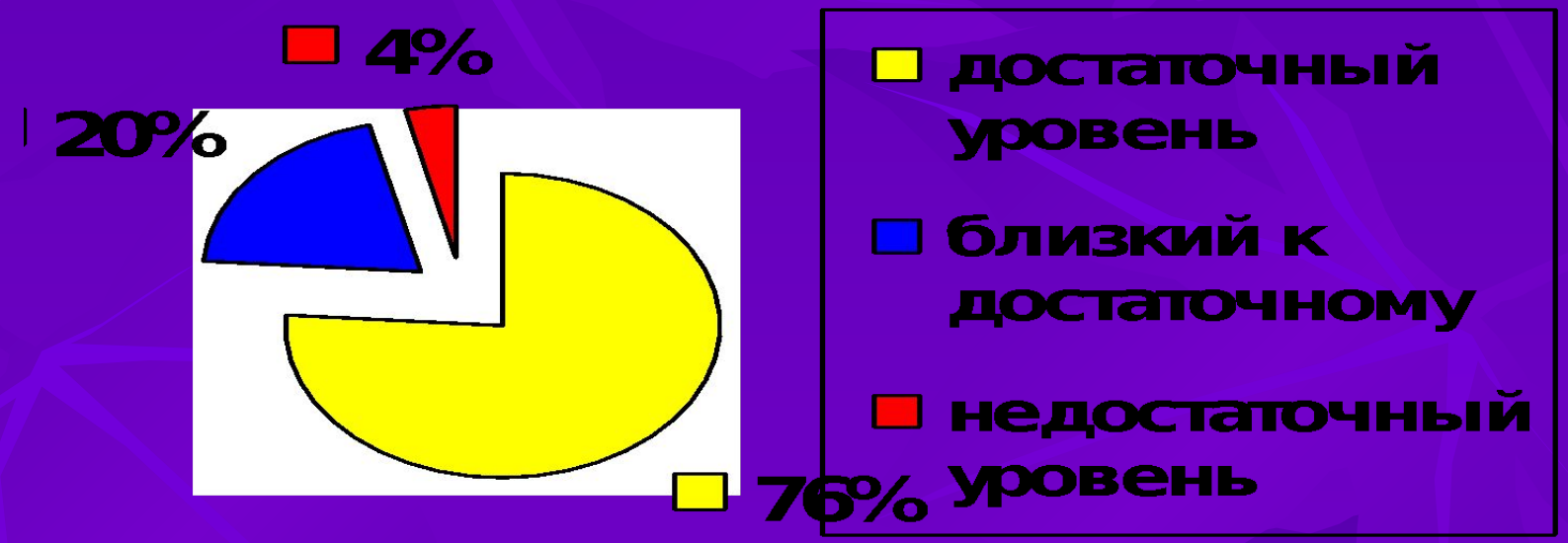
Диаграмма медицинского обследования

- Контрольная группа

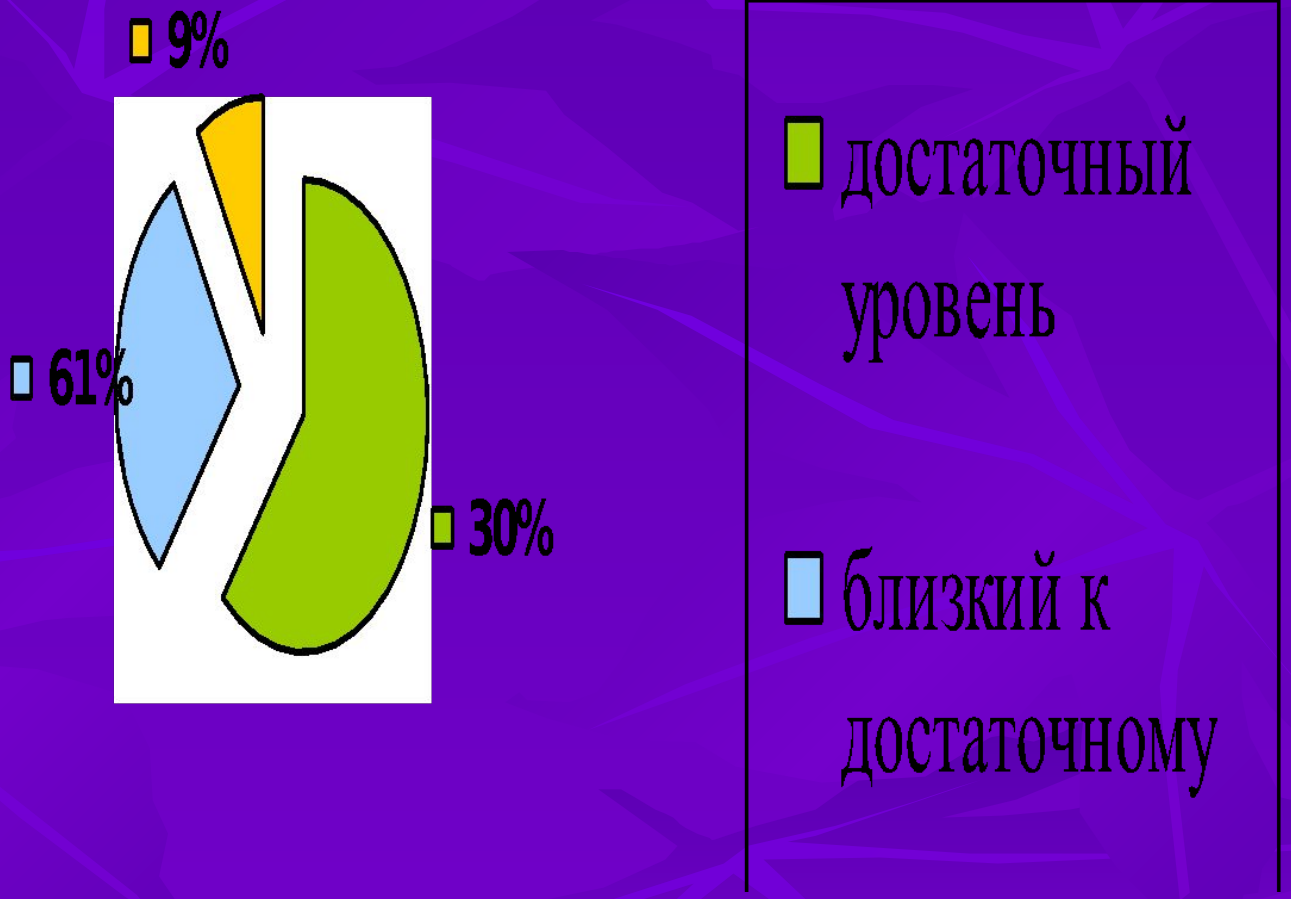


Выявление уровня знаний и представлений о правильной осанке

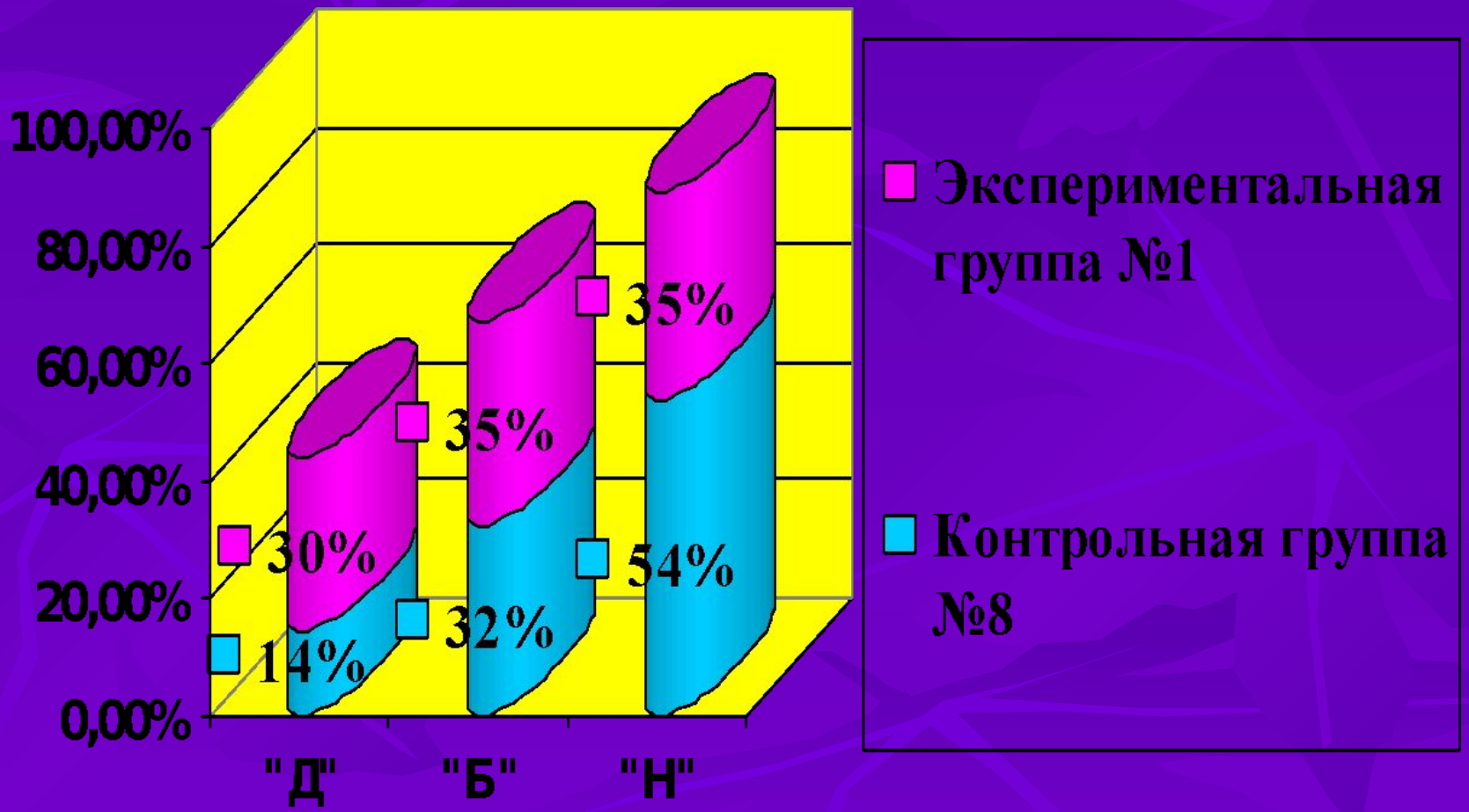
- Экспериментальная группа



- **Выявление уровня знаний и представлений о правильной осанке контрольная группа**

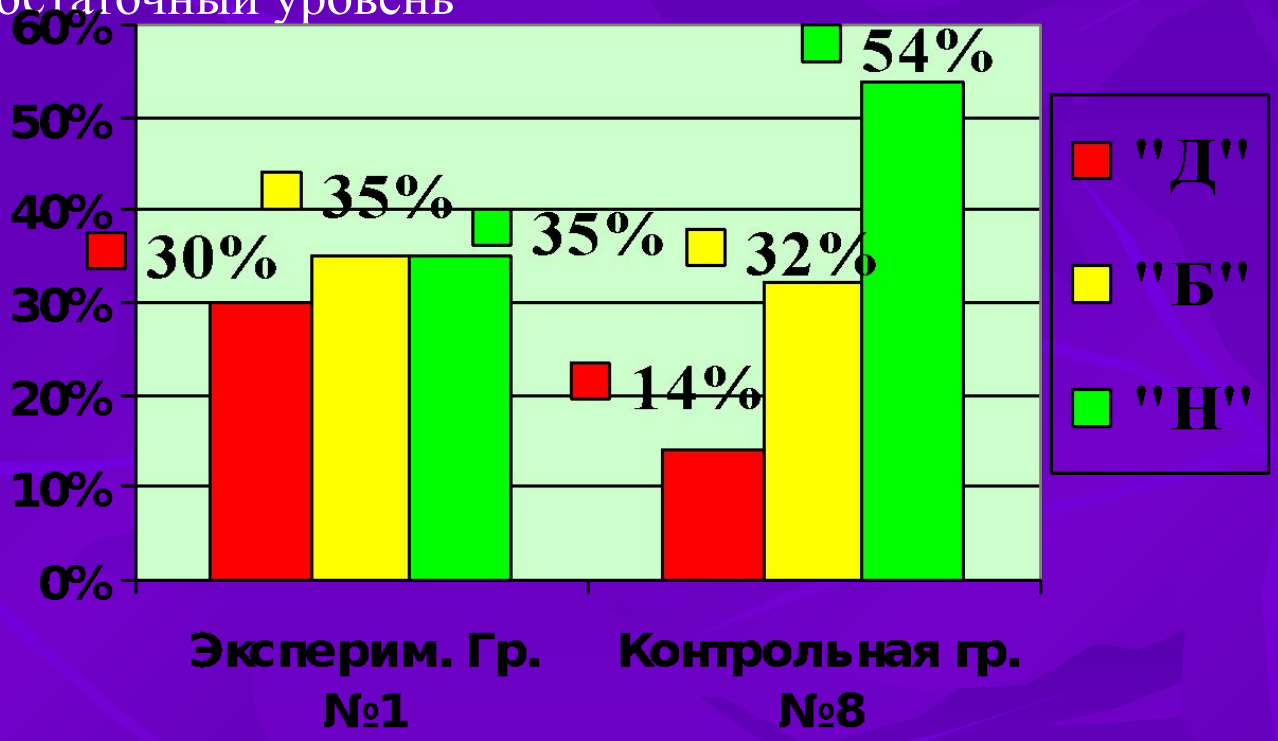


Тестирование по программе "Истоки"
1.Равновесие 2.Гибкость 3.Бросок набивного мяча



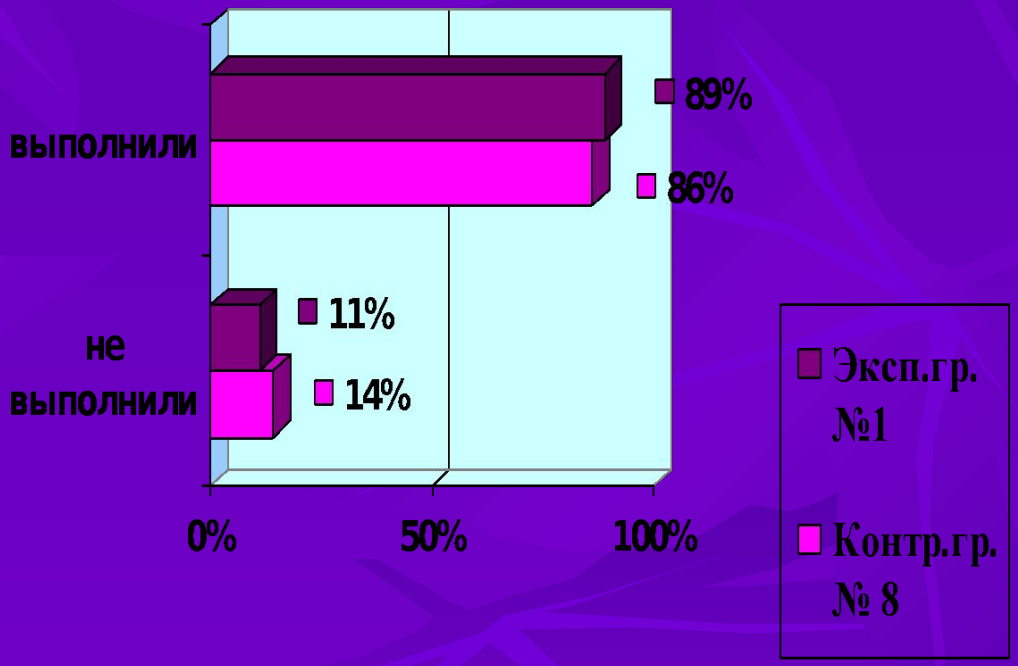
"Истоки" уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

- "Д"-достаточный уровень "Б"-близко к достаточному
- "Н"-недостаточный уровень



Общероссийский мониторинг

(является обязательным для всех типов образовательных учреждений)



ФОРМИРУЮЩИЙ ЭТАП

- **Цель:**

  1. Подбор комплексов с использованием физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста

- 2. Провести апробацию комплексов физических упражнений на базе ГБОУ детский сад №85

Комплекс ОРУ с малым мячом

- **Подвижные игры направленные на формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста (И.С. Красикова).**
- **Игры с сохранением правильной осанки "Тише едешь -дальше будешь", "Пятнашки" и др.**
- **Комплексы (М.А.Леонтьевой, Ю.С.Жеребцовой и М.М. Борисовой)**
- **Комплексы Утренней гимнастики; физкультурных занятий; ОРУ с обручем;**
- **Комплекс упражнений (Красновой В.М.) с удержанием предметов на голове, игровое задание "Восточный официант" и многое другое.**

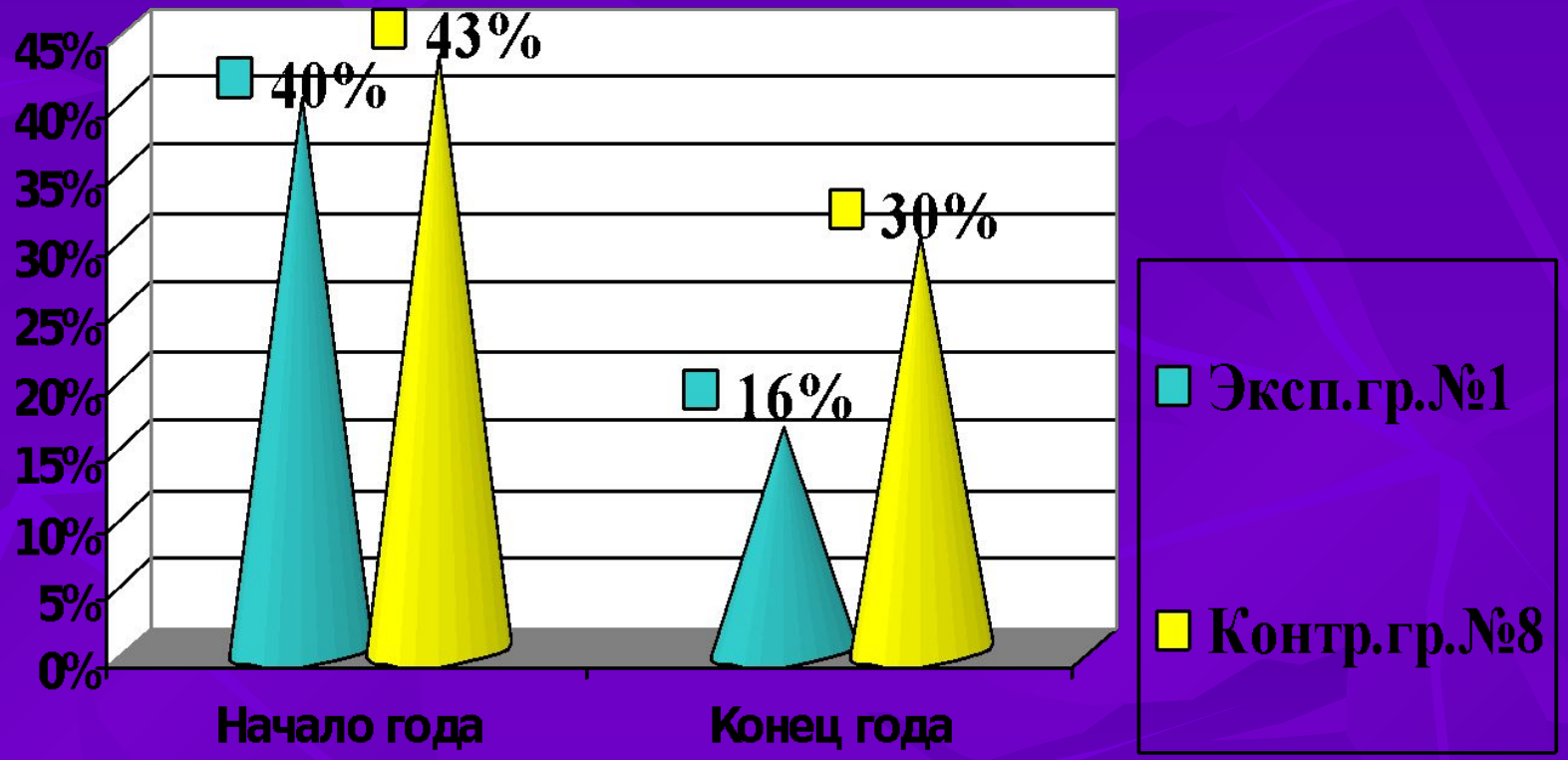
Контрольный этап

- Цель:

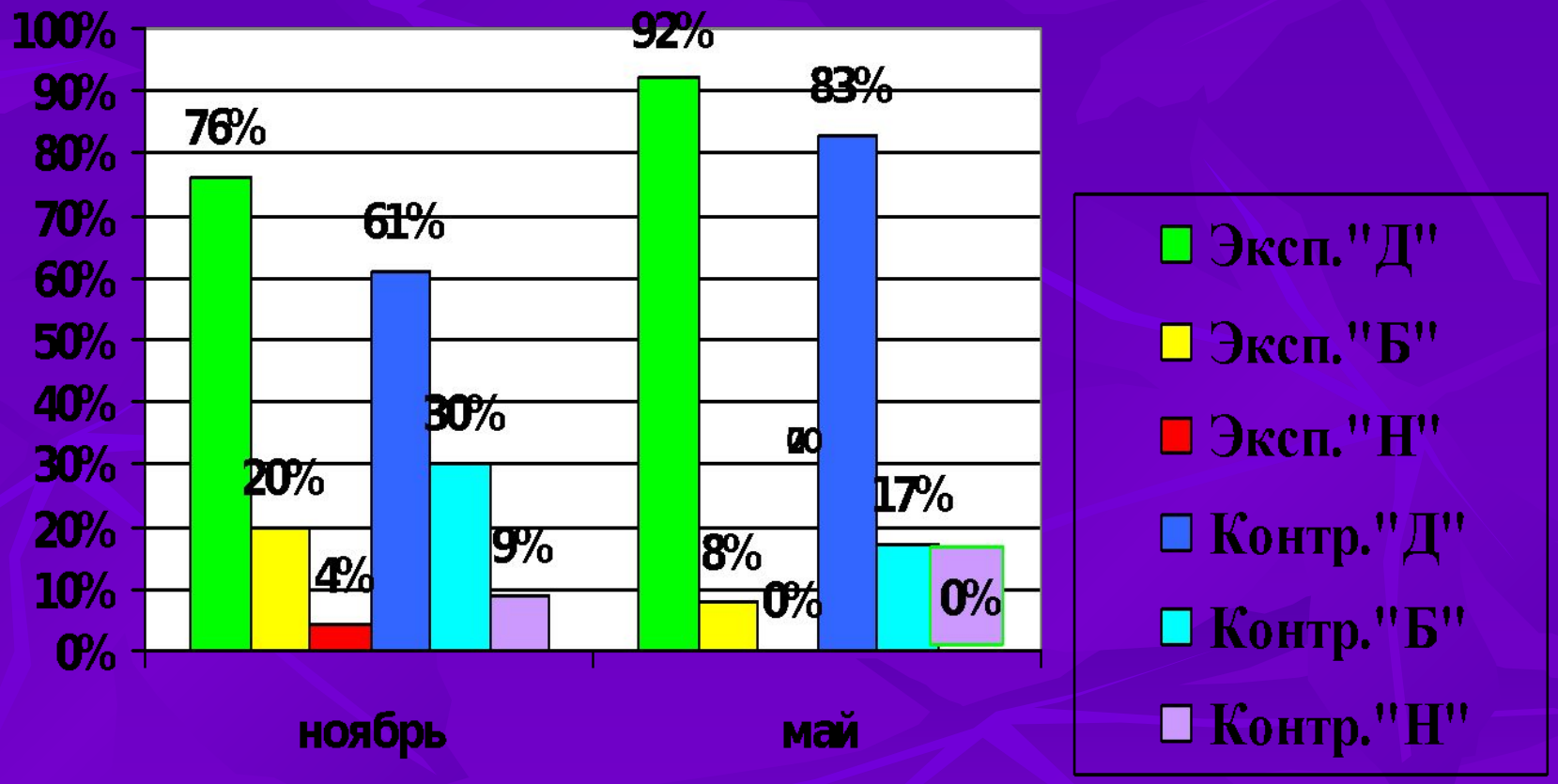
  1. Выявить состояние осанки у детей старшего дошкольного возраста.
  2. Выявить уровень знаний и представлений у детей старшего дошкольного возраста о правильной осанке.
- 3.Выявить уровень развития движений у детей старшего дошкольного возраста .

Медицинский осмотр. Оценка состояния осанки у детей старшего дошкольного возраста

Данные медицинского осмотра

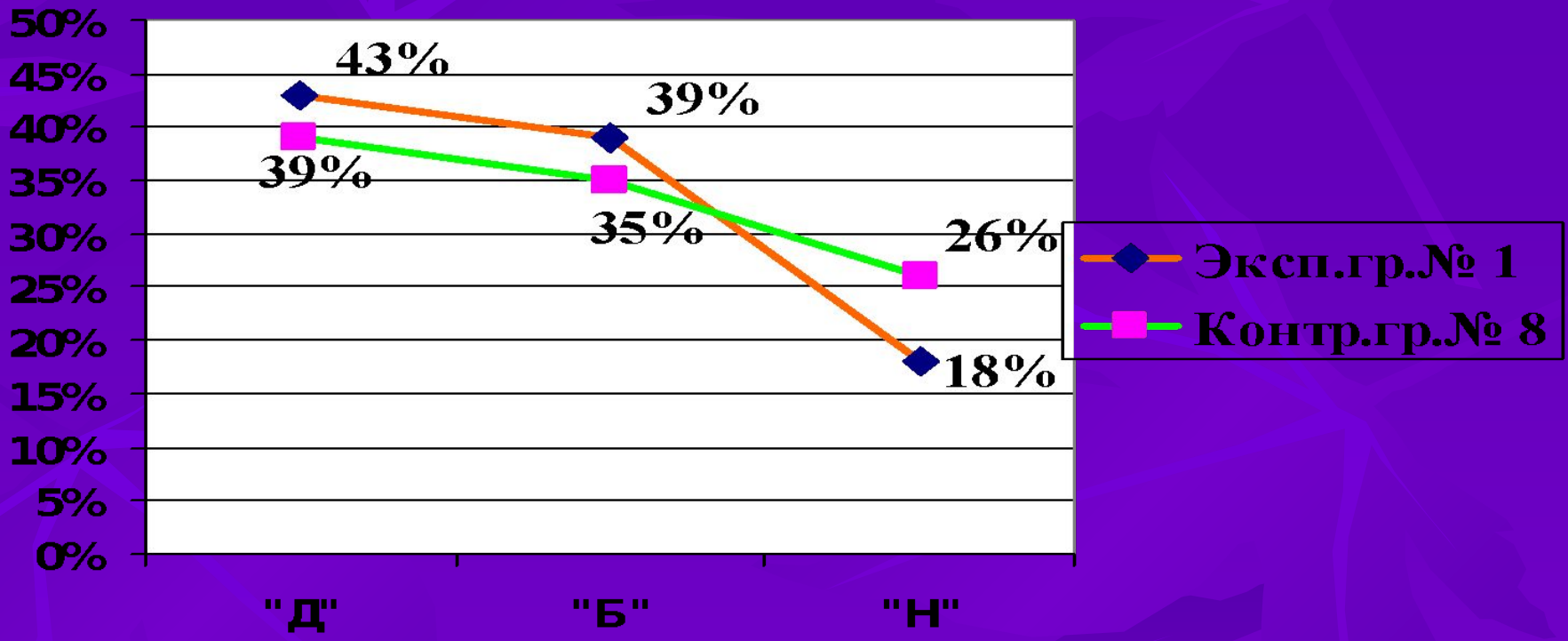


Уровень знаний детей старшего дошкольного возраста наначало и конец учебного года



Тестирование по программе "Истоки"

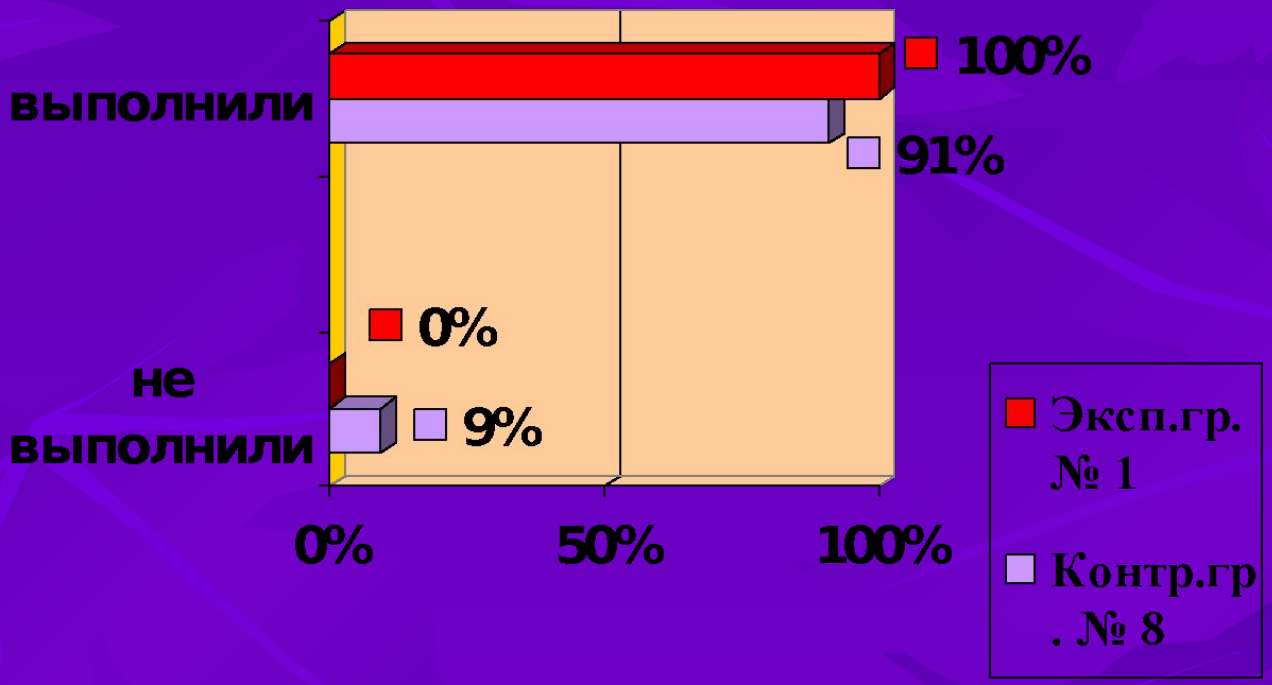
Результаты выявления уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста



Общероссийский мониторинг

Сводные результаты тестирования

Мониторинг



- **В течение 2011-2012 учебного года дети экспериментальной и контрольной групп принимали участие в спортивных мероприятиях ВАО:**

- **По подвижным и спортивным играм «Карапуз»; в районных соревнования по легкой атлетике; в окружных соревнованиях по ритмике; в окружных соревнования по легкой атлетике.**
-

Районные соревнования по легкой атлетике заняли I МЕСТО

ГБОУ детский сад № 85

Протокол соревнований по легкой атлетике.
ГОУ детский сад № 85

№	Фамилия, имя ребенка	Подъем в сед за 30 с	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча	Примечание
1	М Ширнин Егор	25	155 см	4,4 м	
2	М Соколов Паша	26	140 см	4 м	
3	М Черников Данил	26	150 см	4,2 м	
4	М Шендрик Сережа	20	151 см	5,8 м	
5	Д Лобейко Ирина	26	143 см	4 м	
6	Д Худокормова Вика	18	145 см	5 м	
7	Д Лукаева Ксюша	19	150 см	3,4 м	
8	Д Карякина Даша	25	146 см	3,6 м	
	Итого				
	Время эстафеты	1 мин 43 сек.			
Подпись судьи					
Подпись представителя команды					

Окружные соревнования по легкой атлетике ВАО заняли II место

Работы детей на тему "Мой друг - физкультура!

Благодарю за внимание !