

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕВОЧЕК дошкольного ВОЗРАСТА

Докладчик: Бойко Алла Борисовна

Отрицательное влияние на процесс формирования правильной осанки оказывают периоды активного роста тела в длину, в результате которого часто наблюдается асинхронное развитие костного, суставно-связочного аппаратов и мышечной системы.

В младшем возрасте осанка имеет неустойчивый характер. С позиции физиологических закономерностей является динамическим стереотипом. Важно учитывать, что исправление осанки – предполагает восстановление нормальных соотношений тонуса различных мышечных групп, влияющих на физиологические изгибы позвоночника, укрепление мышечного корсета и восстановление эластичности мышц.

**В условиях развития
современного сада, следует
использовать все
многообразие средств
физического воспитания.
Одним из таких средств может
стать аэробика и возможность
ее внедрения в процесс
физического воспитания
дошкольников.**

аэробика – это упражнения, которые задействуют все группы мышц, в первую очередь, мышцы спины и брюшного пресса, оказывающие воздействие укрепляющего характера.

■

Целью исследования стало
разработка комплекса
аэробики, используя который
можно предупредить
нарушения осанки у девочек
младшего возраста.(5-7 лет)

Задачи:

- 1. Выявить нарушения в осанке и определить основные признаки у девочек 5 - 7 лет;**
- 2. Составить комплекс средств аквааэробики по профилактике нарушений осанки и внедрить его в процесс физического воспитания школьников.**

**В исследовании использовались
такие методы:**

- 1. Анализ научно-методической литературы и нормативных документов;**
- 2. Метод теневой Муаровой топографии;**
- 3. Педагогический эксперимент;**
- 4. Методы математической статистики.**

I этап - изучение научно-методический литературы и учебных программ начальной школы по физическому воспитанию в условиях реализации ФГОС. Исследования типичных нарушений осанки девочек средней и старшей группы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 48 Калининского района Санкт-Петербурга с помощью Муаровой топографии.

II этап - разработка комплекса упражнений по аквааэробике и внедрение его в процесс физического воспитания девочек 5-7 лет. Проведение педагогического эксперимента.

III этап - обработка результатов исследования методами математической статистики и оформление выводов.

На первом этапе исследования с помощью метода теневой Муаровой топографии проводилась диагностика состояния позвоночника у девочек



Количество, %

■ средняя группа
■ старшая группа

Классы

начало года

конец года

Рис.1. Показатели нарушений осанки у девочек

На втором этапе исследования
был разработан комплекс
аквааэробики и внедрен в процесс
физического воспитания девочек в
объеме часов отведенных на
внеурочную деятельность
предусмотренных ФГОС
дошкольного образования.

Экспериментальная группа была сформирована из девочек посещающих занятия – «Плавание», имеющие слабую физическую подготовку, нарушения в осанке и с трудом овладевающие способами плавания. Занятия плаванием для данной группы отличались тем, что обычная разминка на суше была заменена разминкой в воде с использованием элементов аквааэробики и занимала 15-18 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 минут. Контрольная группа состояла из девочек данного возраста, занимающиеся плаванием, но более подготовленных.

Расстояние, см.

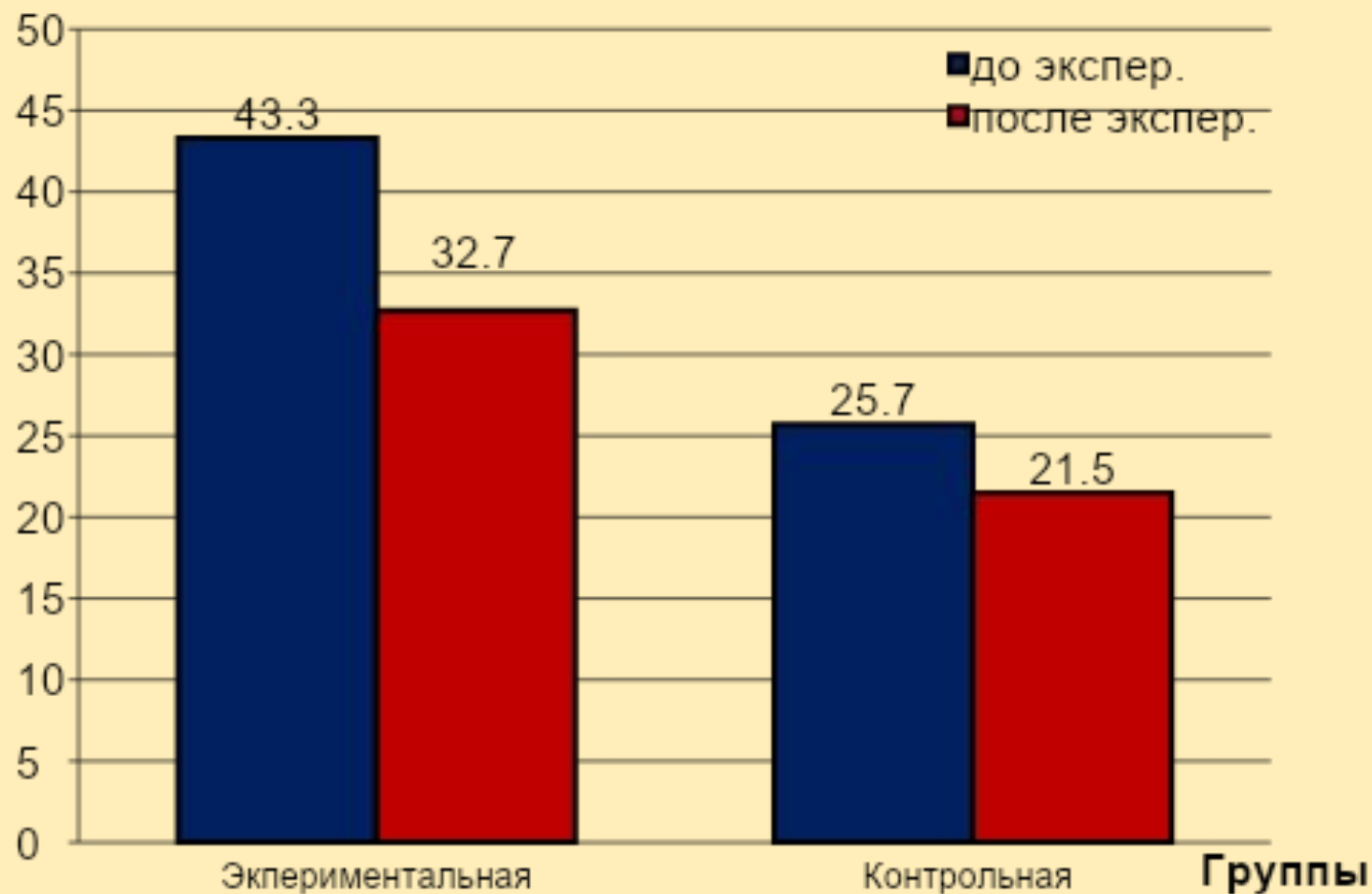


Рис. 3. Показатели при проведении I-го тест - «МОСТИК».

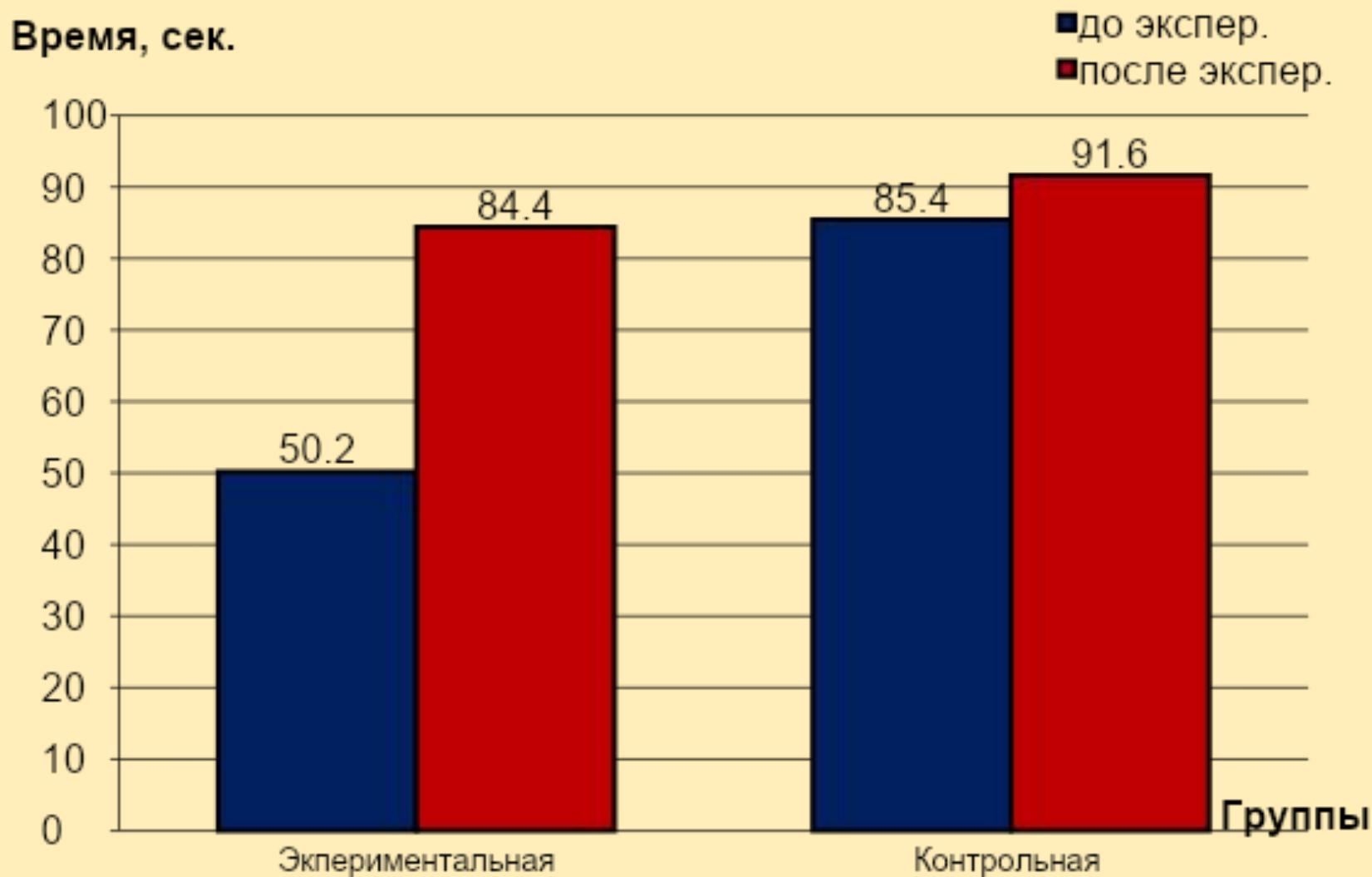


Рис. 4. Показатели II тест – время удержания туловища прогнувшись назад, из положения лежа на груди.

Количество

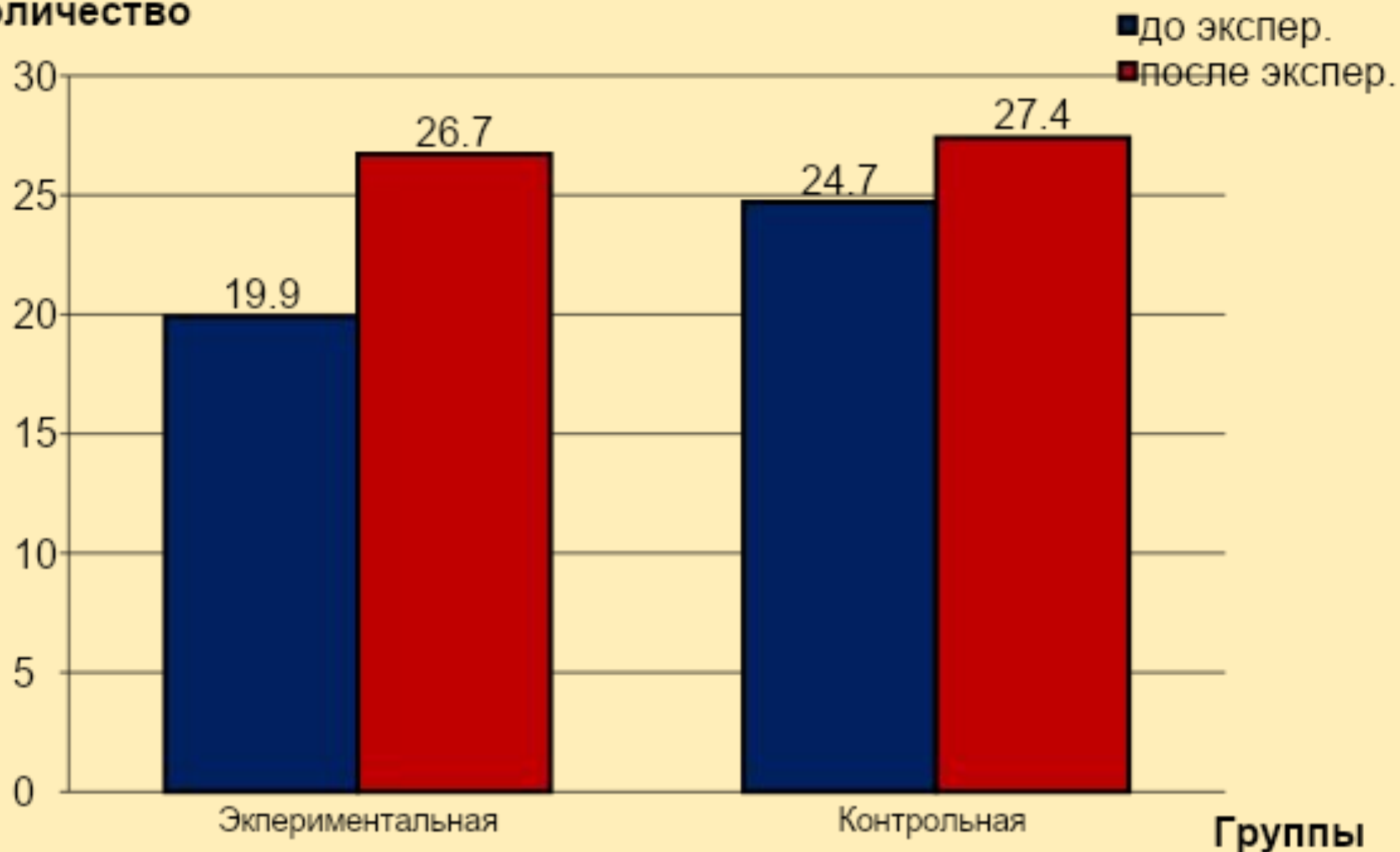


Рис.5. Показатели III тест – количество подниманий туловища из положения лежа на спине, за 30 секунд.

Проведенное исследование показало, что включая элементы аэробики в занятия, будет оказан положительный эффект в снятие излишнего напряжения с мышц спины и верхнего плечевого пояса, за счет укрепления слабых мышц формируется «мышечный корсет», нормализуется физическое развитие девочек, а значит профилактика нарушений осанки достигнута.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**