

Муниципальное бюджетное учреждение
«Научно-методический информационный центр» г.Белгорода

**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ЭЛЕМЕНТОВ АКВААЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

Юсупова Елена Николаевна,
инструктор по физической культуре (плавание)
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада № 88
«Центр развития ребенка «Улыбка» г.Белгорода

Белгород, 2019

Содержание

Раздел I Информация об опыте.....	3
Раздел II Технология опыта.....	7
Раздел III Результативность опыта.....	13
Библиографический список.....	17
Приложение к опыту.....	19

РАЗДЕЛ I ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ

Условия возникновения и становления опыта

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № «88 Центр развития ребенка «Улыбка» расположено в южном микрорайоне г.Белгорода. «Педагогический стаж» МБДОУ д/с № 88 составляет 27 лет. За это время педагогами накоплен богатый опыт работы, активно ведётся поиск новых эффективных форм, методов и средств организации образовательного процесса.

В МБДОУ реализуется Основная образовательная программа дошкольного образования, разработанная с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО), с использованием УМК образовательных программ «Тропинки» (под редакцией В.Т.Кудрявцева), «Мозаичный парк» (авторы Белькович В.Ю., Гребёнкина Н.В., Кильдышева И.А.).

Среди приоритетных направлений деятельности детского сада являются - создание условий, обеспечивающих физическое развитие, развитие личности ребенка; удовлетворение потребностей и интересов детей, развитие их индивидуальных особенностей. Для реализации данных задач созданы все медико-психолого-педагогические и материально-технические условия: функционирует физкультурно-оздоровительный комплекс «Крепыш», в который входят: плавательный бассейн, фитобар; оборудован спортивный зал и спортивная площадка с современным спортивным инвентарем.

Мониторинг родителей (96%) по проблеме создания эффективных условий здоровьесбережения в ДОО показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье детей. Мониторинг педагогов по данной проблеме выявил их желание включиться в комплексную работу, позволяющую обеспечить улучшение здоровья и физического развития детей.

В дошкольном образовательном учреждении функционирует 13 групп.

Уровень здоровья детей определяется в основном социальными структурами семей, дошкольным образовательным учреждением и зависит от таких факторов, как наследственность, условия жизни, экологии.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Среди хронической патологии ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе и нарушения осанки.

Проводя ежегодную диагностику по методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и тестовую карту Е.Н. Вавиловой и В.М.Красновой становится очевидным, что вопрос формирования правильной осанки, предупреждения и коррекции ее нарушений является одним из самых важных в сохранении здоровья дошкольников, что привело к необходимости разработки более эффективных методов физкультурно -

оздоровительных мероприятий в ДОО как средства формирования правильной осанки у дошкольников.

Актуальность опыта

Осанка человека рано воспринимает характер навыка и может определяться уже в дошкольном возрасте. В дошкольном возрасте осанка у детей неустойчива, это объясняется тем, что костная система ребенка богата хрящевой тканью, содержит большое количество органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. По мнению Козырева О.В. [18], чем раньше начнется профилактика и коррекция различных видов нарушений осанки, тем более вероятность того, что в жизни ребёнка не возникнет проблем с повышенной утомляемостью, суставными болями и болями в мышцах.

К тому же в период роста организму ребенка свойственна неравномерность в развитии костного, суставно-связочного аппаратов и мышечной системы. Это несоответствие равномерно миниатюризируется, с возрастом под влиянием внешних и внутренних причин осанка продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности и к окончанию роста организма осанка стабилизируется. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки у детей, обеспечивая ее правильное развитие и исправление.

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: слабой мотивацией двигательной активности; низким уровнем представлений о здоровом образе жизни и спорте. Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс.

Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета». Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Таким образом, аквааэробика оказывает оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирует «мышечный корсет»;
- предупреждает искривление позвоночника;

- гармонично развивает почти все мышечные группы, особенно мышцы плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устраняет повышенную возбудимость и раздражительность.

Однако можно отметить недостаточную степень разработанности педагогических условий, при которых двигательные упражнения по плаванию будут способствовать профилактике опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста и методик, связанных с применением различных средств физического развития детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, а также предотвращения таких нарушений.

На основании анализа теоретических подходов, нормативно-правовых документов и существующей педагогической практики в дошкольном образовании были сформулированы следующие противоречия:

- между достаточным количеством теоретических и практических исследований в области профилактики опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и недостаточным использованием в практике педагогов ДОО двигательных упражнений на занятиях по плаванию;
- между необходимостью целенаправленной и последовательной работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста и недостаточной степенью разработанности педагогических условий использования двигательных упражнений на занятиях по плаванию.

Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в определении оптимальных средств профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста на занятиях по аквааэробике.

Длительность работы над опытом

Работа над опытом охватывает период октября 2016 года по май 2019 года и разделена на несколько этапов.

I этап – начальный (констатирующий) – сентябрь 2016 года – декабрь 2016 года.

II этап – основной (формирующий) – январь 2017 года по февраль 2017 года.

III этап – заключительный (контрольный) – март 2018 года – май 2019 года.

Начальный этап предполагал обнаружение проблемы, подбор средств по профилактике нарушений осанки, научно-методической литературы по данной проблеме.

На основном этапе проведен педагогический мониторинг.

Оценки качества обучения плаванию детей дошкольного возраста проводилась по методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», для определения осанки у детей были применена тестовая карта Е.Н. Вавиловой и В.М.Красновой [4].

На основе результатов диагностического обследования разработан перспективный план упражнений по аквааэробике для профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста. Раскрыта сущность

выполнения упражнений по аквааэробике как средства профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста.

Заключительный этап включил в себя итоговый мониторинг по методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и тестовая карта Е.Н. Вавиловой и В.М.Красновой [4].

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен системой форм методов и приемов работы инструктора по физической культуре с детьми дошкольного возраста по профилактике нарушений осанки и формированию представлений о правильной осанке у дошкольников посредством аквааэробики.

Практические материалы опыта будут интересны старшим воспитателям, инструкторам по физической культуре, студентам педагогических колледжей, родителям воспитанников.

Теоретическая база опыта

В описании опыта были использованы следующие понятия:

- профилактика нарушения осанки;
- аквааэробика.

Проблеме профилактики нарушений осанки у дошкольника посвящено значительное количество исследований. Диагностика, профилактика нарушений, формирование осанки в дошкольный период отражены в трудах Фонаревой М. И., Степаненковой Э.Я., Обреимовой Н. И., Петрухина Ф. С., Шармановой С. Б., Федорова А. И. и Калугиной Г. К., О.В.Козыревой и др.

А.П.Чабовская [28], считает, что роль позвоночника в теле человека ни переоценить, ни приуменьшить нельзя. Позвоночник основной стрележень, залог прямохождения, подвижности, равновесия, отсюда его ключевое значение в нашем здоровье. О состоянии скелета человека можно судить по осанке. По мнению Л.Д.Глазыриной[9] осанка формируется главным образом в детском и подростковом возрасте, поэтому на профилактику её нарушений в эти периоды развития следует обратить серьёзное внимание.

По определению И.О. Ловейко [22], осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека, держащего туловище и голову прямо без активного напряжения мышц.

Правильная осанка – это не только внешний вид, это и хорошее здоровье, утверждает О.В.Козырева [18]. Необходимы разнообразные профилактические меры, предупреждающие нарушение осанки. На современном этапе развития педагогической науки и практики наблюдается большой интерес к вопросам осанки у детей. Это объясняется тем, что диапазон ее нарушений у детей различного возраста, по данным Пушкаревой М.Т, достигает относительно высокого уровня, от 40% до 80%. В связи с этим данная проблема остается актуальной, вызывая интерес специалистов в области физической культуры.

Н.Т.Белякова [3], А.М.Шлёмин [8], утверждают, что выработать правильную осанку важно не только с точки зрения эстетики, а и анатомии, физиологии. Неправильная осанка плохо сказывается на работе внутренних органов, затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта,

уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость, падает аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр. А это приводит к различным заболеваниям.

Среди причин, вызывающих нарушение осанки, Л.П.Матвеев [25], называет различные факторы окружающей среды и индивидуального развития. Наиболее распространенными причинами являются недостатки двигательной активности и гиподинамия, и как, следствие, недостаточное развитие связочно – мышечного аппарата, слабость мышц туловища, спины и брюшного пресса.

Понятие аквааэробики происходит от сочетания слов «аква» (от латинского слова - вода) и «аэробика» (комплекс физических упражнений в сочетании с элементами хореографии). Таким образом, это занятия, построенные на основе разнообразных танцевальных движений, исполняемых под ритмичную музыку в воде. Т.С. Лисицкая и Л.В. Сиднева определяют аэробику как систему физических упражнений в воде, которые заимствованы из гимнастики, шейпинга, спортивного и синхронного плавания, выполняемые под ритмичную музыку. Аквааэробика - это комплекс упражнений и ритмичных танцевальных движений, которые выполняются в воде. Есть разные программы: от базовых до модифицированных. Новички делают в воде различные движения руками и ногами. Программы включают сложные танцевальные и гимнастические упражнения. Занятия по аквааэробике проходят под руководством инструктора, с музыкальным сопровождением.

Новизна опыта

Новизна опыта состоит в разработке и подборе элементов аквааэробики, в систематическом применении этих элементов на занятиях по физическому развитию.

РАЗДЕЛ II

ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА

Цель и задачи педагогической деятельности.

Целью педагогической деятельности является: использование элементов аквааэробики на занятиях по физическому развитию для профилактики нарушения осанки у дошкольников.

Для реализации поставленной цели были определены задачи:

- Изучить информационные источники по теме опыта;
- Создать педагогические условия для профилактики нарушений осанки детей дошкольного возраста на занятиях по аквааэробике ;
- Разработать и апробировать комплекс упражнений, способствующих укреплению мышечного корсета, развитию гибкости, силовых качеств;
- Прививать детям потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

В основу опыта легли принципы:

Систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности.

Содержание образования и средства достижения цели

1. Обязательным условием реализации содержания по профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста является **создание образовательного здоровьесберегающего пространства** и разнообразия материалов, что позволяет организовать интересную, разнообразную работу с детьми.

На первом этапе работы над опытом были созданы необходимые условия для профилактики нарушений осанки: разработаны: картотеки разминок для правильной осанки на суше («Лягушата на пруду», «В мире животных», «Дельфины на прогулке»); картотека упражнений по аквааэробике («Солнышко», «Стрелка», «Катамаран»); картотека дыхательной гимнастики («Подуй на снежинку», «Гудок», «Задержи дыхание»); картотека упражнений для развития силовых качеств, гибкости и развития общих физических качеств (упражнения у бортика, упражнения с нудлсами). (приложение № 2)

Подобран демонстрационный материал (плакаты, схемы, карточки с символами); дополнительные пособия («кувшинки», «ленточки», «листки»), массажные коврики.

2. На втором этапе был разработан перспективный план по профилактике нарушений осанки у дошкольников посредством аквааэробики (Приложение №1)

Содержание образовательной деятельности построено из двух блоков педагогического процесса: **Совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей**

- Совместная деятельность педагога с детьми –

Первый этап работы связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут детям 4-5 лет адаптироваться в воде. На занятиях детей учат держаться на поверхности воды, они получают представления о её выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнения «вдох-выдох» в воду несколько раз подряд.

Также на этом этапе дети подражают инструктору, осваивая разнообразные виды движений, и постепенно начинают их употреблять в самостоятельной деятельности. Применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Показ инструктора должен быть опережающим, в зеркальном отражении.

Второй этап. Занимающиеся выполняют упражнения средней интенсивности, повышается координационная сложность движений, занимающиеся закрепляют полученные знания, обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество плавательных упражнений.

У детей развивается умение самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом. На этом этапе обучения можно применять такие приемы, как словесная подсказка, показ ребенком, показ инструктора жестами, мимикой.

На третьем этапе продолжается усвоение и совершенствование техники способов плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

Дети 7 лет приобретают умение плавать на глубокой воде и способны к самовыражению в движении в воде под музыку, формируются умения самостоятельного плавания и придумывания собственных движений

Самостоятельная деятельность детей

На данном этапе ребенок должен быть готов к самостоятельному использованию усвоенного навыка и затем постепенно начинает применять их в самостоятельной деятельности. На каждом занятии ребенку 5 минут отводится на самостоятельное плавание под музыку:

- для развития самостоятельной деятельности регулярно использовали специальные упражнения, направленные на формирование динамического стереотипа правильного держания тела в пространстве.
- после освоения двигательного действия с целью его закрепления повторяли упражнения в игровой форме усложненных условиях (в различных вариантах в сочетании с другими упражнениями).

Таким образом, формирование у детей навыка правильной осанки происходит в процессе закономерного следования друг за другом и взаимосвязанных стадий на протяжении всех этапов обучения, каждый из которых предусматривает использование адекватных намеченным задачам средств и методов физического воспитания:

- обще-развивающие и дыхательные упражнения, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки. Данные упражнения выполняют все дети, независимо от индивидуальных особенностей нарушений осанки.

- с детьми, у которых были выявлены начальные изменения в осанке, проводилась индивидуальная работа.

Используемые средства и методы для профилактики нарушений осанки на занятиях по аквааэробике

В процессе занятий аквааэробикой используются две группы методов:

1. Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
2. Специфические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод.

Метод строго регламентированных упражнений предусматривает твердо предписанную программу движений; точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой; нормирование интервалов отдыха; применение вспомогательных средств управления действиями и контроля нагрузки.

К методам строго регламентированного упражнения относятся:

- методы, направленные на освоение спортивной техники – методы разучивания упражнения в целом и по частям;
- методы, направленные на воспитание физических качеств;
- непрерывные методы тренировки используются для повышения аэробных возможностей, воспитание специальной выносливости;
- интервальные методы тренировки – это выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью. Интервальные методы, предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха;
- игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Основными **средствами** занятий по аквааэробике являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление.



Комплекс упражнений на суше с элементами ритмической гимнастики

Составляется с учетом, что все эти упражнения будут эффективно выполняться в воде, на середине бассейна. Первые упражнения комплекса для рук и плечевого пояса. Движения руками должны быть плавными и заканчиваться кистью. Упражнения, включающие наклоны и приседания, должны обязательно сочетаться с руками. Заканчиваться комплекс должен в воде с элементами ритмической гимнастики прыжками, подскоками или бегом на месте.

Комплекс упражнений в воде с элементами ритмической гимнастики

Выполненный на суше комплекс повторяется в воде, на середине бассейна под более медленную музыку (в соответствующем темпе). Выполнение одинаковых упражнений в различных условиях, на суше и в водной среде, дает ребенку возможность лучше познакомиться с физическими свойствами воды.

Специальные силовые упражнения

Способствуют развитию силы и укреплению связочного аппарата. Для развития силы рук в основном выполняются гребковые движения различной траектории, для развития силы ног – маховые движения в различных направлениях с различной траекторией, выпрыгивания, бег с высоким подниманием бедра и т.д.

Упражнения, способствующие овладению техникой плавания

Это упражнения, в которые включены элементы техники различных способов плавания. Например: работа ног при плавании «кролем» на груди, или

«кролем» на спине. Упражнения могут выполняться сидя или с опорой руками на дно, на середине бассейна.

Игровые станции

Представляют собой стационарные места, где дети работают маленькими группами или индивидуально, используя спортивное снаряжение и сопротивление воды для улучшения физической формы. На этих станциях популярно упражнение «бокс», когда занимающиеся атакуют воду ударами, а также используя для этой цели теннисные ракетки или клюшки. В занятия можно включить работу на сопротивление с резиновой лентой или специальными перчатками с перепонками. Оборудование, используемое на занятиях, в основном недорогое и простое в обращении. Это могут быть весла, эластичные бинты, теннисные ракетки, ласты, деревянные доски, лыжные палки, обручи. Время работы на каждой станции от 2 до 6 минут в зависимости от возраста и сложности.

Аэробные волны

Это движения, при помощи которых дети передвигаются вместе, пересекая бассейн в различных направлениях в аэробном режиме. Смена музыки или команда по свистку служит сигналом для перехода к следующей серии упражнений. Аэробные волны: имитирование передвижения на лыжах с палками, бег, ускорения в различных направлениях бассейна (вперед, назад и т.д.), прыжки с ноги на ногу, подскоки вперед, прыжки с препятствиями, танцевальные шаги. Аэробные волны выполняются одновременно 3-4 детьми, стоящими в шеренге (можно со сцепленными руками). Время аэробной серии до трех минут.

Свободное плавание, игры малой и средней подвижности

После прохождения станций и аэробных волн, в заключительной части занятия, дети выполняют свободное плавание, ходьбу по бассейну, отдельные упражнения стретчинга (гимнастика поз), игры малой и средней интенсивности.

Также в первую и вторую часть занятия по аквааэробике могут быть включены игры на воде:

- для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы);
- для развития тонкой координации рук;
- способствующие освоению водной среды;
- способствующие овладению техникой плавания;
- вырабатывающие внимание;
- воспитывающие чувства коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки.

Данная работа по профилактике нарушения осанки на занятиях по аквааэробике предусматривает активное **привлечение родителей к сотрудничеству**. Для ребенка важно, чтобы мама и папа поддерживали его интересы, поэтому привлекались родители к активной помощи через разнообразные формы взаимодействия:

- анкетирование: «Что вы знаете о профилактике осанки» показало, что 80% родителей не знают, как определить нарушения осанки, 90% никогда не

обращались к врачу ортопеду, 50% мало внимания уделяют физическим упражнениям и в частности плаванию.

- родительские собрания:

«Профилактика нарушения осанки», «Аквааэробика как средство профилактики нарушения осанки».

На собраниях присутствовали специалисты клиники позвоночника и стопы г.Белгорода, которые рассказали о признаках неправильной осанки, дали рекомендации по проведению физических упражнений для профилактики нарушений осанки.

мастер-класс для родителей по профилактике нарушения осанки, провела инструктор по физкультуре, на котором продемонстрировала и научила родителей упражнениям по профилактике осанки у дошкольников, показала занятие по плаванию с использованием элементов аквааэробики «Узоры на воде» (приложение № 3);

- . Подготовлены консультации для родителей (приложение № 4):

«Обучение плаванию детей – средство повышения двигательной активности дошкольников», «Пять простых правил формирования осанки», «Влияние подвижных игр на профилактику и коррекцию осанки»

- Разработаны буклеты и памятки для родителей: «Отдых с ребенком летом», «Учите детей плавать», «Красивая осанка – залог здоровья» и другие.

РАЗДЕЛ III

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста проводилась по методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», которая строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществлялся путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков с использованием комплекса доступных тестов, которые позволяют получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию.

В ходе проведения первичной диагностики детей старшего дошкольного возраста (сентябрь 2017 года) выявлено:

высокий уровень составил -23%;

средний уровень – 47%;

ниже среднего – 30%.

В ходе проведенной работы на момент заключительной диагностики (апрель 2019 года) показатель оценки качества обучения детей плаванию составил: высокий уровень - 60%;

средний уровень – 25%;

ниже среднего – 15%.

В результате проведенной работы дети освоили навыки передвижений в воде, навык погружения и лежания, выполнения скольжения, и выполнение специальных упражнений.

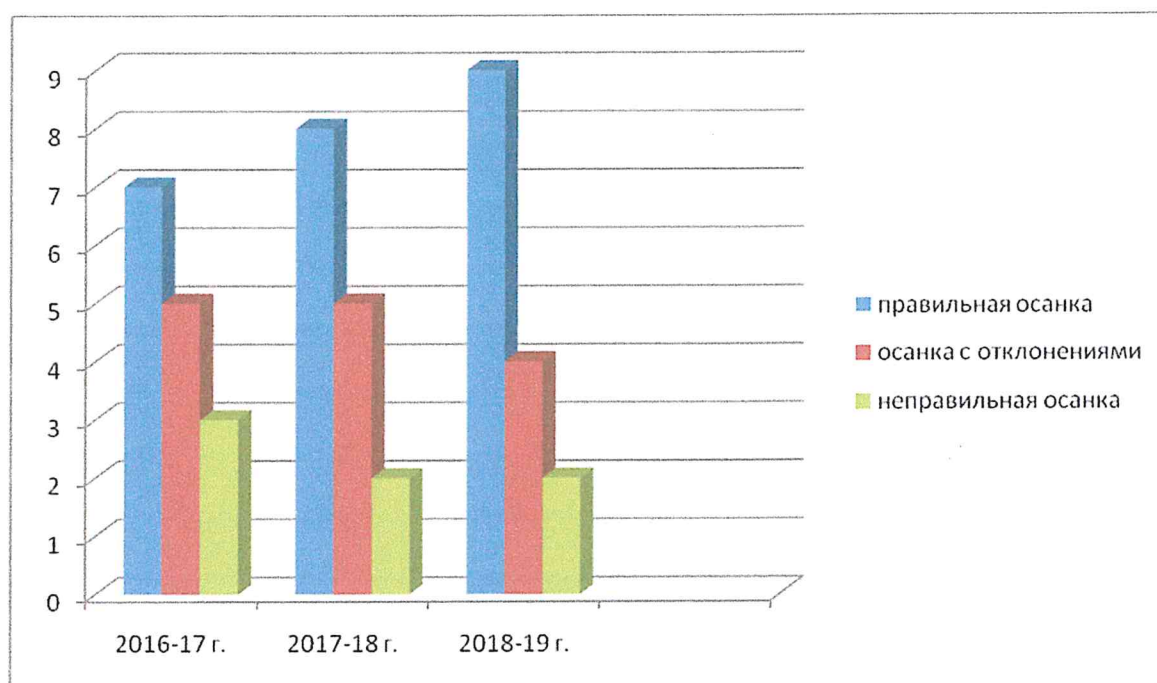
Для того, чтобы изучить процесс формирования осанки у детей дошкольного возраста были обследованы 15 детей в возрасте от 5 до 7 лет. При изучении медицинских карт по заключению врача ортопеда - дети с патологическими нарушениями осанки отсутствуют. Для определения осанки у этих детей были применены рекомендации Е.Н. Вавиловой и В.М.Красновой тестовая карта (приложение №5):

Результаты диагностического обследования определения осанки у этих детей на средней, старшей и подготовительной группы за 2016-2019 учебный год показали:

Группы/ виды осанки	Правильная осанка		Осанка с отклонениями		Неправильная осанка	
	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
Средняя группа 2016 –2017	7 чел. 46,2%	7 чел. 46,2%	5 чел. 33 %	5 чел. 33 %	3 чел. 19,8 %	3 чел 19,8 %
Старшая группа 2017 - 2018	8 чел. 52,8 %	8 чел. 52,8 %	5 чел. 33 %	5 чел. 33 %	2 чел 13,2 %	2 чел 13,2 %

Подготовительная группа 2018 -2019	9 чел. 59,4 %	9 чел. 59,4 %	4 чел. 26,4 %	4 чел. 26,4 %	2 чел. 13,2 %	2чел. 13,2 %
---	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-----------------

В своей работе совместно со старшей медицинской сестрой ДОО используем, разработанные нами, тесты на определение нарушений осанки на основе визуального осмотра (Приложение № 6)



По результатам обследования, было обнаружено, что в начале работы 46,2% детей дошкольного возраста имеют нормальную осанку, у 33% детей небольшие отклонения в осанке, а 19,8 % детей имеют существенные отклонения.

По окончании обследования, после применения средств по профилактике осанки у детей дошкольного возраста (элементы аквааэробики) нормальную осанку имели 9 детей (59,4%), осанку с небольшими отклонениями – 4 ребенка (26,4%), с существенными отклонениями было 2 ребенка (13,2 %).

Таким образом, результативность деятельности по профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста, достигнутая посредством использования элементов аквааэробики оптимальна при систематическом применении их на занятиях по физическому развитию и организации взаимодействия медицинского работника и инструктора по физической культуре.

Данная работа способствовала укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию физических качеств ребёнка. Результаты показали положительные изменения в формировании правильной осанки. У детей

повысилась работоспособность, снизилась утомляемость; улучшились процессы саморегуляции и самоконтроля. Очевидно, что данный процесс требует более длительного периода времени. Применяя полученные навыки в повседневной жизни, ребенок может избежать многих проблем, связанных со здоровьем и нарушением осанки.

Исходя из этого, можно сделать вывод о перспективности разработки и применения комплекса упражнений по аквааэробике с целью достижения более высокого уровня по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алиев, М.Н. Формирование правильной осанки [Текст] / М.Н. Алиев // Дошкольное воспитание. - 2010. - №2. - С. 17-21.
2. Белякова, Н.Т. Фигура, грация, осанка [Текст] / Н.Т. Белякова. М.: Просвещение, 2008. 48 с.
3. Белякова, Н.Т. Формирование правильной осанки. [Текст] / Н.Т. Белякова// Физкультура в школе – 2009. № 4. - С.286-28.
4. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей [Текст] / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 2006. – 68 с.
5. Васильева, Т.Д. Лечебная физическая культура при сколиозах [Текст] / Т.Д. Васильева. - М.: ГЦОЛИФК, 2010. - 21 с.
6. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей [Текст] / В.К. Велитченко. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 80 с.
7. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / И.М. Воротилкина.- М.: НЦ ЭНАС, 2010.- 144 с.
8. Воспитание правильной осанки [Текст] : под ред. А.М. Шлемина. М.: Просвещение, 2008. 70 с.
9. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст. [Текст] /Л.Д.Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 272 с.
10. Голубев, В.В., Егорова, Т.И. Шаг за шагом. [Текст] /В.В.Голубев, Т.И.Егорова. 3-е изд., переработ. и дополн. - М, Просвещение, 1987.-272с.
11. Земсков, Е.А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) [Текст] / Е.А. Земсков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 52-57.
12. Иванов, С.М. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте [Текст] / С.М. Иванов. - М.: Медицина, 2010. - 399 с.
13. Икова, В.В. Лечебная физическая культура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников [Текст] / В.В. Икова. - Л.: Медгиз, 2010. - 64 с.
14. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. М.: Просвещение, 2008. 272 с.
15. Ключев, М.Е. Формирование осанки ребенка [Текст] / М.Е. Ключев. – Рига: Латв. ун-т, 2010. 63 с.
16. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] / Н.Н. Кожухов. – М.: Академия, 2010. – 320 с.
17. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика [Текст] / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: Академия, 2010. – 416 с.
18. Козырева, О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки [Текст] / О.В. Козырева // Дошкольное воспитание.- 2008. - № 12. - С. 49-56.
19. Копылов, Ю.А. Профилактика нарушений осанки у младших школьников [Текст] // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2010. - №5. - С. 43-50.

20. Курпан, Ю.И. Физкультура, формирующая осанку [Текст] / Ю.И. Курпан, Е.А. Таламбум. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 32 с.
21. Коррекция нарушения осанки у школьников. [Текст] : Методические рекомендации. / Науч.ред. Г.А. Халемский. - СПб, : «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2001-64с.
22. Ловейко, И.Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии [Текст] / И.Д. Ловейко. Л.: Медицина, 2010. - 144с.
23. Лукина, Г.Г. Проблема профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата у детей в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Г.Г. Лукина, В.И. Осадчук, Е.А.Толоконцева // Физическое воспитание детей дошкольного возраста : теория и практика. – Челябинск: УралГАФК, 2010. – С. 84-91.
24. Моль, Х. Здоровый позвоночник красивая осанка. [Текст]: Физическое воспитание детей дошкольного возраста : теория и практика./ Х.Моль. – Челябинск: УралГАФК, 2010. – С. 95-100.
25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст]: Учеб. Для ин-тов физ.культуры. М. / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991-543с.
26. Подвижные игры детей с нарушениями в развитии. [Текст] / Под редакцией Л.В. Шапковой. - СПб.: «Детство Пресс», 2002-160 с.
27. Тонкова-Ямпольская, Р.В. Ради детей. [Текст]: Пособие для воспитателей. / Р.В.Тонкова-Ямпольская.- М.: Просвещение, 1986. – 320с.
28. Чабовская, А.П., Голубев, В.В., Егорова, Т.И. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. [Текст]: Учебник для студентов педагогических вузов. /А.П.Чабовская, В.В.Голубев, Т.И.Егорова. - М.: Просвещение, 1987. - 272 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1 –

Перспективный план по обучению элементам аквааэробики детей старшего дошкольного возраста

Приложение № 2 –

комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки

Приложение № 3 –

Консультации для родителей

Приложение № 4 –

Конспект занятия по физическому развитию «Узоры на воде»

Приложение № 5 –

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

Приложение № 6– Тесты на определение нарушений осанки

Перспективный план по обучению элементам аквааэробики детей старшего дошкольного возраста

Месяц	Комплекс упражнений на суше и в воде с элементами аквааэробики	Специальные силовые упражнения	Упражнения, способствующие овладению техникой плавания	Игровые станции	Аэробные волны
Октябрь	Комплекс упражнений № 1	Упражнения для развития прямых и косых мышц живота	Взаимодействие с водой и передвижения в воде	упражнение «бокс»	Передвижения шагами (с высоким подниманием бедра, с захлестом, боком, спиной)
Ноябрь	Комплекс упражнений № 2	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	Упражнения на лежание на воде	Упражнение «лыжники»	Передвижения бегом (со сменной темпа, в разных направлениях)
Декабрь	Комплекс упражнений № 3	Упражнения для развития мышц бедра (ног).	Упражнения на скольжение с плавательной доской	Упражнение «моторчики»	Передвижения чередуя шаг и бег
Январь	Комплекс упражнений № 4	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	Скольжение с плавательной доской и без нее, работа ног по типу кроль	Упражнения с мячами	Передвижения парами
Февраль	Комплекс упражнений № 5	Упражнения для развития прямых и косых мышц	Скольжение без доски, работа ног по типу кроль	Упражнения с гимнастическими палками	Передвижения группой

		живота			
Март	Комплекс упражнений № 6	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	Скольжение на груди с работой ног и рук по типу кроль	Упражнения с нудлами	Передвижения по сигналу
Апрель	Комплекс упражнений № 7	Упражнения для развития мышц бедра (ног).	Плавание на груди и спине по типу кроль с работой рук и ног по типу кроль	Упражнения с плавательным и лопатками	По сигналу для перехода к следующей серии упражнений.
Май	Комплекс упражнений № 8	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	Закрепление плавания на груди и спине по типу кроль с работой рук и ног по типу кроль	Упражнения с теннисными ракетками	Имитирование передвижения на лыжах с палками, бег, ускорения в различных направлениях бассейна (вперед, назад и т.д.), прыжки с ноги на ногу, подскоки вперед, прыжки с препятствиями, танцевальные шаги.

Картотека упражнений для профилактики нарушений осанки

- для освоения с водой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление.

Для освоения с водой

и совершенствования навыка плавания

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.

- Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
- То, же но без помощи рук, с переходом на бег.
- То, же но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
- Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
- Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
- Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
- Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
- То, же но с помощью одновременных гребковых движений руками.
- Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
- То, же но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
- «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.
- «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Погружение в воду с головой.

- Набрать в ладони воду и умыться.
- Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
- Тоже, но погрузиться до уровня глаз.
- Тоже, но погрузиться в воду с головой.
- Упражнение «Сядь на дно».
- Игры на погружение.

Всплывание и лежание.

- Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.

- То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
- «Поплавок».
- «Медуза».
- «Звёздочка на груди».
- «Звёздочка на спине».

Скольжение в воде.

- Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
- Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
- То, же но поменяв руки.
- Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.
- То, же на правом боку, поменяв положение рук.
- Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.

Плавание как способ перемещения тела в воде входит в состав основных средств аквааэробики. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях по плаванию. Изучаются движение ногами, руками, дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

Игры на воде.

Игры, способствующие умению продвигаться в воде:

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде « море волнуется» все рáсходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

КАРПЫ И КАРАСИ: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

ПОДПРЫГНИ ДО ИГРУШКИ: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ: из исходного положения руки вверх присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

УМЫВАЕМСЯ: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

ПРОЙДИ ПОД МОСТОМ: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

ЛЯГУШАТА: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по

сигналу «утка»- прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

ВОДОЛАЗЫ: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

МОРСКОЙ БОЙ: две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО (ГЛЯДЕЛКИ): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

ПОДВОДНЫЙ ТЕЛЕГРАФ: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

ПОЕЗД ИДЕТ В ТОННЕЛЬ: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

ИСКАТЕЛИ МОРСКИХ СОКРОВИЩ: дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

НАСОС: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

ПЯТНАШКИ: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения:

ПОПЛАВОК: дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

МЕДУЗА: дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

ЗВЕЗДА: играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКОМ: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

ДЕЛЬФИНЫ НА ОХОТЕ: каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Игры с мячом:

БРОСЬ МЯЧ В КРУГ: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

САЛКИ С МЯЧОМ: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

ВОЛЕЙБОЛ В ВОДЕ: играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

ВОДНОЕ ПОЛО: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников.

Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Учебные прыжки.

ОЛОВЯННЫЕ СОЛДАТИКИ: дети выполняют прыжок в воду «солдатином», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

ВСЕ ВМЕСТЕ: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

САМОЛЁТ: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

БОКСЁР: прыжок с имитацией движений рук боксёра.

ВЕЛОСИПЕДИСТ: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

БОМБОЧКА: прыжок в группировке.

ТОРПЕДА В ЦЕЛЬ: прыжок солдатином в обруч.

КТО ВЫШЕ: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

КТО ДАЛЬШЕ: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

ШТАНГИСТ: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

Игровые упражнения

«Коробочка». Присев, обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду – «у коробочки закрыли крышечку».

«Мельница». Выполнять маховые движения руками в и.п.: наклонившись вперед.

«Фонтан». Принять и.п.: упор сзади, лежа на спине. Выполнять попеременные маховые движения ногами как при плавании кролем на спине.

«Велосипед». Принять и.п.: лежа на спине. Выполнять поочередные вращения ногами.

«Покажи пятки». Опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

«Потягивание». Из и.п.: о.с., приподняться на носки, подтянув руки вверх и вдохнув. Затем присесть, сгруппироваться – выдох.

«Поплавок». Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду с открытыми глазами. Согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову наклонить к коленям. В этом положении всплыть на поверхность.

«Стрела». Принять и.п.: о.с., затем как при скольжении поднять руки вверх и потянуться.

«Плывем». Плавание способом кроль с движением ногами.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться на руках по дну.

«Проплыви в обруч». Выполнять в парах, один из детей держит обруч вертикально, другой скользит, проплывая в него, согласовывая движения рук и ног.

«У кого больше пузырей». Погрузившись в воду с головой сделать выдох.

«На буксире». В парах дети стоят лицом друг к другу, держась за руки. Один из них ложиться на воду, другой идет спиной и тащит за собой лежащего на воде.

«Полоскание белья». Стоя в кругу, наклонить туловище вперед и выполнять маховые движения рук вправо-влево.

«Повторяй за мной». Выполнять скольжение, плавание на груди и на спине способом кроль по сигналу преподавателя.

«Подводные камни». Задержав дыхание, нырять за тонущими предметами и проплывать под водой.

«Звезда». Сделать вдох, задержать дыхание и, наклонившись назад, свободно лечь на воду.

«Волны». Выполнять маховые движения руками в и.п.: о.с.

«Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклонившись вперед, лечь на воду.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«Волны». Выполнять маховые движения руками в и.п.: о.с.

«Мотор». Наклонившись вперед, выполнять круговые движения согнутыми руками.

«Лягушата». Выполнять скольжение на груди, двигая ногами как лягушки, стараясь проплыть как можно дальше.

«Кrab-носильщик». Сесть на дно, согнув ноги в коленях, и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Взрослый кладет на живот круглую гальку. Надо пройти вперед. Не уронив груз.

«Нырни в обруч». Выполнять в парах, один из детей держит обруч горизонтально, другой, задерживая дыхание, подныривает под него.

«Тачка». Выполнять в парах, стоя в затылок др.др. Впереди стоящий принимает и.п.: упор лежа спереди, разводит ноги в стороны. Стоящий сзади берет его за ноги и начинает продвижение вперед.

«На буксире». В парах дети стоят лицом друг к другу, держась за руки. Один из них ложиться на воду, другой идет спиной и тащит за собой лежащего на воде.

«Дровосек в воде». Принять о.с., наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз-назад

«Звезда». Сделать вдох, задержать дыхание и, наклонившись назад, свободно лечь на воду.

«Воротики». Нырнуть сквозь ворота – двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки.

«Качалка». Лечь в воде на мелком месте, согнуть ноги, подтянуть их к груди и обхватить колени руками, голову наклонить к коленям – сгруппироваться. Покачиваться вперед – назад.

Упражнения для развития силовых способностей.

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

- Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
- Вращение таза или туловища.
- Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
- Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны)

Релаксационные упражнения «Кулачки»

Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее ... Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем, расслабим. Вот какие стали легкие пальчики

«Сосулька»

- мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх;
- мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.

У нас под крышей сосулька висит,
Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

«Ледяные фигуры»

Мышечное напряжение - фигуры, расслабление - лужицы. Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь - дон! (дотрагиваемся до детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы ... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

«Снеговик»

Дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла! Но солнце припечет слегка - увы! И нет снеговика!

«Пылесос»

Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

«Олени»

Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (напряжены).

Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, ослабили плечи, руки снова на коленях (руки не напряжены - расслаблены) Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

«Гуси»

Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Шц-ш-ш ... », крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья - руки.

«Резиновые игрушки»

Я - насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

«Мыльные пузыри»

Встряхнули бутылочку, открыли крышку (показ жеста), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох - ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают (мышцы напрягаются, руки вверх сцеплены в круг и тянутся вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

«Шарик»

1-руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены.

2-мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

Надуваем быстро шарик, он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

«Ныральщики»

Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками выполняем жесты пловца - мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло - мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т.д.

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно - все сжались в комочек, чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало тепло - все расслабились (на выдохе).

«Цветы и дождь»

Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук изображают «тюльпан» - мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

«Загораем»

Дети лежат на полу на спине.

Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

Держим, держим, напрягаем,

Загорели, опускаем (ноги не напряжены и расслаблены).

Аквааэробика (комплекс упражнений с обручами).

Дети стоят в шеренге свободно и выполняют упражнения.

«Качаем головой». И. п. - обруч в согнутых руках перед грудью. Наклоны головы вправо-влево.

«Ходьба на месте». И. п. - такое же, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

«Крутящаяся тарелка». И. п. - обруч горизонтально вверх, переступая медленно ногами, поворачиваться медленно ногами на 1-8.

«Фотография». И. п. - обруч в согнутых руках перед грудью. 1 - присесть, обруч вертикально, 2 - и. п.

«Цапля». И. п. – как в 4-ом упражнении 1-4 ходьба с высоким подниманием колена назад..

«Покажи тарелочку». И. п. – стоя, обруч в согнутых руках, наклон вперед, обруч вертикально вытянуть вперед..

«Веселая ходьба». И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью.

1– 2 – приставные шаги вправо, 3– 4 – влево.

«Машина идет вперед» – легкий бег на носках вперед, обруч держать перед грудью в согнутых руках.

«Машина идет назад» – легкий бег на носках назад, обруч держать перед грудью в согнутых руках.

«Крутящаяся тарелочка». И. п. – стоя, обруч горизонтально вверху.

1–8 – переступая медленно ногами, повернуться на 360 градусов.

«Спрячься в воду». И. п. – стоя, обруч держать двумя руками на воде. 1 – присесть, голову опустить в воду,

«Маятник». И. п. – стоя, обруч вверху в руках.

1– 4 – покачивание туловища вправо-влево.

«Прыгающий мяч». И. п. – стоя, обруч в согнутых руках перед грудью. 1– 8 – прыжки на двух ногах.

Консультации для родителей
«Обучение плаванию детей – средство
повышения двигательной активности дошкольников»

Дефицит двигательной активности влияет на подготовку детей к школе и будущую жизнь ребенка. В силу этих причин проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ становятся особенно актуальными. «Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития детей», (Студенкин М.Я., 1988).

Физическое и психическое здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, дарований и природных способностей. Особенно важно подчеркнуть, что развитие, получаемое в движении, касается не только двигательного аппарата, движение способствует развитию всех областей головного мозга, влияет на развитие умственных способностей ребенка.

Наиболее динамичны и важны в плане профилактики и оздоровления детского организма те факторы, которые можно не только целенаправленно использовать, но и дозировать. К ним относится физкультура, которая является одним из эффективных средств неспецифической профилактики заболеваний детей, укрепления детского организма, повышения его сопротивляемости. Одной из форм физической культуры являются занятия в бассейне, которые имеют ряд преимуществ перед другими видами двигательной деятельности дошкольников.

Занятия двигательной деятельностью в бассейне являются очень эффективным спортивно-оздоровительным средством.

Задачи, решаемые на занятиях в бассейне:

Охрана жизни и укрепления здоровья детей посредством водной среды;
Формирование сознательного отношения к своему здоровью;
Улучшение деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
Развитие физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка;
Формирование правильного изгиба позвоночника, укрепление связочно-суставного аппарата;
Создание условий для реализации потребности в двигательной активности;
Формирование адекватных установок для успешного овладения различными способами плавания.

Одним из важнейших факторов физического совершенствования детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и

двигательным действиям, что позволяет сделать учебно-воспитательный процесс более плодотворным и способствует формированию у дошкольников положительного отношения к окружающей действительности, к предметам, с которыми им приходится заниматься, к воспитателю, к сверстникам, к себе.

Занятия плаванием вызывают у ребенка чувство радости и удовольствия от движения, способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, желанию заниматься, т.е., учить наслаждаться движением: ощущать, что телу легко и приятно. Веселое настроение, приятные эмоции, смех, радость способствует общему оздоровлению.

Ребенок самостоятельно создает новые движения и игры, основанные на использовании его двигательного опыта и наличие мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Совершенно очевидно, что плавательные упражнения разносторонне укрепляют организм и приносят огромную пользу. Поэтому очень важно, чтобы они стали доступными детям как можно раньше. Международная статистика за последние годы показывает, что в числе погибающих от несчастных случаев утопающие составляют значительную долю. Чаще всего несчастные случаи на воде происходят с детьми от 3 до 10 лет (34%). Дети 10-15 лет тоже часто тонут (22,7%). Эти цифры заставляют бить тревогу! Многообещающим средством предупреждения несчастных случаев на воде помимо мероприятий по усилению спасательных служб бесспорно является обучение плаванию. Оно предусматривает не только овладение характерными для плавания движениями, но и выработку навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

Консультация для родителей

«Пять простых правил формирования осанки»

1. Нарастивать ребёнку мышечный корсет. Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры.
2. Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится.
3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Высота стола должна быть на 2-3 сантиметра выше локтя опущенной руки ребёнка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.
4. Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется, и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить, обратившись к ортопеду.
5. Не стелить слишком мягкую постель: матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой и низкой. Кровать должна быть такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель

Консультация для родителей

«Влияние подвижных игр на профилактику и коррекцию осанки»

О.Э.Аксенова и С.П.Евсеев отмечали, что развитие личности ребенка происходит в различных видах деятельности, в том числе игровой, наиболее ярко выраженной в дошкольном и младшем школьном возрасте. Большинство игр связано с двигательной активностью, проявляющиеся в форме творческого соревнования в постоянно меняющихся условиях, ограниченных установленными правилами, или в играх без правил. Подвижные игры занимают важное место в жизнедеятельности детей. В игровой деятельности они приобретают практический опыт культуры общения; развивается познавательная активность, формируются коммуникативные способности и навыки словесного общения. Подвижные игры способствуют овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитие координации и быстроты, укреплению нравственных и личностных качеств.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферы. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов и скорости реакций и нестандартных действий. С.П. Евсеев отметил, что подвижные игры выступают действенным средством физического и нравственного воспитания детей с ограниченными возможностями. Они помогают им добиться жизненно важных и необходимых результатов в овладении двигательной сферой, служат средством коррекции и компенсации первичных и вторичных дефектов, создают благоприятные условия для социальной реабилитации. При проведении подвижных игр с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата и осанки следует помнить, что они имеют особое значение, так как дают возможность детям с тяжелыми нарушениями двигательных функций принимать участие в спортивных занятиях. Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим способом предупреждения нарушения осанки.

Формирование правильной осанки не может быть достигнуто благодаря только гармоническому развитию мускулатуры позвоночника, брюшного пресса и конечностей. Не меньшее значение имеет освоение навыка правильной осанки. Умение дифференцировать ощущения от положения отдельных частей тела, степень напряжения и расслабления мышц в покое и движении необходимо каждому ребенку. При незначительных нарушениях осанки и начальных формах сколиоза используют симметричные упражнения, которые занимают главное место на занятиях.

**Конспект занятия
по плаванию в подготовительной группе
с элементами аквааэробики «Узоры на воде»**

Программные задачи:

- корректировать и закреплять положение стоп;
- укреплять мышцы голени и стопы, подошвенные мышцы;
- равномерно и симметрично распределять нагрузку на все группы мышц;
- развивать координацию движений, выносливость, гибкость;
- развивать дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

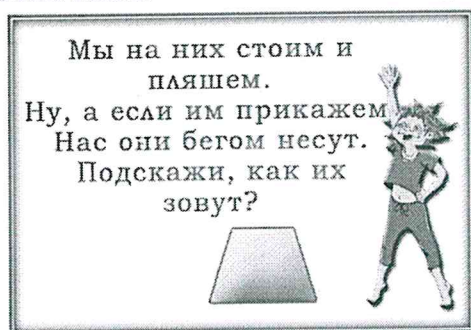
Инвентарь и оборудование: плавательные доски, нудлы, , наглядный материал.

Интеграция: социально-коммуникативное, речевое, познавательное.

Вид деятельности: игровая, двигательная.

Инструктор:

Здравствуйте, ребята! У нас сегодня очень интересная и познавательная тема занятия. Я прочитаю загадку, а вы мне ответите на нее. (читает загадку). Дети отвечают.



Правильно, ребята. Это наши ноги.

Инструктор: Ребята, какие функции выполняют наши ноги.

Дети отвечают. (ходим, бегаем, прыгаем, ползаем, плаваем, служат опорой).

Инструктор: Из каких частей состоит наша нога?

Дети: Нога имеет три части – бедро, голень, стопа.

Инструктор: Чтобы наши ноги не уставали, что нужно делать для этого?

Дети: ухаживать за ними(мыть, делать массаж ног, тренировать их. Одевать правильную обувь).

Инструктор: Сейчас мы с вами разомнем ноги. Давайте мы сейчас сделаем небольшую зарядку, перед тем как тренировать ноги.

Под музыку «Яблочко» Суворова Н.М выполняется комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и правильной осанки:

Части занятия	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть	На суше: 1.И.п.-о.с.1-правую руку в сторону, наклон головы вправо;2-и.п.;3-левую руку в сторону, наклон головы влево;4-и.п.;5-руки вперед;6-наклон головы вперед;7-голову прямо;8-руки вниз; 2.И.п.-о.с.1-руки в стороны;2-«стрелочка», встать на носки, руки вверх ладонь на ладонь;3-руки в стороны;4-и.п. 3.И.п.-о.с., руки в стороны поднимаем ногу согнутую в колене, поочередно; 4.Наклоны влево, вправо, с поднятой рукой; 5.Выпады вперед, руки в стороны; 6.Прыжки.1-руки в стороны, ноги на ширине плеч;2-ноги вместе, руки вниз; 7. Ходьба на месте, остановиться руки вверх - сделать вдох – руки вниз, выдох	3-4 раза 6 раз 6 раз 4 раза 4 раза 2-3 раза	При наклоне в сторону голову кладут на плечо, при наклоне вперед подбородком тянуться к груди. Самовытяжение позвоночника, сохранение равновесия; Держим равновесие; Рука прямая; Спину держим прямо; Спину держим прямо; Восстанавливаем дыхание.
2.Основная часть	Вход в воду самостоятельно		
Передвижения в воде	Ходьба: на носках; на пятках; спиной вперед; прыжками на двух ногах; «вертолетики», руки в стороны «дельфинчики», «дельфинчики» с прыжком в обруч	2-3 мин	руки вверх; руки за голову; смотрим через плечо; выпрыгиваем из воды с поворотом на 360 градусов, руки в стороны; выпрыгиваем из воды, руки вверх;
Выдохи	Перестроение в круг. Игра «Выдохи под счет»; на счет1 –опустить голову в воду и делать выдох до счета 3 (до4,	1 мин	обращать внимание на правильный выдох

Погружен ия в воду	5,6,7) Упражнение «стойкие оловянные солдатики», «боксеры», «штангисты», «велосипедисты» Игра «Водолазы» ныряем, а затем достаем предметы ногами	2-3 мин 3-4 мин	Упражнения чередуем с упражнениями для ног; имитация езды на велосипеде
Лежание на воде	Перестроения к бортику (спиной) Упражнение «поплавок», «звездочка», «винт»;		Ноги прямые
Движения ногами	1. Упражнение «пружинка». Держимся руками за край бортика. Подтягиваем тело, за счет мышц рук и спины к бортику, затем мягко и плавно отталкиваем себя, чтобы вытянуть прямые руки. 2.И.п. спиной к бортику, держимся руками за край бортика , опираясь на него. Ноги вытянуть вперед под водой. И медленно выполняем велосипед под водой. 3. Руками держимся за бортик. Ногами выполняем движение «фонтаны». 4.И.п. лицом к бортику, ноги прямые, вместе, опираясь руками, и за счет мышц рук и верхней части спины, поднимаем корпус вверх, затем плавно и мягко, опускаемся в и.п.	3-4 мин	Движения ногами как при плавании «кроль»
	Движения руками 1. Присед, руки перед собой. Разводим руки в стороны в воде, во время разведения делаем выдох, возвращаясь в	3-4 мин	

Скольжение	исходное положение – вдох. 2.Присед. Руки вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки, разводим руки до горизонта. Руки разводим в стороны – выдох, и.п. – вдох; 3. Присед. Работа руками как при плавании «басс».Руки вперед, развести в стороны, согнуть в локтях, вытянуть вперед. 1.Скольжение в коррекции. Левая рука вытянута вверх, правая – вдоль туловища, ладонь на воде, левая нога отведена в сторону; 2. Скольжение с вытянутыми вверх руками на груди и на спине; 3. На груди и на спине, левая рука вытянута вверх, правая – в сторону (лежит на доске). 4. На груди и на спине, руки работают бассом, ноги работают кролем; 5. На груди и на спине, левая рука работает кролем, правая вытянута в сторону (лежит на доске). Ноги работают кролем; Комплекс упражнений по акваэробике с нудлами: 1.И.п.-о.с.Поднимаем руки вверх, ногу отводим назад . 2.И.п.-о.с.Руки перед грудью, ноги поочередно отводим в сторону 3.И.п.-о.с.Приседания 4.И.п.-присед, руки выпрямляем вперед 5.И.п.-о.с.Наклон вперед, опускаем руки с нудлом вниз. 6.И.п.-присед, нудл держим	3-4 мин	Нога сзади прямая, поочередно правая, левая; Держим равновесие; Руки выпрямляем вперед; Напрягаем руки; Напрягаем руки; Спину держим прямо; Тянем носок; Вправо-влево; Восстанавливаем дыхание.
--------------------------	--	----------------	--

	перед собой вертикально, повороты вправо-влево. 7.И.п.-о.с. Ноги поочередно поднимаем, сгибаем в колене. 8.И.п.-о.с. Прыжки на месте с поворотами вокруг себя. 9.И.п.-о.с. Шаги на месте 10.И.п.-о.с. Поднимаем руки вверх-вдох, опускаем вниз-выдох.		
3.Заключительная часть	Свободное плавание; Индивидуальная работа; Упражнение на релаксацию под спокойную музыку лежа на нудлах Выход из воды.	3-5 мин	

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

№	Содержание вопроса	Ответы	
		Да	Нет
1.	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Да	Нет
2.	Голова, шея отклонена от средней линии, плечи, лопатки не симметричны	Да	Нет
3.	Выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая «куриная» (изменение диаметров грудной клетки, грудина и мечевидный отросток резко выступают вперед)	Да	Нет
4.	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника	Да	Нет
5.	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки)	Да	Нет
6.	Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки)	Да	Нет
7.	Нарушение осей нижних конечностей О-образные, Х-образные)	Да	Нет
8.	Неравенство треугольников талии	Да	Нет
9.	Вальгусное положение пяток	Да	Нет
10.	Явное отклонение в походке: прихрамывающая, «утиная».	Да	Нет

Результаты данного тестирования оцениваются следующим образом:

- 1) нормальная осанка - все отрицательные ответы;
- 2) незначительные нарушения осанки: 0 положительных ответов на один или несколько вопросов в номерах 3, 5, 6, 7. Необходимо наблюдение в дошкольном учреждении;
- 3) выраженное нарушение осанки - положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8, 9, 10 (один или несколько явно). Необходима консультация ортопеда.

Тест 1. Рассматривать осанку допустимо на расстоянии до 1 метра в двух позах: профиль и фас. В первую очередь ребенок становится лицом, далее спиной и в профиль. Для правильной осанки характерны умеренной искривленностью позвоночника, нормальным видом спины, правильным положением головы, туловища, ног.

В позе фас необходимо заострить внимание на форму линии плеч, талии, грудной клетки и ног. В норме считается, если правая и левая половинки туловища ровные.

Отмечаются такие дефекты: втянутая в плечи или слишком вытянутая вперед шея, ассиметричные линии плеч (разноплечия) или талии, выпирание или уплощение правой или левой стороны грудной клетки, х – образная форма ног. Рассматривая ребенка со спины, надо обратить внимание на нижние и верхние линии лопаток, шейно-плечевые линии, линию позвоночника, боковые линии талии и спины.

Могут появиться следующие дефекты: разноплечие, неодинаковое положение лопаток (опускание одной из них, неодинаковое выступание углов лопаток и расхождение этих углов к наружи), разные линии талии, боковой изгиб позвоночника. Линия позвоночника рассматривается более пристально. Ребенку предлагают поднять руку вверх. Если в положении поднятой руки выявляется изгиб сбоку, необходимо рассмотреть линию позвоночника в положении наклона вперед при расслабленных мышцах.

Тест 2. Разуйте и разденьте ребенка до трусиков. Поставьте его на пол в положение «прямо», руки по «швам», таким образом, чтобы свет падал на спину равномерно. Лучше всего проводить осмотр при естественном освещении. Сядьте ровно на стул в 2–3 м за спиной ребенка.

Внимательно посмотрите: симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами, сами ягодицы? Если исследуемые ориентиры несимметричны относительно горизонтальной или вертикальной оси, это признак нарушения осанки (например, одно ухо смещено вверх или вниз, вперед или назад относительно другого). Симметрично ли ребенок поставил стопы?

Несимметричная установка стоп может свидетельствовать о проблемах тазового пояса.

Попросите ребенка достать руками до пола, сделав при этом «горбатую спинку». Нет ли отклонения туловища от срединной линии при наклоне? Нет ли сбоку от поясничных позвонков с одной стороны продольного мышечного валика, а в грудной клетке – «выпирающих» ребер или лопатки с одной стороны?

Попросите ребенка сложить руки на затылке в «замок» и, не опуская их, наклониться вправо и влево. Нет ли ограничения наклона в одну из сторон? Образуется ли позвоночник при таком наклоне в сторону равномерную дугу или в нем видны «не наклонившиеся» участки?

Попросите ребенка наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее до конца вправо и влево. Нет ли ограничения поворота в одну из сторон?

Посмотрите на ребенка сбоку. Обратите внимание на сутулость или выпрямление грудного изгиба позвоночника. Не «падает» ли ребенок животом вперед? Нет ли смещения центра тяжести тела вперед (наружное отверстие слухового прохода должно быть над лодыжкой, а не над сводом стопы)?

Если вы заметили какие-либо из перечисленных симптомов, посоветуйтесь с врачом. Подобные осмотры целесообразно проводить раз в полгода или чаще, особенно в периоды быстрого роста ребенка.

Тест 3. Ребенок становится спиной к стене так, чтобы со стеной соприкасались затылок, лопатки, ягодицы, голени, а затем делает шаг вперед, пытаясь сохранить правильное положение тела. (Этот же тест можно использовать в качестве упражнения для выработки хорошей осанки.)

При обнаружении искривления, необходимо осмотреть спину малыша, уложив его на ровную твердую поверхность лицом вниз, руки вдоль туловища. Если искривление позвоночного столба в положении лежа не сохраняется, то речь идет пока лишь о нарушении осанки, которую можно исправить.