Рецензия
на методическую разработку
«Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры»
Сметаниной Елены Васильевны, Юсуповой Натальи Алексеевны, учителей физической культуры МБОУ СОШ№1 им. Адмирала Холостякова, города Геленджика Краснодарского края

Авторы методической разработки Сметанина Е.В., Юсупова Н.А. рассматривают работу по профилактике нарушений осанки у школьников на уроках физической культуры.

В работе представлены разработки и методики разных средств физического воспитания у детей младшего школьного возраста, которые способствуют предотвращение нарушений правильной осанки, лечения и профилактики.

Методическая разработка включает аннотацию, введение, теоретическую часть, практическое применение, заключение, приложения, список использованной литературы. Во введении отражаются следующие вопросы: обоснование актуальности темы нарушений осанки; цель, задачи и предполагаемый результат работы. Аналитическая часть представляет собой обоснование проблемы на основе различных литературных источников. Практическая часть содержит изложение путей и способов решения поставленной проблемы, а именно методику проведения оздоровительной физической культуры. Также рассматривается рефлексивные упражнения по коррекции нарушений осанки у младших школьников.

В условиях модернизации образования актуальность рассматриваемой проблемы не вызывает сомнения. Представленный опыт применения комплекса физических упражнений для формирования и профилактики нарушения правильной осанки практически апробирован и представлен в виде мониторинга за три года. Данная разработка поможет решить проблему, как научить ребенка эффективно выполнять предложенный комплекс.

Рецензируемая работа носит завершенный, самостоятельный характер и может быть рекомендована учителям физкультуры во время проведения уроков, внеурочной деятельности, а также педагогам дополнительного образования и родителям.

Актуальность и практическая значимость данной работы не подлежит сомнению.

Данная методическая разработка рекомендуется к изданию.

Рецензент: _____ Маслова Роза Сергеевна,
директор филиала ФБОУ ВО "Кубанский государственный университет" в г. Геленджике

«21» 11 2022г.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Геленджике

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №1
им. АДМИРАЛА ХОЛОСТЯКОВА
СЕМЕНЯКОВА Е. В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждениесредняя общеобразовательная школа №1
муниципального образования город-курорт Геленджикимени Адмирала Холостякова

Методическая разработка

«Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьноговозраста на уроках физической культуры»

Авторы: Сметанина Е.В.учитель физической культуры
Юсупова Н.А.учитель физической культуры

Геленджик 2022

Оглавление

АННОТАЦИЯ 3

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА I. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОСАНКИ И ЕЁ РОЛЬ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА 6

Понятие осанки, ее виды и анатомо-физиологическиеособенности 6

ГЛАВА 2. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ 13

Мероприятия по коррекции нарушений осанки у школьников на уроках физической культуры 13

Анализ результатов педагогической работы по выявлению нарушений осанки младших школьников 15

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 18

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 20

ПРИЛОЖЕНИЯ 21

Аннотация

Методическая разработка «Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры» адресована педагогам образовательных учреждений. Данная разработка посвящена проблеме нарушения осанки у детей в младшем школьном возрасте.

В работе представлены разработки и методики разных средств физического воспитания у детей младшего школьного возраста, которые способствуют предотвращению нарушений правильной осанки, лечения и профилактики.

Данная разработка поможет решить проблему, как научить ребенка эффективно выполнять предложенный комплекс физических упражнений, для формирования и профилактики нарушения правильной осанки в младшем школьном возрасте.

Могут воспользоваться не только учителя физкультуры, но и все педагоги общеобразовательных учреждений во время урока и внеурочной деятельности, а также для родителей.

Существует специальная оздоровительная физическая культура, занимающаяся изучением и проведением мероприятий по профилактике и предупреждению нарушения осанки и искривлению позвоночника, которую мы рассмотрим в данной работе.

Таким образом, образовательные учреждения могут обеспечить учащихся необходимыми методиками и средствами воспитания для физического развития, способствующего предупреждению различных нарушений осанки.

Введение

Актуальность данной методической разработки заключается в том, что одним из важнейших вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для определенного человека, так и для общества в целом, самое дорогое богатство – здоровье. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается в младшем школьном возрасте.

Нарушения осанки у школьников, к сожалению, уже принимает масштабы эпидемии. **Нарушения осанки у детей** возникают уже в процессе самого обучения в школе и, если ничего не делать и оставить все как есть, то по ее окончанию в придачу к аттестату, ребенок получит отклонения по состоянию здоровья.

С каждым годом врачи все больше освобождают детей от занятий по состоянию здоровья. Растет число пропусков учебных дней из-за болезней, увеличиваются количество выпускников, имеющих различные серьезные отклонения в состоянии здоровья.

Одной из причин такого положения является то, что здоровье школьников не является предметом объединенных усилий педагогического коллектива школы и родителей.

В этой связи, проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности приобретает особую значимость.

Цель данной методической разработки – представление эффективного применения комплекса физических упражнений для профилактики нарушения осанки у младших школьников.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Выявить показатели осанки у детей младшего школьного возраста.
3. Разработать комплекс упражнений, направленных на формирование и

коррекцию осанки у детей младшего школьного возраста.

Проанализировать эффективность предложенных упражнений, направленных на коррекцию осанки у детей младшего школьного возраста.

Предлагаемая методическая разработка включает основные средства и методы, способствующие решению вышестоящих задач. Комплекс упражнений адаптирован вовремя проведения уроков физической культуры, и направлен на исправление дефектов осанки и развитие различных функций и систем организма школьника.

В качестве основного коррегирующего средства использованы различные методики лечебной физической культуры и оздоровительно-развивающие упражнения.

В содержание методической разработки входят простые по форме упражнения, направленные на формирование правильной осанки, исправление дефектов позвоночника ребенка. А также определены оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, даны рекомендации по упражнениям на основе анализа специальной литературы.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к уроку физической культуры.

Глава I. Физиологические особенности осанки и её роль в развитии здоровья школьника

Осанка – привычная поза человека, находящегося в состоянии покоя и в движении, она формируется постепенно с ростом и развитием организма ребенка, в процессе приобретения двигательных навыков. Формирование осанки – это сложный двигательный рефлекс, который зависит от многих факторов внешней среды и особенностей организма, его физического и психического развития. Формирование осанки начинается в раннем детстве и заканчивается с окончанием периода роста организма.

Главным средством по выработке навыка правильной осанки являются, безусловно, физические упражнения. Однако подкреплять выработку навыка правильной осанки надо постоянными напоминаниями, указаниями, объяснениями, замечаниями учителей и родителей о сохранении правильного положения тела на уроках, дома и во время прогулок. Очень важно добиться сознательного отношения детей к формированию правильной осанки, поэтому нужно, чтобы дети, родители и педагоги понимали значение ее для здоровья человека.

Здоровье человека во многом определяет правильная осанка. Она способствует целесообразному использованию биохимических свойств опорно-двигательного аппарата и естественному функционированию жизнеобеспечивающих систем, помогает избежать поздних нарушений, опасных для здоровья.

Понятие осанки, ее виды и анатомо-физиологическиеособенности

Осанка - привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе. Она начинает формироваться с раннего детства и зависит от формы позвоночника, равномерности развития и тонуса мускулатуры торса.

Осанка - это умение без особого напряжения сохранять правильную позу в различных положениях: сидя, при ходьбе, во время игр. При правильной осанке голова и туловище во время ходьбы находятся на одной

вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и оба находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника выражены нормально, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Правильная осанка ценна потому, что при ней для всех внутренних органов создаются наиболее благополучные условия функционирования, а движения человека наиболее естественны, экономичны и результативны [1].

Осанка считается правильной (рис.1), если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

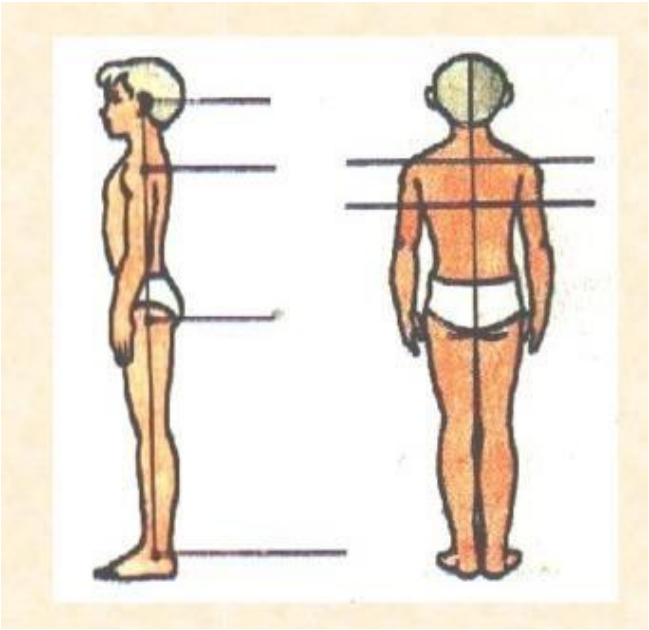


Рисунок 1. Правильная осанка

При правильной осанке позвоночник и столбы обладают наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; улучшается самочувствие и настроение.

Как проверить осанку?

Подойдите к стене, встаньте к ней вплотную спиной в привычной для вас позе. Если в этом положении вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернутся к стене. Если положение осанки не изменилось, то

у вас правильная осанка (рис.2).

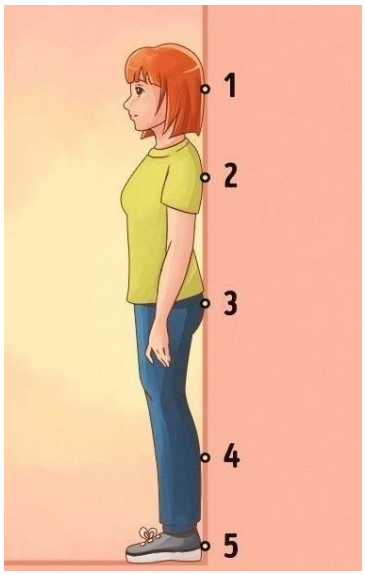


Рисунок 2. Тест для выявления правильной осанки

Неправильная осанка

При неправильной осанке движения человека становятся неловкими; нарушается работа внутренних органов; возникают боли в суставах, мышцах, пояснице, стопах.

Неправильная осанка плохо сказывается на работе внутренних органов: затрудняется работа сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

Причины формирования неправильной осанки являются [2]:

- отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа и мышечной системы;
- неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;

– несоответствующая росту мебель;
– неудобная одежда и обувь.

Наиболее известным нарушением осанки является сутулость. При сутулости шейный изгиб позвоночника увеличен, а поясничный сглажен, плечи опущены и несколько сведены вперед, лопатки разведены, грудь впалая, голова опущена, ноги нередко согнуты в коленях, руки висят вдоль туловища.

Бывают отдельные нарушения в различных частях тела: так называемые «крыловидные» (т.е. слишком отстающие от туловища) лопатки, уплощение грудной клетки, асимметрия плеч (одно выше другого) или же чрезмерная их сведенность вперед и т.д. Наблюдается три степени нарушения осанки (рис.3).

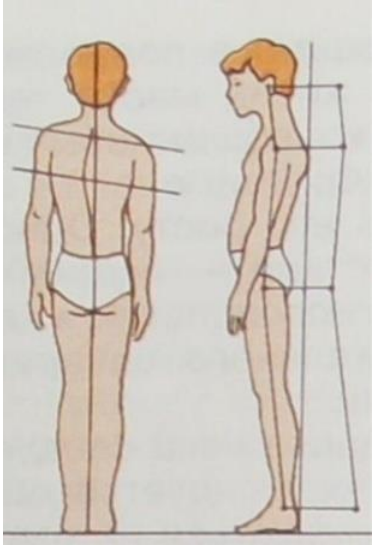


Рисунок 3. Неправильная осанка

Первая степень – изменен лишь тонус мышц. Все дефекты осанки исчезают, когда человек выпрямляется. Нарушение легко исправляется при ***систематических*** занятиях корректирующей гимнастикой.

Вторая степень – изменения в связочном аппарате позвоночника. Изменения могут быть исправлены лишь при длительных занятиях корректирующей гимнастикой под руководством медицинских работников.

Третья степень – характеризуется стойкими изменениями в

межпозвоночных хрящах и костях позвоночника. Изменения не исправляются корректирующей гимнастикой, а требуют специального ортопедического лечения. Чтобы не допустить дефектов в осанке, необходимо с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию опорно-двигательного аппарата ребенка.

Позвоночник выполняет основную опорную функцию. Его осматривают в сагиттальной и фронтальной плоскостях, определяют форму линии, образованной остистыми отростками позвонков, обращают внимание на симметричность лопаток и уровень плеч, состояние треугольника талии, образуемого линией талии и опущенной рукой. Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости, анфас представляет собой прямую линию. При патологических состояниях позвоночника возможны искривления как в переднезаднем направлении (кифоз, лордоз), так и боковые (сколиоз) (рис.4).

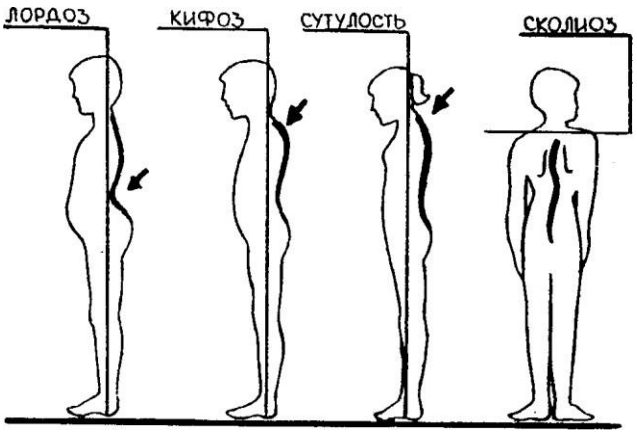


Рисунок 4. Разновидности неправильной осанки

Плоская спина характеризуется слаженностью всех физиологических изгибов позвоночника. Круглая спина (сутуловатость) представляет собой форму грудного кифоза. При кругло выгнутой (седло видной) спине одновременно увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз. При плоско выгнутой - увеличен только поясничный лордоз.

Также нарушения осанки можно выявить при помощи тестовой карты (приложение №1).

Нормальная осанка характеризуется пятью признаками [4]:

- расположением остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль меж ягодичной складки;
- расположением надплечий на одном уровне;
- расположением обеих лопаток на одном уровне;
- равными треугольниками (справа и слева), образуемыми туловищем и свободно опущенными руками;
- правильными изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости (глубиной до 5 сантиметров в поясничном отделе и до 2-х сантиметров в шейном).

Нередко занятия несоответствующим видом спорта, ранняя специализация ведут к расстройству функции позвоночника и мышечному дисбалансу, что отрицательно сказывается на функции внутренних органов и работоспособности школьника в целом.

К сожалению, дефекты осанки наблюдаются у многих школьников. Это происходит вследствие неправильного положения тела дома во время приготовления уроков, чтения, еды, отдыха, а также в классе. Многие ученики сидят за партой неправильно – или опираясь о спинку стула только верхней частью спины, или слишком наклоняясь вперед, или изгибая туловище в сторону, чаще влево. Во время ответа некоторые учащиеся не стоят ровно, а пытаются опереться о парту или классную доску.

Иногда неправильная осанка является результатом сознательных усилий ребенка.

Они не понимают, что наилучшая манера держаться та, которая сочетает в себе полную свободу и непринужденность с подтянутостью и

гибкостью: даже при расслабленном состоянии мышц человек должен выглядеть собранным. Движения должны быть не размашистыми, а экономными.

Рекомендации для формирования правильной осанки:

Укрепить глубокие мышцы спины, растянуть и укрепить мышцы груди, укрепить мышцы поверхности бедра.

Укрепить мышцы живота, растянуть переднюю поверхность бедра, укрепить заднюю поверхность бедра.

Увеличить подвижность позвоночника.

Выполнение симметричных упражнений.

Укрепить мышечный корсет, удерживающий позвоночника.

Глава 2. Применение комплекса физических упражнений для формирования правильной осанки

Существуют две основные группы занятий по формированию правильной осанки: занятия во время проведения урока по физической культуре и основные уроки, предусмотренные учебным планом в начальной школе. Урочные формы – это занятия, которые проводятся педагогом в строго установленное время, в определенном месте, в соответствии с требованиями педагогическихзакономерностей обучения и воспитания детей. Соблюдается частота занятий, длительность по времени, взаимосвязь всего процесса, которые направлены на результат положительного эффекта в развитии телосложения ребенка.

Мероприятия по коррекции нарушений осанки у школьников на уроках физической культуры

Урок делится на 3 составные части: подготовительная, основная, заключительная. В подготовительной части идут упражнения для того, чтобы организм привести на оптимальный уровень физической работоспособности. В основной части происходят комплексы специальных упражнений на развитие основных групп мышц. В заключительной части идет процесс восстановления организма от физических нагрузок. Любые уроки физической культуры принято различать разнообразием двигательных упражнений, которые влияют на тело обучающегося. Идет большая ответственность учителя за правильные выполнения упражнений, чтобы не навредить ребенку.

Требования к проведению урочной формы:

- Правильно выбранная методика.
- Структура календарно-тематического планирования уроков (последовательность, учесть состав учащихся по возрасту, полу, физическому развитию и степени подготовки).
- Заинтересовать детей, мотивация к выполнению упражнений.

- Игровой характер упражнений.

В самом начале детей знакомят с материалом, который будет выполнен в течение данного урока.

Во время проведения любых уроков (как физ-ры, так и других предметов), основным средством по физическому воспитанию, выделяют: физкультурные минутки, гимнастика суставная на уроках, перемены между уроками. Такие формы занятий по физическому воспитанию способствуют укреплению здоровья, увеличению качества учебной работы во время уроков, воспитывается дисциплинированность, и чувство группы, коллективизма.

Методические правила формирования правильной осанки

Для формирования и коррекции правильной осанки педагог должен уметь поставить задачи и придерживаться следующих методических правил:

1. Создать представление о правильной осанке.
2. Добиваться умения принимать правильное положение тела, в основной стойке на месте (с помощью ограничений), приучать к сохранению правильной осанки при перестроениях, ходьбе, беге и т.д.
3. Гармонично развивать силу мышц плечевого пояса, туловища и ног.

4.Сочетать упражнения локального воздействия на осанку.

4. 5.Следить за правильным сохранением осанки в различных позах.

6.Тщательно дозировать упражнения для формирования осанки.

Планируемые задачи для комплекса упражнений на организм в целом:

- Коррекция осанки.
- Закрепление правильного положения осанки.
- Повышение тонуса в слабых мышцах.
- Увеличение выносливости необходимых мышц.

При составлении упражнений необходимо учитывать особенности каждого воспитанника, его возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности. На уроках физической культуры в подготовительной и

заключительной части, детям дается комплекс специальных упражнений для воспитания правильной осанки.

Был разработан комплекс для уроков физической культуры, который состоит из 10 упражнений (Приложение № 2), интервал отдыха 3-5 сек. Время выполнения статических упражнений увеличивался постепенно с 3 до 15 секунд. Также амплитуда упражнений должна увеличиваться постепенно и все упражнения выполнялись в медленном темпе.

Упражнения для правильной осанки детей стоит выполнять за час до еды или спустя час после. Эти упражнения можно выполнять не только на уроках физической культуры, но и самостоятельно 2-3 раза в день, например, во время утренней гимнастики. Нужно начать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов (до 10- 12) и подходов (до 5).

Золотое правило выполнения упражнений для формирования осанки - регулярные занятия.

В программу по физической культуре введены специальные упражнения на осанку. Более четкое чувство правильной осанки появляется при касании спиной стены. Ребята начинают хорошо ощущать свое тело, уровень надплечей, положение лопаток, таза и головы.

Но, только на уроках физической культуры нельзя полностью решить проблему плохой осанки. Также был разработан комплекс, для учителей начальных классов, который применим на всех уроках, предусмотренных учебным планом в начальной школе (Приложение№3).

Также на уроках физической культуры применяем нестандартные упражнения по коррекции осанки (Приложение №4).

Анализ результатов педагогической работы по выявлению нарушений осанки младших школьников

Имея опыт работы учителем физической культуры более 30 лет, были проанализированы и обобщены результаты деятельности по выявлению и

коррекции нарушений осанки у младших школьников.

На уроках физической культуры учащиеся разделены на три группы в соответствии с их здоровьем:

1) основная группа – здоровые дети;

2) подготовительная группа: дети имеют незначительное отклонение в состоянии здоровья;

3) специальная группа – ребенок имеет какое-либо заболевание.

В МБОУ СОШ № 1 им. Адмирала Холостякова, все эти группы занимаются вместе, осваивают единую программу, но дети находятся под постоянным медицинским контролем школьного врача и учителя физкультуры.

При статистическом анализе данных с 2020-2022 г.г. были выявлены различные группы здоровья среди обучающихся с 1-го по 4-й классы.

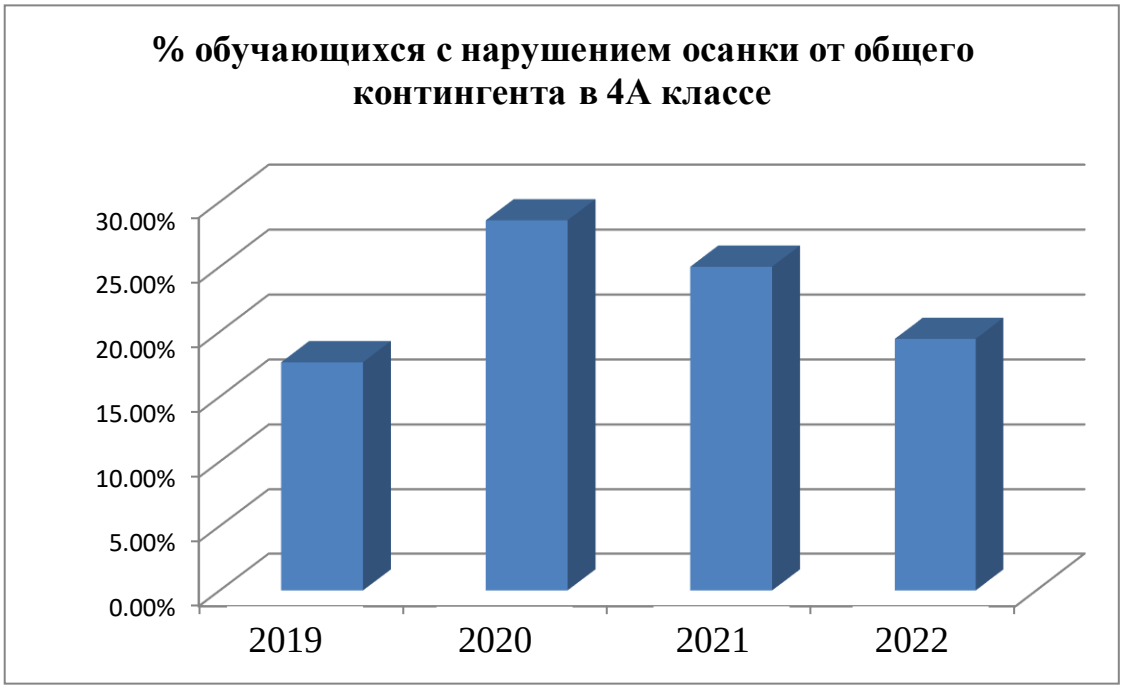


Рисунок 5. Диаграмма количества детей с нарушением осанки

Динамика профилактики нарушения осанки представлена на рисунке 5. Были обработаны данные медицинских осмотров учащихся за четыре года, чтобы проследить динамику нарушения осанки.

Экспериментальной группой были обучающиеся из 1«а» класса в 2019-2020 учебном году и далее до 4 «а» класса в 2022-2023 учебном году.

Анализируя данные диаграммы, можно сказать, что число учащихся с нарушением осанки уменьшается.

Таким образом, предложенные комплексы упражнений для формирования правильной осанки, экспериментально показали свою эффективность и положительное влияние на физическое развитие младших школьников. Результатом этого служит систематическая работа с детьми учителей физической культуры, а также проведение на каждом уроке комплекса физических упражнений учителями начальных классов на исправление неправильной осанки и ее предупреждения. При проведении каждого урока учитель обязан контролировать и напоминать о правильной посадке за партами. Немаловажным значением является привлечение школьников к занятиям в спортивных секциях.

Нарушение осанки – частый спутник хронических заболеваний, который отрицательно влияет на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Отклонение от норм правильной осанки характеризуется искривлением позвоночника, а также плоскостопием, которое возникает в связи с ослаблением мышц стопы голени. Таким образом, предупреждением нарушения осанки являются физические упражнения для формирования и профилактики которой, необходимо последовательно развивать мышцы всеготела и научиться управлять своими движениями.

Заключение

Нарушение осанки – одна из основных патологий физического развитияу школьников. С нерациональной организацией учебного процесса, у большинства детей младшего школьного возраста бывает приобретенный характер нарушения осанки. В последнее время нарушение осанки приводит к возникновению у школьников патологий разных органов и систем, что ведет к снижению работоспособности, ухудшению настроения и психофизической перегрузки.

Для формирования правильной осанки нужно создать благоприятную среду не только в школе, но и дома. Родители должны уделять внимание для профилактических упражнений по формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета и снятию напряжения. Профилактика правильной осанки должная начинаться с семьи. Для этого должны проводится беседы с детьми и их родителями. Многие факторы также влияют на нарушение осанки, врожденные и наследственные заболевания и травмы. Пренебрежение социальными и гигиеническими правилами наносит большой вред осанке, на которые стоит обратить внимание при беседах с родителями.

Такие как:

- Неправильный образ жизни.
- Пассивный отдых.
- Не закаленность.
- Недостаточное нахождение на свежем воздухе.

Неправильно подобранная нормами мебель, инвентарь и оборудование дома и в школе, неудобная одежда и обувь привычка к неправильным позам, все это отрицательно сказывается на осанке.

Анализ изученной литературы показал, что важным звеном в гармоничном психофизическом развитий детей по профилактике нарушения осанки считается занятие с педагогом и родителями. Гарантируемые

результаты на полноценную жизнь подрастающему поколению должны быть выполнены совместными усилиями.

При постоянных занятиях по коррекции осанки можно добиться приобретения правильной осанки у детей младшего школьного возраста, воспитания гармонично-развитой личности и популяризации здорового образа жизни, как детей, так и их родителей.

Разработанные комплексы физических упражнений для детей по формированию правильной осанки, включающий двигательную активность в широком диапазоне, показал положительное воздействие на физическое развитие у младших школьников. Многообразие упражнений в разработанных комплексах позволяет детям сохранить и укрепить здоровье.

Список используемой литературы

1. Валеев, Р.Ф. Оздоровление детей 7-9 лет с отклонениями в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата средствами лечебной физической культуры /Р.Ф. Валеев. – Москва., 2003. – 169с.

2. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: факторы риска и пути их устранения /Т.Е. Виленская. – Москва. 2006. – 150 с. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. - №1. – 2009. – С.115

3. Дидук, И.А. Воспитание ответственного отношения младших подростков к здоровью как к общественной ценности / И.А. Дидук. – Смоленск, 2007. – 21 с.

4. Зайцев Н. К. Колбанов В. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей/Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3,- Владивосток: Дальнаука, 2006. – 334 с.

5. Гутерман, Т.А. Дифференцированная коррекция нарушений осанки у детей 6-7 лет средствами оздоровительной физической / Т.А. Гутерман. – Краснодар, 2005. – 174 с.

6. «Физическая культура» 1-4 класс, автор: В.И.Лях, Москва «Просвещение» ,2019г.

Электронные ресурсы:

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/

https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

Приложения

Приложение №1

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

тест	ответ	
1. Явное повреждение органов движения связанное с врожденными пороками, травмой, болезнью	ДА	НЕТ
2. Голова, шея отклонены от средней линии: плечи,лопатки, бедра установлены несимметрично	ДА	НЕТ
3. Грудная клетка сапожника», деформированная»	ДА	НЕТ
4. Чрезмерное уменьшение или увеличение физиологической кривизны позвоночника: шейноголордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза	ДА	НЕТ
5. Чрезмерное отставание лопаток	ДА	НЕТ
6. Чрезмерное выпячивание живота	ДА	НЕТ
7. Нарушение осей нижних конечностей(О-образное, Х-образное)	ДА	НЕТ
8. Неравенство треугольников талии	ДА	НЕТ
9. Вальгусное положение пятки или обеих пяток	ДА	НЕТ
10. Явное отклонение в походке	ДА	НЕТ

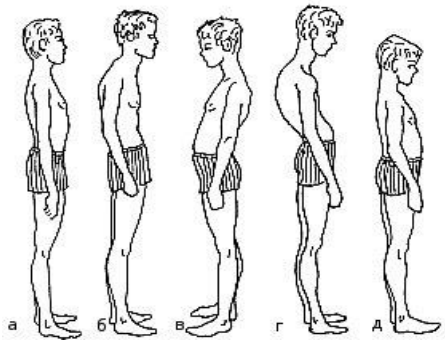
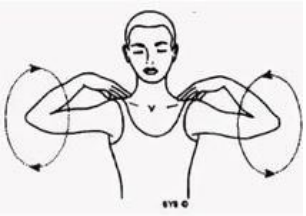


Рисунок 6. Виды осанки: а – нормальная; б – сутуловатая; в –лордоз; г-кифоз; д- выпрямленная (плоская)

Приложение №2

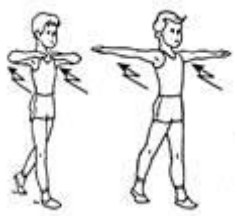
Комплекс упражнений для младших школьников на уроках физкультуры

1.



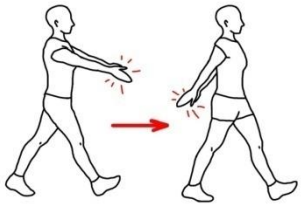
И.п. – о. с., руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения рук вперед, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).

2.



И.п. – о. с., руки перед грудью. С напряжением, рывками разводим руки в стороны (вправо, влево) – вверх-вниз (по 3 раза в каждом направлении).

3.

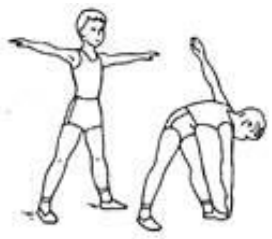


И.п. – о. с., руки вдоль тела. Выполняя шаг руки вперед хлопок, шаг назад хлопок руками за спиной (повторить 3-5 раз).

4.

И.п. – о. с., руки в стороны. «Самолет»: ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.

5.

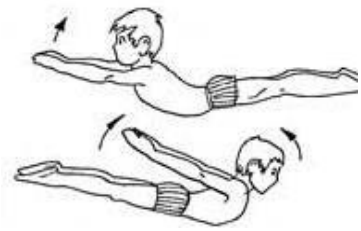


И.п. – о. с., руки в стороны. «Мельница»: одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.

6.

И.п. – о. с., руки в замок. «Дровосек»: поставить ноги на ширину плеч, руки в замок. Ребенок делает на вдохе широкий замах назад и на выдохе наклон вперед.

7.

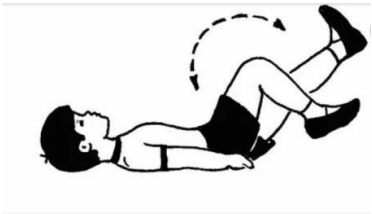


И.п. – лежа на животе. «Рыбка»: ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

8.

И.п. – о. с. «Ласточка». Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.

9.



И.п. – лежа на спине. «Велосипед». Это упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц.

10.

И.п. – лежа на спине в группировке. «Качели». Сядьте на гимнастический коврик или мягкий ковёр. Согните ноги в коленях и обхватите их руками. Лягте в таком положении на спину и начинайте делать перекаты от шеи до крестцового отдела позвоночника и обратно. Такой своеобразный массаж окажет положительное влияние на мышцы и связки спины.

Приложение№3

Комплекс упражнений на уроках, предусмотренных учебным планом в начальной школе

1. И.п. - о. с., руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения руквперед, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).
2. И.п. - о. с., руки перед грудью. С напряжением, рывками разводим руки в стороны (вправо, влево) - вверх-вниз (по 3 раза в каждом направлении).
3. И.п. - о. с., руки вдоль тела. Медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носочки и прогибаем спину; возвращаемся в и.п. (повторить 3-5 раз).
4. И.п. - о. с., руки в стороны. Поднимаем согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носок тянем, спина прямая, 5-6 раз каждой ногой).
5. И.п. - о. с. Активное вытяжение, спина прямая, руки над головой в замке. Подняться на носках спина прямая (1-2 мин).
6. И.п. - о. с. Спокойно, медленно, плавно на вдохе поднимаем руки вверх. На выдохе плавно опускаем руки через стороны вниз (4-5 раз).
7. И.п. - стоя. Полуприседания, приседания на носках; руки в стороны, вверх- вперед. Вернуться в и.п.
8. И.п. - о. с. Поднять руки в стороны ладонями вверх, развернуть руки ладонями назад, свести их за спиной, выполняя хлопки.
9. И.п. - о. с., руки за спиной собраны в замок. Поднять руки максимально вверх, при этом корпус надо держать прямо. Медленно выполняется наклон вперед - вниз, при этом руки смотрят вверх. Вернуться в и.п. (2-3 раза).
10. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища в стороны. Бедра неподвижны (6-8 раз).
11. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Через стороны поднять руки вверх, ладони смотрят вперед, и сделать ножницы, поочередно меняя положения рук, 4-6 раз, за головой.

Приложение №4

Нестандартные варианты физических упражнений
«Танцевальные позиции»
применяем на уроках физкультуры

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

182412360963

Документ о квалификации

Лицензия на осуществление образовательной деятельности УР №1976 от 15.10.2018 г.

Регистрационный номер

И-2038

Город

Ижевск

Дата выдачи

22.09.2020 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Юсупова Наталья Алексеевна

с 14.09.2020 г. по 22.09.2020 г.

прошел(а) повышение квалификации в

АНО ДПО
«ПЛАТФОРМА»

по дополнительной профессиональной программе

«Обучающиеся с ОВЗ: Особенности организации учебной деятельности в соответствии с ФГОС»

в объеме

72 учебных часа

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №
ИМ. АДМИРАЛА
ШКОВА Е.В.

УДМУРТСКАЯ РЕСПУБЛИКА г. ИЖЕВСК АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЛАТФОРМА» ОГРН 1191832011778 ИНН 1840079880 М.П.

Руководитель А.В. Васильков

Секретарь Н.В. Иордан

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

182410993372

Документ о квалификации

Лицензия на осуществление образовательной деятельности УР №1976 от 15.10.2018 г.

Регистрационный номер

И-1376

Город

Ижевск

Дата выдачи

26.02.2020 г.

Юсупова Наталья Алексеевна

с 06.02.2020 г. по 26.02.2020 г.

прошел(а) повышение квалификации в

АНО ДПО
«ПЛАТФОРМА»

по дополнительной профессиональной программе

«Методика преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС нового поколения»

в объеме

144 учебных часа

Директор А.В. Васильков

Секретарь Н.В. Иордан

М.П.

«ПЛАТФОРМА»

КОПИЯ ВЕРНА

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Негосударственное образовательное частное учреждение дополнительного профессионального образования «Краснодарский многопрофильный институт дополнительного образования»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232413842448

Документ о квалификации

Регистрационный номер

08-6/1509-21

Город

Краснодар

Дата выдачи

15 сентября 2021 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

ЮСУПОВА
Наталья Алексеевна

в период с 23.08.2021г. по 15.09.2021г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Негосударственном образовательном частном учреждении дополнительного профессионального образования «Краснодарский многопрофильный институт дополнительного образования»

по дополнительной профессиональной программе

Навыки оказания первой помощи

в объёме

108 часов

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №1
им. АДМИРАЛА ХОЛОСТЯКОВА
ФЕШКОВА Е. В.

М.П.

Руководитель **К. А. Литвинов**

Секретарь **М. Н. Сальникова**