

Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова

**СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2013

ББК 74.200.55

А90

Рецензенты:

Дубровин В. А. — кандидат педагогических наук, доцент Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева (филиал в г. Норильске);

Тихомиров П. И. — председатель Совета по физической культуре и спорту Управления общего и дошкольного образования г. Норильска

Асачева Л. Ф., Горбунова О. В.

А90 Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. — 112 с.

ISBN 978-5-89814-873-7

В пособии представлена система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников, обеспечивающая сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям ДОУ оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально положительного тонуса воспитанников.

В книге представлены конспекты занятий, примерное распределение материала на весь учебный год.

Издание предназначено для воспитателей и инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, а также для студентов профильных учебных заведений.

ББК 74.200.55

Главный редактор С. Д. Ермолаев

Редактор Е. А. Ушакова

Художник К. Кравченко

Корректоры Н. И. Григорьева, Т. В. Никифорова

Дизайнер Н. С. Сенченкова

Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,

197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58.

E-mail: detstvopress@mail.ru

www.detstvo-press.ru

Подписано в печать 05.12.2012.

Формат 60×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 7,0. Тираж 10000 (1-й завод 2800) экз. Заказ №

ООО «Издательско-полиграфический комплекс «КАРО»

194356 СПб., ул. Асафьева, д. 8, литер А, пом. 9-Н

© Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова, 2012

© Оформление. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО

«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012

ISBN 978-5-89814-873-7

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения, — «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...»

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, **нарушения осанки** сочетаются с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечаются повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Почему у современного ребенка развиваются нарушения осанки?

Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периодах развития ребенка. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника. Многое зависит и от наследственности. Это не значит, что дети наследуют от родителей искривленный позвоночник. Обычно дети рождаются с нормальным

позвоночником, однако очень часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы, например при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах — вперед, в грудном и крестцовом — назад. В толковом словаре В. И. Даля написано: «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту». Дополняя это определение, необходимо добавить и «основу здоровья».

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение: она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

При *вялой осанке* голова опущена, грудь уплощена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях. При *сутуловатости* голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен. Для *лордотической осанки* характерен увеличенный прогиб поясничного отдела позвоночника, для *кифотической* — увеличение глубины как шейного, так и поясничного изгибов (спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен).

Большая часть этих нарушений носит чисто функциональный характер и связана в основном с нарушением симметрии мышечного тонуса (слабость мышечного тонуса). Причинами этих функциональных нарушений осанки могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режи-

ма, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность. К гораздо более серьезным нарушениям относится *сколиоз*, в основе которого лежит боковое искривление позвоночника со скручиванием (торсией) позвоночника.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений.

Профилактика и устранение нарушений осанки — процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является **плоскостопие** — деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам.

Стопа — фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение ее развития может отражаться на осанке ребенка.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы относительно слабо развиты, но играют важную роль в укреплении сводов стопы. Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объем движений детской стопы больше,

чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам.

Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто возникают у детей с избыточным весом. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

В соответствии с вышеизложенным мы, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста разработали оздоровительную систему занятий группы «Крепыш».

Данная система обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально положительного тонуса воспитанников.

Цели, задачи, направления системы занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия

Цель системы занятий — профилактика нарушений осанки и плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи системы занятий:

• **Оздоровительные:**

— формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;

— содействовать профилактике плоскостопия.

• **Образовательные:**

— развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость);

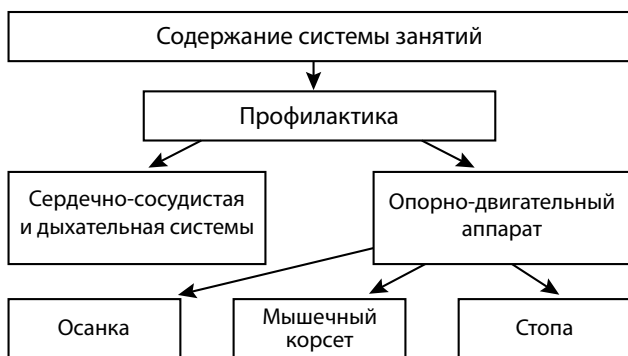
— формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

• **Воспитательные:**

— воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

— воспитывать чувство уверенности в себе.

Модель системы основных направлений системы занятий группы «Крепыш»



Принципы реализации системы оздоровительных занятий группы «Крепыш»

В процессе работы по профилактике опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста необходимо руководствоваться следующими принципами.

1. **Принцип дифференциации и индивидуализации** предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

2. **Принцип доступности** предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

3. **Принцип системности**: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

4. **Принцип последовательности** заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.

5. **Принцип научности** лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

6. **Принцип оздоровительной** направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Содержание и структура системы оздоровительных занятий группы «Крепыш»

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ

Система оздоровительных занятий группы «Крепыш» для детей старшего дошкольного возраста включает 4 раздела.

1. Профилактика нарушений осанки.
2. Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики.
3. Профилактика плоскостопия.
4. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Комплектование детей для занятий в оздоровительной группе проводится с учетом их общего функционального состояния, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности.

В учебном процессе оздоровительные занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу ДОУ в качестве кружковой работы или в виде обязательных еженедельных оздоровительных занятий, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни. В роли организатора занятий в группе «Крепыш» может выступать инструктор по физической культуре или воспитатель групп старшего дошкольного возраста.

В течение учебного года должны быть проведены 32 занятия. Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна (СанПиН 2.4.1.2660-10).

Численность группы — 10—12 человек. Форма и тип оздоровительного занятия в основном соответствуют физкультурному занятию классического типа по общепринятой методике для дошкольных учреждений.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, работа на тренажерах, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели — мотивации к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Способ организации детей на занятии в группе «Крепыш» зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей для выполнения заданий: фронтальный, групповой и индивидуальный. План-график распределения учебного материала представлен в виде таблицы (см. табл. 1).

Черепаша — дом ходячий! *Поглаживают руки ладонями.*
Голову под панцирь прячет.
Крепкий панцирь у нее —
И защита, и жилье!

ЗАНЯТИЯ 15, 16

Задачи:

1. Укреплять дыхательную систему.
2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах.
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Ход занятия

I часть

1. Принять правильную осанку, проговорить правильность принятой позы.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба на внешнем своде стопы.
4. Ходьба на пятках.
5. Бег в среднем темпе (1 минута).
6. Дыхательные упражнения:
«Трубач».

И. п. — стоя, ладони рук сложить «трубочкой». 1 — вдох; 2 — выдох, подуть в «трубочку». (4 раза.)

«Каша кипит».

И. п. — стоя, одну руку положить на грудь, другую — на живот. 1 — выдох, грудь расширяется, живот втянуть; 2 — выдох. (3 раза.)

II часть

1. *ОРУ на мячах-хопках.*

Упражнение 1. «Наклоны головы».

И. п. — сидя на мяче, руки на бедрах. 1 — наклон головы вправо (влево); 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 2. «Незнайка».

И. п. — сидя на мяче, руки опустить. 1—2 — подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3—4 — вернуться в и. п. (7 раз.)

Упражнение 3. «Потянемся к солнышку».

И. п. то же. 1—2 — руки вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 4. «Флажок».

И. п. — сидя на мяче, руки на бедрах. 1—3 — поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 5. «Весы».

И. п. — лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1—3 — медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 6. «Пузырь».

И. п. то же. 1—2 — вдох, надавить животом на мяч; 3—4 — выдох, живот втянуть, вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 7. «Покачайся».

И. п. — лежа (на спине) на мяче, руки опустить. 1—3 — сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад; 4 — вернуться в и. п. (8 раз.)

Упражнение 8. «Мост».

И. п. — лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. 1—2 — приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3—4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 9. «Передай мяч».

И. п. — лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх. 1—2 — поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3—4 — руки опустить на пол за головой. То же в обратном порядке. (4 раза.)

Упражнение 10. «Ленивец».

И. п. — сидя (на пятках) перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь). 1—2 — лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь; 3—4 — покачиваться вперед-назад, приподнимаясь с пятки и садясь. (8 раз.)

2. Работа на тренажерах (5—7 минут).

3. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха».

Дети делятся на две команды, встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды «панцирь» — большая мягкая игрушка. По сигналу педагога

дети бегут на четвереньках до отметки (3—4 м), разворачиваются и бегут обратно, передают «панцирь» партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не уронившая «панцирь». Отмечаются игроки, ровно державшие спину и быстро передвигавшиеся.

III часть.

Упражнения на релаксацию, лежа на спине на полу.

- Руки в стороны, вверх, ноги врозь, вместе.
- Стопы (расслабленные) делают движения вверх-вниз.
- Руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать-разгибать.

ЗАНЯТИЯ 17, 18

Задачи:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества.
2. Формировать правильную осанку.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба на пятках, руки за голову.
3. Ходьба на внешних сводах стопы, руки на поясе.
4. Подскоки.
5. Бег в среднем темпе (1,5—2 минуты).

II часть

1. *ОРУ (у гимнастической стенки).*

Упражнение 1.

И. п. — о. с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх; 2 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 2.

И. п. то же. 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — вытянуть ее вперед; 3—4 — вернуться в и. п. То же левой ногой. (5—6 раз.)

26. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / авт.-сост.: Р. И. Амарян, В. А. Муравьев. — М.: Айрис-пресс, 2004.
27. *Овчинникова Т. С.* Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: моногр. — СПб.: КАРО, 2006.
28. *Оздоровление детей в условиях детского сада* / под ред. Л. В. Кочеткова. — М., 2005.
29. *Осокина Т. И., Чунтонова В. А.* Физическое воспитание детей на Севере. — М.: Просвещение, 1981.
30. *Пензулаева Л. И.* Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3—7 лет). — М.: Владос, 2002.
31. *Рунова М. А.* Двигательная активность ребенка в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2000.
32. *Рунова М. А.* Мой друг — тренажер! Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. — 2005. — № 6, 7, 8.
33. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С. О. Филипповой. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
34. *Страковская В. Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. — Минск: Новая школа, 1994.
35. *Тарасова Т. А.* Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. — М., 2005.
36. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / авт.-сост.: О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. — Волгоград: Учитель, 2008.
37. *Фомина Н. А.* Формирование основ здорового образа жизни // Управление дошкольным образовательным учреждением. — 2004. — № 1.
38. *Хухлаева В. Д.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для учащихся педучилищ. — М.: Просвещение, 1971.
39. *Шарыпова Л. В., Андришишина В. М., Аухадеева О. А., Колоткова В. С., Тимофеева Е. К. и др.* Программа физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. — Норильск: «Север», 1996.
40. *Шилова И. К., Большой А. С., Силкин Ю. Р., Лебедев Ю. А., Филиппова Л. В.* Здоровьесформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5—6 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Владос, 2001.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Цели, задачи, направления системы занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия	7
Принципы реализации системы оздоровительных занятий группы «Крепыш»	8
Содержание и структура системы оздоровительных занятий группы «Крепыш»	9
Тесты для выявления нарушений осанки и плоскостопия	16
Конспекты занятий	20
Подвижные игры и игровые упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	66
Подвижные игры для формирования правильной осанки	67
Подвижные игры, упражнения и эстафеты для профилактики плоскостопия	90
Литература	111