

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ.....	7
1.1. Осанка, её значение для здоровья.....	7
1.2. Особенности осанки учащихся начальной школы.....	9
1.3. Причины нарушения осанки.....	10
1.4. Внеурочная деятельность, её содержание.....	18
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.....	28
2.1. Исследование факторов, влияющих на формирование осанки учащихся начальных классов.....	28
2.2. Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 8.....	79

ВВЕДЕНИЕ

Ведущее место среди отклонений здоровья у учащихся начальных классов занимают нарушения опорно-двигательной системы, в частности функциональные нарушения осанки.

Согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия наследственных и внешних факторов. Среди последних наиболее изучено неблагоприятное влияние факторов учебно-воспитательного процесса и среды, в которой он проходит: на формирование осанки учащихся негативно влияют несовершенство школьной мебели, чрезмерный вес ранцев с учебниками, низкая физическая активность и сидячая рабочая поза.

Физического развитие школьников, имеющих нарушения опорно-двигательной системы, является объектом внимания ученых. Этому свидетельствуют посвященные за последние несколько лет исследования Базарного В.Ф., Потапчук А.А., Кудяшевой А.Н. и др.

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа школьников с различными отклонениями в состоянии здоровья. По данным исследований число детей, имеющих какие-либо нарушения осанки, выросло в 3 раза и составляет около 80%, а среди школьников такие дефекты наблюдаются у 67% учащихся.

Закон РФ «Об образовании» определяет, что начальное общее образование должно быть направлено на формирование у обучающегося основ здорового образа жизни и относит здоровье школьников к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

В соответствии с Федеральным государственным стандартом на ступени начального общего образования должно осуществляться укрепление физического здоровья обучающихся и формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Профессиональный стандарт педагога к профессиональным функциям учителя начальных классов относит: формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, применение методов физического развития детей.

В процессе исследования Потапчук А.А., Кудяшевой А.Н. было выявлено то, что нарушения опорно-двигательной системы - самое распространенное заболевание у учащихся начальных классов, это помогло обозначить проблему исследования, которая заключается в выявлении педагогических условий профилактики нарушений опорно-двигательной системы учащихся во внеурочной деятельности.

Данная проблема позволила сформулировать тему исследования: «Педагогические условия профилактики нарушений опорно-двигательной системы учащихся начальных классов во внеурочной деятельности».

Цель исследования: выявить педагогические условия, способствующие формированию навыка правильной осанки учащихся начальных классов во внеурочной деятельности.

Объект исследования: организация внеурочной деятельности учащихся начальных классов.

Предмет исследования: педагогические условия профилактики нарушений опорно-двигательной системы учащихся начальных классов во внеурочной деятельности.

Процесс профилактики нарушений опорно-двигательной системы учащихся начальных классов во внеурочной деятельности будет

осуществляться более успешно, если реализованы следующие педагогические условия:

- овладение учащимися начальных классов знаниями об осанке;
- соответствие информации по сохранению и укреплению опорно-двигательной системы возрасту учащихся начальных классов;
- систематичность в выполнении учащимися начальных классов упражнений направленных на профилактику нарушений опорно-двигательной системы.

В соответствии с целью исследования были определены следующие **задачи исследования:**

1. Определить факторы, влияющие на формирование опорно-двигательной системы учащихся начальных;
2. Выявить педагогические условия профилактики нарушений опорно-двигательной системы учащихся начальных классов во внеурочной деятельности;
3. Теоретически обосновать и опытно-поисковым путем проверить эффективность применения выявленных педагогических условий профилактики опорно-двигательной системы учащихся начальных классов во внеурочной деятельности.

Выдвинутые цели и задачи обусловили выбор методов исследования: теоретические (анализ и обобщение научной литературы по проблеме исследования), эмпирические (наблюдение за внеурочной деятельностью учащихся, опытно-поисковая работа), метод количественной и качественной обработки данных.

Опытно-поисковая база исследования: исследование проводилось на базе МАОУ – лицея №12 г. Екатеринбурга. В исследовании принимали участие 29 учащихся второго класса.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 52 наименования, приложения (8). Общий объем работы 80 страниц текста.

ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

1.1. Осанка, её значение для здоровья

Правильной осанкой считается привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего напряжения. Это наилучшее положение частей тела человека, при котором достигается сохранение равновесия и правильное функционирование всех органов и систем.[6]

Осанка — это рефлекс позы. Она формируется в результате длительного пребывания тела в каком-то положении и в значительной степени зависит от изгибов позвоночника. Поэтому, если ребенок длительно находится в неудобной позе, неправильно лежит, сидит или ходит, может сформироваться и неправильный тип осанки со всеми вытекающими отсюда последствиями. Чтобы этого не произошло, необходимо воспитывать у ребенка умение принимать позу правильной осанки и сохранять ее длительное время при сидении, стоянии, ходьбе.[1]

Признаки правильной осанки:

- расположение позвоночника посередине спины по прямой линии;
- голова и туловище расположены на одной вертикальной линии;
- голова расположена прямо, без наклона;
- углы лопаток располагаются на одной горизонтальной линии;
- сами лопатки находятся на одинаковом расстоянии от позвоночника;
- лопатки прижаты к туловищу;
- плечи расположены на одной горизонтальной линии;
- талия симметрична;
- грудная клетка симметрична;

- в профиль грудная клетка не имеет впадин и выпячиваний;
- живот симметричен;
- передняя брюшная стенка расположена вертикально, живот не выпячивается;
- пупок расположен посередине туловища;
- ноги прямые, коленные и тазобедренные суставы разогнуты (см. Приложение 1).[9]

По данным современных исследований, в последнее десятилетие отмечается угрожающее увеличение числа детей и подростков с различными заболеваниями. Важно знать, что при этом у значительной части детей с заболеваниями внутренних органов одновременно обнаруживаются и нарушения осанки. Это вполне закономерно, поскольку форма позвоночного столба и других элементов скелета, от которых зависит осанка, во многом определяет возможности нормального функционирования внутренних органов.[6]

Возникающие при нарушениях осанки затруднения в их работе постепенно приводят к возникновению различных заболеваний, тяжесть которых возрастает по мере ухудшения состояния позвоночника. Различные нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердца и легких, ухудшают обмен веществ.

Неправильная осанка приводит к целому ряду серьезных заболеваний и самое главное к болезням позвоночника и корешков спинного мозга.

Люди с неправильной осанкой имеют уменьшенную экскурсию грудной клетки, диафрагмы, меньший объем легких и нарушении функций дыхания. Это негативно влияет на сердечно сосудистую и дыхательную систему, уменьшает возможную физическую нагрузку на организм. Слабые мышцы живота и согнутое положение тела, могут послужить причиной нарушения пищеварения, снижению иммунитета, головным болям, быстрой

утомляемости. Те, кто не имеют естественного прогиба в спине, подвергают свой мозг постоянным микротравмам, которые возникают во время ходьбы, бега. При нарушенной осанке ослабляются мышцы, понижается физическая работоспособность.[1]

1.2. Особенности осанки учащихся начальной школы

В процессе роста и взросления ребенка происходят изменения и в его позвоночнике. Они заключаются не только в простом механическом увеличении его размеров и массы. Преобразованиям подвергается форма, как самих позвонков, так и позвоночного столба в целом, происходит образование его физиологических изгибов. Развивается позвоночник ребенка настолько динамично, что даже при небольшой разнице в возрасте могут наблюдаться весьма выраженные различия в строении позвоночника.[30]

Темпы роста позвоночного столба в разном возрасте различаются. Так, у ребенка в возрасте от рождения до 5 лет он ежегодно удлиняется в среднем на 2,2 см. Во второй половине первого десятилетия жизни (от 6 до 10 лет) позвоночник прибавляет в длине значительно медленнее — ежегодно примерно на 0,9 см. А потом опять начинает быстро расти, увеличиваясь с каждым годом на 1,8 см, до 16 лет.

В процессе роста у детей происходит также равномерное увеличение размеров тел позвонков и межпозвоночных дисков по направлению от грудного отдела к крестцу. Таким образом, чем ниже расположены позвонки, тем более массивными они становятся.[1]

Кроме того, происходит и физиологическое созревание позвонков. При этом появляются видимые при рентгенологическом исследовании ядра окостенения и закрываются промежуточные зоны роста. Например, закрытие зон роста в позвонках грудного и поясничного отделов происходит в возрасте 5–7 лет, срастание тел крестцовых позвонков с образованием единой крестцовой кости — к 10–12 годам, слияние копчиковых позвонков — после 12 лет, а срастание крестца и копчика — к 15–25 годам.

Изгибы позвоночника также формируются постепенно. Ведь при рождении позвоночный столб имеет форму дуги и он очень мягкий из-за большого количества хрящевой ткани. Первые изгибы позвоночника начинают образовываться уже в грудном возрасте.

Особенностью организма 7-9-летнего ребенка является совершенствование строения и функций всех органов и систем в ходе роста и развития. Мышцы детей очень эластичны. Вследствие этого дети способны выполнять движения с большей амплитудой по сравнению со взрослыми. Обратной стороной медали является то, что излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению и, как следствие, к нарушению правильной осанки.

У младших школьников сохраняются основные черты осанки дошкольника. Для них по-прежнему характерны подчеркнутый поясничный изгиб выпуклостью вперед и несколько выпяченный живот.[30]

1.3. Причины нарушения осанки

Нарушение осанки — это отклонение от нормальной осанки. Нарушения осанки наносят значительный вред здоровью ребенка, поэтому они требуют к себе особого внимания.

Количество детей с нарушениями осанки за последние несколько десятилетий возросло практически в 3 раза. По разным источникам, от 60 до 80 % детей — в среднем четыре ребенка из пяти — имеют те или иные отклонения. Кроме того, в 2,5 раза участились случаи выявления тяжелых форм сколиотической болезни.[31]

Развитие нарушений осанки в детском возрасте обусловлено в большинстве своем неправильной рабочей позой и слабым физическим развитием ребенка. А это напрямую связано с образом жизни. Ни для кого не секрет, что современные дети двигаются значительно меньше, чем их родите-

ли, а тем более бабушки и дедушки в соответствующем возрасте. Телевизор, компьютер, игровые приставки, школы раннего интеллектуального развития вынуждают ребенка долгие часы проводить в сидячем положении. Двигательная же активность и адекватные физические нагрузки отступают на второй план.[1]

На формирование осанки у ребенка оказывает влияние довольно много факторов. Условно их можно разделить на две большие группы: внутренние (факторы самого организма ребенка) и внешние (действующие на детский организм извне). К разряду внутренних факторов относятся:

- Наследственность — доставшиеся от родителей особенности строения тканей и органов. По наследству может перейти и склонность к различным искривлениям позвоночника, особенно сколиозу. Некоторые наследственные заболевания могут создавать благоприятные условия для формирования неправильной осанки вследствие ослабления мышечно-связочного аппарата, нарушения развития костной ткани, ограничения движений ребенка;
- Тип телосложения (конституции) — худой высокий ребенок более склонен к развитию разнообразных искривлений позвоночника;
- Состояние костей, мышц и связок — является определяющим в правильной осанке. При различных их патологиях (травмы, рахит) возможно развитие искривления костей, в том числе позвоночника;
- Уровень физического развития ребенка — физическая сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, координация. Чем лучше физически развит ребенок, тем больше развит у него мышечный корсет, поддерживающий позвоночник;
- Наличие навыка поддержания правильной осанки и уровень мотивации на ее удержание;

- Темпы роста ребенка — если ребенок выше своих сверстников, растет быстрее, то он сильнее подвержен искривлениям позвоночника в силу того, что мышечная масса не успевает за ростом костной ткани и возникает дисбаланс между развитием этих структур.

Внешними факторами, влияющими на формирование осанки ребенка, являются следующие:

- Двигательный режим ребенка, организованный дома и в школе. Если день ребенка заполнен разнообразными интеллектуальными занятиями и времени на прогулки и подвижные игры не остается, то у него обязательно возникнут проблемы с осанкой;
- Частые заболевания, в том числе простудные. Они вынуждают ребенка ограничивать физические нагрузки, нарушаются питание и развитие всех органов и систем, что не может не сказаться на осанке;
- Экологическая обстановка. Малое количество солнечных дней в году, невозможность много времени проводить на свежем воздухе обязательно приведут к нарушению обмена кальция и фосфора в организме, что обусловит развитие рахита. А значит, в той или иной степени возникнут искривления позвоночника;
- Характер питания. Недостаточное количество продуктов, содержащих кальций и фосфор, а также несбалансированное питание вызывают нарушения развития костно-мышечной системы, что неизбежно влечет за собой разнообразные деформации;
- Нерационально организованные условия быта и обучения. Не соответствующие росту и возрасту ребенка мебель, освещение, одежда способствуют формированию неправильных привычных поз, что в дальнейшем приводит к дефектам осанки.[29]

Таким образом, классификация причин нарушений осанки сводится к следующему:

1. *Медико-биологические причины:* хромосомные аномалии, которые могут проявиться в различных деформациях костно-связочной системы; расстройства центральной и периферической нервной системы, изменяющие статику человека в целом и сказывающиеся на состоянии осанки; недостаточное развитие силы скелетных мышц, приводящее к нарушению мышечного равновесия, слабости мускулатуры спины и живота, прежде всего в период роста ребенка; перенесенные повреждения опорно-двигательного аппарата и различного рода инфекционные заболевания;
2. *Санитарно-гигиенические причины:* нарушение требований к организации учебного труда (несоответствие роста учащегося рабочему месту, недостаточное освещение; нарушение режима дня и т.д.), ношение одежды, стесняющей движения, неполноценное и нерегулярное питание, приводящее к общему ослаблению организма, недостаточный сон в благоприятных и неблагоприятных бытовых условиях (непроветриваемая комната, курение в помещении, где спят дети) и т.д.;
3. *Педагогические причины:* недостаточный уровень профессиональной компетентности учителей школы и отсутствие системности в их работе по формированию правильной осанки у школьников, отсутствие единой координационной программы действий педагогов, родителей, воспитателей, школьных врачей по воспитанию правильной осанки. Очевидно, что учет причин нарушений осанки в деятельности учителя позволяет создать соответствующие условия по формированию правильной осанки у школьников.[52]

Встречаются следующие виды нарушения осанки:

- сутулая спина;
- плоская спина;
- плоско-вогнутая спина;
- кругло-вогнутая спина (см. Приложение 2).

Сутулая спина

Сутулая спина образуется за счет увеличения грудного изгиба позвоночника выпуклостью назад. Причем вершина этой выпуклости расположена в верхней части грудного отдела позвоночника. Также характерно уменьшение поясничного изгиба позвоночника выпуклостью вперед (поясничного лордоза), вплоть до его отсутствия.

Этот вид нарушения осанки часто встречается у детей школьного и дошкольного возраста. Вероятно, это самый распространенный дефект. Доминирующей причиной его возникновения является неправильная поза при работе за столом, сидении и лежании. При сутулой спине возникают затруднения в работе легких и сердца из-за уменьшения подвижности грудной клетки, а это, в свою очередь, самым неблагоприятным образом сказывается на здоровье ребенка.

Характерный внешний вид ребенка при сутулой спине:

- спина в верхнем отделе выгнута назад;
- голова наклонена вперед;
- резко выступает 7-й шейный позвонок;
- плечи значительно выдвинуты вперед;
- углы лопаток крыловидно выступают;
- грудная клетка спереди запавшая;
- живот выпячен вперед и отвисает.

У детей постарше сутулая спина переходит в более глубокий дефект — круглую спину.

Плоская спина

Плоская спина — это такое нарушение осанки, при котором все физиологические изгибы позвоночника уменьшены и позвоночный столб приближается к прямой линии во всех плоскостях. Грудной кифоз выражен плохо, поясничный лордоз уплощен, отмечается уплощение и всей грудной клетки.

Такой дефект осанки встречается преимущественно у отстающих в развитии и ослабленных детей. Но он может возникнуть и у очень быстро растущих детей из-за того, что мышечная система не успевает развиваться соответственно быстро растущим костям скелета. Дети с таким нарушением осанки довольно плохо переносят длительные статические нагрузки. Они не могут долго удерживать тело в одном положении и быстро устают. Из-за того что рессорная функция позвоночника при такой осанке снижена, происходят постоянные микротравмы головного и спинного мозга, а это вызывает постоянную усталость и головные боли.

Характерный внешний вид ребенка с нарушением осанки в виде плоской спины:

- прямое расположение головы;
- длинная шея;
- плечи опущены и слегка сдвинуты вперед;
- грудная клетка плоская;
- лопатки крыловидно отстают от спины;
- плоский живот;
- плоские ягодицы.

У детей с плоской спиной в дальнейшем довольно часто развиваются искривления позвоночника в сторону (сколиотическая болезнь).

Плосковогнутая спина

Нарушение осанки в виде плосковогнутой спины формируется в результате уплощения шейного и грудного отделов позвоночника в сочетании с резким увеличением поясничного изгиба выпуклостью вперед, который распространяется даже на нижний грудной отдел позвоночника. Это сопровождается выраженной отставленностью ягодиц. Грудная клетка узкая. При этом нарушении осанки отличительной особенностью является неравномерный тонус мышц спины. В верхней части спины они ослаблены и растянуты, а в нижней, наоборот, напряжены и укорочены. Также изменены мышцы брюшного пресса и ягодичной области — тоже ослаблены и растянуты. Кроме того, изменениям подвержены и мышцы бедер: на передней поверхности они укорочены и напряжены, а на задней — расслаблены и растянуты.

Характерный внешний вид ребенка с плосковогнутой спиной:

- голова слегка опущена;
- плечи опущены и слегка сдвинуты вперед;
- плоская грудная клетка;
- живот выступает вперед и отвисает;
- поясница сильно выгнута вперед;
- ягодицы выступают.

Кругловогнутая спина

Из названия становится понятно, что данный дефект осанки сочетает в себе признаки круглой спины, то есть усиление грудного изгиба позвоночника выпуклостью назад, и поясничного лордоза, то есть увеличение прогиба позвоночника в поясничном отделе выпуклостью

вперед. Поэтому второе название данного дефекта — кифолордотическая осанка. Таким образом, все изгибы позвоночника становятся увеличенными. Различные группы мышц туловища при этом дефекте осанки находятся в таком состоянии: мышцы верхней части спины растянуты, брюшного пресса — растянуты еще больше, верхней части груди — сокращены, межреберные в нижней части груди — растянуты, ягодиц и задней поверхности бедер — растянуты, передней поверхности бедер — сокращены. В результате этого нарушается работа внутренних органов, расположенных в грудной клетке и брюшной полости (легких, сердца, пищеварительного тракта). Ведь из-за укорочения и уплощения грудной клетки уменьшается ее подвижность, необходимая для хорошей работы легких и сердца, а из-за слабости мышц передней брюшной стенки нарушается нормальное взаимное расположение органов пищеварения.

Характерный внешний вид ребенка с круглогнутой спиной:

- голова, шея и плечи наклонены вперед;
- плечи приподняты и слегка сведены вперед;
- лопатки крыловидно выступают сзади;
- грудная клетка спереди запавшая;
- живот сильно отвисает и выставлен вперед;
- ягодицы выступают;
- колени максимально разогнуты, иногда даже переразогнуты, чтобы поддерживать баланс.[34]

1.4. Внеурочная деятельность, её содержание

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время. Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности: спортивно-оздоровительного, духовно-нравственного, социального, общеинтеллектуального, общекультурного. В таких формах как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т. д. Время, отводимое на внеурочную деятельность, составляет до 1350 часов за четыре года. При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта. В период каникул для продолжения внеурочной деятельности могут

использоваться возможности организаций отдыха детей и их оздоровления, тематических лагерных смен, летних школ, создаваемых на базе общеобразовательных учреждений и образовательных учреждений дополнительного образования детей. Для развития потенциала обучающихся, прежде всего одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья могут разрабатываться с участием самих обучающихся и их родителей (законных представителей) индивидуальные учебные планы.[10]

В основном содержанием внеурочной деятельности выступают: классные часы-практикумы, школьные дела, развивающий цикл и мероприятия.

Профилактика нарушения осанки учащихся при организации внеурочной деятельности

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата. Одним из направлений внеурочной деятельности являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, в особенности - профилактика нарушений осанки.[2]

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.[18]

Среди мер по профилактике нарушений осанки, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.[5]

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений.[4]

Известно, что профилактика нарушений осанки должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медицинских групп.[3]

Целью реализации внеурочной деятельности является: формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания у детей младшего школьного возраста.[12]

При работе с учащимися важно:

- подкреплять примерами правильной осанки известных спортсменов;
- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

Основным профилактическим средством против возникновения дефектов осанки и её ухудшения являются занятия лечебной гимнастикой и правильный режим ребенка с учетом его возрастных возможностей.[2]

Формирование осанки процесс продолжительный, требующих систематических занятий. Заниматься нужно не реже двух раз в неделю по 30-40 минут, а лучше ежедневно по 20 минут. Необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья ученика. Объем и интенсивность нагрузки следует увеличивать постепенно. По мере освоения простых упражнений переходить к более сложным.[11]

Учитывая особенности анатомо-физиологического развития детей младшего школьного возраста, необходимо осуществлять формирование правильной осанки у школьников в двух направлениях: во-первых, улучшать общее физическое развитие; во-вторых – прививать навыки правильной осанки.[7]

Основной формой занятий физической культурой в школе является урок, в рамках которого не всегда можно реализовать достаточное количество моментов по профилактике нарушения осанки, поэтому таким упражнениям нужно оставлять место во внеурочной деятельности учеников.

Упражнения, способствующих формированию правильной осанки можно разделить на две группы: общие и специальные.

К первой группе упражнений относятся упражнения, оказывающие общее укрепляющее воздействие на организм ребенка. Они содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата в целом, укрепляют и развивают все мышечные группы.

Ко второй группе относятся упражнения, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.[52]

Во внеурочной деятельности могут быть реализованы следующие комплексы упражнения направленные на профилактику нарушения осанки:

- Упражнения у стены. Попросите ребенка стать спиной к стене (без плинтуса) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками за поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь;
- Упражнения с предметами. Для их выполнения потребуются деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200 – граммов, наполненный солью или песком;

- Упражнения на равновесие. Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях;
- Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса. Они особенно рекомендуются тем детям, у которых есть признаки сутулости.[4]

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа.

Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке к туризму, в секциях, группах, командах.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений как в обычных условиях, так и в усложнённых, в частности на местности.

Дополнительный материал берется из периодической печати. Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках. Разучиваются комбинации вольных упражнений и пирамиды для выступлений на пионерских сборах, утренниках, праздниках.

Самое большое место во внеклассной работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширяется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию к программным. Особое внимание при проведении внеклассных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала изучаемому на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: походы, занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

Общее руководство работой коллектива физической культуры возлагается на учителя физической культуры, а руководство кружком — на одного из учителей начальных классов. В кружок и коллектив физической культуры учащиеся вступают добровольно, для этого достаточно устного заявления.

Во всех классах школы избираются физкультурные организаторы. Они работают под руководством классных руководителей, организуя учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых школой.

Для проведения практической работы с учащимися организуются секции. В первую очередь создается секция общей физической подготовки, работающая весь учебный год. Осенью — игры, легкая атлетика и гимнастика; зимой — лыжная подготовка и игры; весной — игры, гимнастика и легкая атлетика. Основой занятий секции общей физической подготовки является учебная программа. На занятиях секции совершенствуются умения и навыки, в выполнении упражнений, усложненных условиями местности, иной расстановкой снарядов, введением новых элементов. Кроме программного материала, на занятиях секции разучиваются новые игры, комбинации вольных движений, пирамиды. Учебные группы секции выступают на школьных праздниках.[24]

В секцию общей физической подготовки следует привлекать как можно больше учащихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников.

В школе наряду с секцией общей физической подготовки могут быть организованы секции по видам спорта: для детей 1 класса по плаванию, теннису и настольному теннису, фигурному катанию на коньках; для детей 2 класса, кроме тех, которые предусмотрены для 1 класса,— по спортивной гимнастике (девочки с восьми, мальчики с девяти лет); начиная с 3 класса допускаются занятия в секциях плавания и прыжков в воду.

Обязательными условиями для создания секций по видам спорта являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное — квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций должны хорошо знать данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми.[42]

Работа со специальной медицинской группой

В специальных медицинских группах решаются следующие задачи:

1. Оздоровительные – укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; улучшение показателей физического развития; освоение жизненно важных двигательных умений, навыков (постепенное повышение тренированности учеников улучшает физическое развитие, физическую подготовленность и функциональные способности);

2. Учебные – формирование навыков выполнения разнообразных двигательных действий. Ученики овладевают комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма; обучаются правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; обучаются самоконтролю при выполнении физических нагрузок различного характера; приобретают теоретические сведения;

3. Воспитательные задачи – сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни; развитие моральных и волевых качеств; укрепление дисциплины, выдержки; формирование внимания; умение работать в коллективе; оказание помощи и взаимопомощи.

Для решения данных задач на уроках в специальных медицинских группах необходимы следующие условия:

- наличие мест для занятий, оборудование (тонометр, динамометр, спирометр, весы, ростометр.);
- инвентарь (стандартный, нестандартный);
- учет состояния здоровья, диагноза школьников, физического развития, физической подготовленности и функциональных проб;
- учет современных научных разработок, рекомендаций, новейших исследований.

Показателем качественного решения задач является успеваемость учащихся, определяемая результатами тестирования. В специальных медицинских группах оценивать учеников рекомендуют по приросту показателей или доведения функциональных проб до физиологической нормы.

Целесообразно использовать в качестве основных направлений по сохранению, укреплению и формированию здорового образа жизни:

- учебно-воспитательную работу (введение в учебный план факультативных и групповых занятий);
- систему внеклассных часов, направленных на оздоровление;
- использование и пропаганду здоровьесберегающих технологий;

- диагностическую работу (мероприятия по выявлению уровня здоровья учащихся);
- медосмотры, обследования (в том числе сбор анализов);
- профилактическую работу (оптимальный режим обучения и воспитания, такие средства, как зарядка для глаз, упражнения на осанку, дыхательные упражнения);
- коррекционную работу (работа специалистов по оздоровительной физической культуре, медсестры, врачей узких специализаций, консультации для педагогов, родителей, школьников).

Педагогические формы организации в оздоровительной физической культуре имеют относительно самостоятельный характер, но в то же время объединяются в общую систему реализации педагогических целей и задач. Необходимо реализовать Российский образовательный стандарт по физической культуре через программы для учащихся специальной медицинской группы.

Физкультурно-оздоровительное направление включает разные формы оздоровительного физического воспитания с учетом диагнозов учащихся: утренняя гимнастика; физкультурная минутка; час «Здоровья» в группе продленного дня; удлиненная подвижная перемена; домашние задания по физической культуре (с учетом диагнозов школьников).

Внеклассная работа предполагает:

- занятия в оздоровительных секциях (с разрешения врача);
- лечебные занятия при поликлиниках;
- занятия в группах по интересам (с разрешения врача).

Общешкольные мероприятия включают массовую физкультурно-оздоровительную работу: дни здоровья, веселые старты, физкультурные праздники.

Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом диагноза, возраста, пола и интересов школьников. Организация занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, намного сложнее, поэтому важнейшая задача, стоящая перед учителями, инструкторами лечебной физкультуры, родителями, – создание условий, при которых дети смогут заниматься физическими упражнениями во внеурочное время с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности.[19]

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

2.1. Исследование факторов, влияющих на формирование осанки учащихся начальных классов

Диагностика уровня сформированности знаний учащихся по сохранению и укреплению осанки на констатирующем этапе

Эффективность формирования рефлекса правильной осанки заметно повышается, если ребенок может самостоятельно устно описать правильную осанку, раскрыть отдельные ее признаки и характеристики. В условиях образовательного процесса формирование сознательного отношения к сохранению правильной осанки является мощным профилактическим фактором.

Исследование проводилось во 2 «г» классе МАОУ - лицея №12 г. Екатеринбурга в период с 4-30 апреля 2016 года.

Было проведено тестирование 29 человек второго класса МАОУ лицея №12 для того, чтобы оценить знаниевый компонент.

Учащимся был предложен тест «Осанка и способы её укрепления» (см. приложение 3), вопросы которого направлены на выявление представлений учащихся об осанке, способах её сохранения и укрепления.

По результатам тестирования знания учащихся об осанке, способах её сохранения и укрепления распределились на высокий, средний и низкий уровень. К высокому уровню были отнесены учащиеся, набравшие от 13 до 20 баллов за тестирование, к среднему уровню – от 7 до 12 баллов, к низкому уровню – от 0 до 6 баллов.

Уровень знаний учащихся на констатирующем этапе исследования

Уровень	Учащихся
Высокий	16
Средний	13
Низкий	0

Результаты анкетирования учащихся на констатирующем этапе представлены в приложении 4.

На вопрос о том, что такое осанка, большинство учащихся ответили, что это - прямая спина. При этом все учащиеся знают правильную позу во время занятий, в положении стоя и при ходьбе. В данных трёх вопросах все учащиеся отметили правильные позы.

На вопрос: «Что характерно для правильной осанки?», лишь 26 учащихся отметили, что голова расположена прямо без наклона, 23 учащихся отметили, что плечи расположены на одном уровне и лишь 18 учащихся отметили, что ноги прямые.

28 учащихся знают о двух способах укрепления осанки: физические упражнения и правильная посадка во время занятий, но лишь 13 учащихся знают о том, что прогулки на свежем воздухе тоже способствуют укреплению осанки.

В вопросе: - «Зачем человеку нужна хорошая осанка?» все учащиеся отмечают эстетический аспект и говорят о том, что хорошая осанка нужна, - «чтобы не быть горбатым», и лишь 9 человек утверждают, - «чтобы быть здоровым».

В вопросе: - «Почему у человека бывает неправильная осанка?», 25 учащихся отмечают «из за неправильной рабочей позы», 26 - «из за слабого физического развития» и лишь 13 учащихся отмечают, что - «из за маленькой двигательной активности».

На вопрос: - «Как можно сохранить красивую осанку» учащиеся пишут, что - «нужно заниматься спортом», также - «сидеть правильно» и некоторые о том, что - «нужно делать упражнения».

Анализ результатов теста показал, что учащиеся не в полной мере знают признаки правильной осанки и то, что такое осанка человека, отмечают не все способы укрепления осанки и знают совсем не много способов её сохранения и укрепления. Следовательно, была необходимость проведения формирующего этапа исследования.

При оценке двигательного режима в классе было выявлено, что утренние зарядки проводятся редко, физкультминутки и физкультпаузы не проводятся вообще, двигательная активность на переменах никак не организована.

Также на данном этапе исследования были проанализированы медицинские карты учащихся. Выяснилось, что к первой группе здоровья относится 7 учащихся, во 2-й группе – 11 учащихся, к 3-й группе – 9 учащихся и к 4-й группе – 2 учащихся.

Такое распределение учащихся по группам свидетельствует о преобладании детей с ухудшением здоровья в данном классе.

В связи с этим был проведен визуальный осмотр учащихся для определения осанки. При осмотре руководствовалась признаками правильной осанки. Осмотр учащихся показал, что у большинства учащихся класса есть какие-либо нарушения осанки. Также не все учащиеся соблюдают правильную рабочую позу.

Ещё одним из аспектов работы школы в области охраны здоровья является образовательное пространство или среда, в которой находятся школьники. Был проведен анализ состояния кабинета в соответствии с СанПиНами.

В кабинете 15 двухместных ученических столов 30 ученических стульев, разных ростовых групп. Мебель не имеет маркировки в соответствии с группами. Также не вся мебель соответствует росту учащихся. Ученические столы расположены в три ряда. Расстояние между рядами, ученическими столами, стенами и классной доской соответствует нормам. Но в течении дня расстояние между партами сужается, что приводит к сокращению расстояния между стулом и партой.

Освещение соответствует требованиям. Световые проемы кабинета регулируются тканевыми жалюзи светлого тона. Выходят на юго-восточную сторону. Для искусственного освещения используются люминесцентные светильники, которые установлены рядами вдоль кабинета параллельно окнам. Включаются светильники отдельно по рядам.

Классная доска освещается двумя светильниками, которые расположены выше верхнего края доски на 0,3 м и на 0,6 м в сторону класса перед доской. В кабинете установлены пластиковые окна, предусматривающие естественную вентиляцию.

Формирующий этап исследования

На данном этапе было проведено внеклассное занятие с учащимися 2 класса направленное на формирование у учащихся знаний об осанке и способах её сохранения и укрепления.

Внеклассное занятие для 2 класса

Тема: «Осанка».

Цель: Познакомить учащихся с понятием осанка, и способами её сохранения и укрепления.

Задачи:

1. Сформировать представление о правильной осанке;
2. Познакомить учащихся со значением правильной осанки;
3. Выявить причины нарушения осанки;

4. Дать представление о возможных способах сохранения и укрепления осанки.

Этап	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Орг. момент	<p>Здравствуйте!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить об осанке. - Мы будем путешествовать на нашем поезде по станциям, и узнавать много нового и интересного. 	Приветствуют учителя.
Основная часть	<p>1 станция – «Осанка – это...»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Я подготовила для вас определение, но всё перепуталось (на доске листы со словами определения). - Давайте вместе подумаем, что же такое осанка? - Давайте прочитаем все вместе! - Давайте подумаем, какое же положение правильное? (на слайде картинки: поза во время занятий, стоя, при ходьбе.) - Молодцы! - Двигаемся дальше. 	<p>Составляют: <i>Осанка – это привычное положение тела человека, когда он сидит, стоит или передвигается.</i></p> <p>Читают хором.</p> <p>Выбирают правильные позы, называют номера картинок.</p>

	<p>2 станция – «Правильная осанка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - По каким критериям мы выбирали картинки? (на слайде правильные позы) - Как должна быть расположена голова? - Как должны быть расположены плечи? - Какие должны быть ноги? - Где должен быть расположен позвоночник? - Посмотрите, какая правильная осанка у нас получилась! (На слайде человек с правильной осанкой). - Двигаемся к станции... 	<ul style="list-style-type: none"> - Прямо, без наклона. - На одном уровне. - Прямые. - По середине спины.
	<p>3 станция - «Значение осанки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Почему же так важно сохранить правильную осанку? - Верно! <p><i>Знает взрослый и ребенок, Наверняка еще с пеленок, Чтобы нам здоровым быть, Про осанку важно не забыть!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Чтобы быть здоровым.... красивым...

	<p><i>Правильно сидеть, стоять, Прыгать, бегать и играть!</i></p> <p>- Как же осанка может повлиять на здоровье?</p> <p>- Верно, давайте посмотрим, как осанка влияет на наш организм.</p> <p>- Мы с вами выяснили, что осанка - это, прежде всего здоровье.</p> <p>- Но также, важно знать, что правильная осанка - это еще очень красиво!</p> <p>- Много о походке и осанке сложено пословиц и поговорок. Люди из поколения в поколение передавали мудрость, подчеркивая важность красивой осанки и походки. (на слайде пословица)</p> <p><i>Птицу видно по полету, а человека по походке.</i></p> <p>- Как вы понимаете данную пословицу?</p>	<p>Будет болеть спина...</p> <p>(Просмотр видео)</p> <p>- Красивую птицу сразу видно по полету, так и человека с красивой осанкой, походкой сразу заметно.</p>
<p>Физ. минутка</p> <p>Мы становимся всё выше Достаем руками крышу.</p>		

	<p>На носочки поднимись И макушечной тянись! Руки в крылышки сложили И на пятках походили!</p>	
	<p>4 станция – «Почему бывает неправильная осанка»</p> <p>- Послушайте коротенький рассказ:</p> <p>Жил был один мальчик. У него была неправильная осанка. Он был очень слаб, никогда не делал зарядку, не ходил на прогулки. Когда он выполнял домашнюю работу то сидел, сгорбившись, опустив голову вниз.</p> <p>- Скажите, почему же у него была неправильная осанка?</p> <p>- Верно, это то, что может повлиять на осанку и ухудшить её.</p> <p>- Что же нужно делать, чтобы этого избежать.</p> <p>- Сейчас узнаем, двигаемся дальше...</p>	<p>- Неправильная рабочая поза, слабое физическое развитие, маленькая двигательная активность.</p>
	<p>5 станция – «Сохраним правильную осанку»</p> <p><i>1 ученик</i></p> <p>Поддержу свою осанку,</p>	

	<p>Не сутулюсь никогда, Ношу книги только в ранце, Стройной буду я всегда.</p> <p><i>2 ученик</i></p> <p>Равномерно я, друзья, Груз распределяю. Стройную осанку я Всегда соблюдаю.</p> <p><i>3 ученик</i></p> <p>Я за партою сажу, И совсем не криво. Спину я свою держу Ровно и красиво.</p> <p><i>4 ученик</i></p> <p>Я гимнастикой, друзья, С детства занимаюсь. Потому осанкой я. От всех и отличаюсь.</p> <p><i>Учитель</i></p> <p>Само тут такое решение просится, Об общем развитии надо заботиться. Тебе помогу я подсказкой практической. Серьезно займись подготовкой физической. - Давайте сейчас группами составим памятки: <i>Что</i></p>	
--	---	--

	<p><i>необходимо делать, чтобы сохранить правильную осанку!</i></p> <p>(Раздаю листы для памяток каждой группе).</p> <p>- Посмотрим, что у вас получилось.</p> <p>- Вы говорили, что нужно выполнять упражнения, давайте выполним некоторые.</p> <p>- Упражнения для сохранения и укрепления осанки:</p> <p><i>1. Ходьба</i></p> <p>а) на месте;</p> <p>б) на носках, руки вверх;</p> <p>в) на пятках, руки за голову.</p> <p>Мы проверили осанку И свели лопатки.</p> <p>Мы проходим на носках, Мы идём на пятках.</p> <p><i>2. «Деревце».</i></p> <p>Стоя, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.</p> <p>Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом.</p>	<p>Один представитель от команды зачитывает памятку у доски.</p> <p>Выполняют упражнения.</p>
--	---	---

	<p>Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу.</p> <p>Организм, как дерево, наполняется силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15–20 сек.).</p> <p>Опустите руки и расслабьтесь.</p> <p>3. «Держи осанку»</p> <p>Упражнение выполняется сидя или стоя, руки опущены.</p> <p>Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти поднимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание спокойное (15–20 сек.). Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.</p> <p>- Молодцы ребята!</p>	
Итог	- Итак, будете ли вы более внимательно относиться к	Ответы учащихся.

	<p>своей осанке?</p> <p>- Что для этого будете делать?</p> <p>- На этом наша работа не заканчивается, мы с вами будем изучать, и выполнять упражнения, позволяющие сохранить правильную осанку.</p>	
Рефлексия	<p>- Что нового сегодня вы узнали?</p> <p>- Что понравилось?</p> <p>- Что запомнилось?</p>	Ответы учащихся.

В рамках занятия учащиеся совместно сформулировали определение осанки, убедились в том, что осанка имеет особое значение для здоровья человека, назвали причины нарушения осанки и способы её сохранения, разучили упражнения для сохранения правильной осанки.

После проведенного занятия учащиеся стали более внимательно относиться к своей рабочей позе. На переменах применяли самостоятельно упражнения для сохранения и укрепления осанки.

В дальнейшем на данном этапе необходимо было разучить с учащимися игры, направленные на фиксацию позы правильной осанки, способствующие сохранению и укреплению осанки. Были разучены игры: «Книга на голове», «Осанка», «Веселая ходьба» (см. приложение 5). С помощью данных игр происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника.

После разучивания игр учащиеся смогли самостоятельно их реализовывать и проявляли большой интерес, почти все участвовали в играх.

Диагностика уровня сформированности знаний учащихся по сохранению и укреплению осанки на контрольном этапе

На контрольном этапе было проведено повторное тестирование учащихся 2 класса.

По результатам повторного тестирования знания учащихся об осанке и способах её укрепления распределились следующим образом:

Таблица 2

Уровень знаний учащихся на контрольном этапе исследования

Уровень	Учащихся
Высокий	27
Средний	2
Низкий	0

Результаты анкетирования учащихся на контрольном этапе представлены в приложении б.

При повторном тестировании на вопрос о том, что такое осанка почти все учащиеся отвечают – «привычное положение тела человека, когда он сидит, стоит или передвигается». Данное определение было представлено во внеклассном занятии.

В последующих трех заданиях теста, как и на констатирующем этапе, отмечают правильные позы во время занятий, в положении стоя и при ходьбе.

29 учащихся выделяют две правильные характеристики правильной осанки, но при этом только 26 выделяют, что прямые ноги тоже характерны для неё.

29 учащихся знают о двух способах укрепления осанки и лишь 24 отмечают, что прогулки на свежем воздухе важны.

На вопрос: - «Зачем человеку нужна хорошая осанка?», учащиеся по прежнему отмечают только эстетический компонент.

26 учащихся на повторном тестировании отмечают два правильных ответа на вопрос: - «Почему у человека бывает неправильная осанка?», и 22 учащихся отмечают третий правильный ответ, в котором говорится о том, что - «маленькая двигательная активность является причиной неправильной осанки».

На вопрос: - «Как можно сохранить правильную осанку?» учащиеся предлагают те же способы, что и на констатирующем этапе, но при этом забывают указать двигательные упражнения.

Анализ результатов теста показал, что учащиеся хорошо усвоили то, что же такое осанка, но при этом всё же не понимают, что двигательные упражнения играют важную роль в сохранении и укреплении осанки.

Также не все учащиеся говорят о том, что осанка влияет на здоровье человека, влияет на внутренние органы.

Можно сделать вывод о том, что учащимся нужна постоянная актуализация знаний о влиянии осанки на здоровье и способах её сохранения и укрепления. Делать применение двигательных упражнений и упражнений на удержание позы правильной осанки более осознанным.

При сопоставлении результатов тестов на констатирующем и контрольном этапе можно говорить о том, что уровень знаний учащихся об осанке и способах её укрепления повысился. Результаты представлены в диаграмме, рисунок 1.

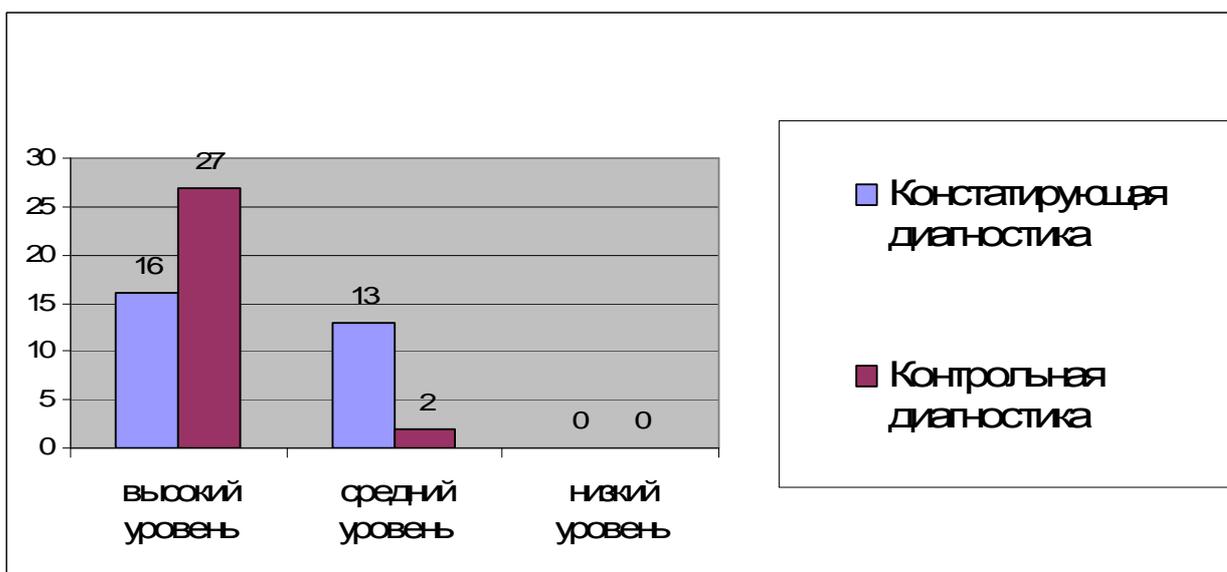


Рис. 1. Изучение уровня знаний по сохранению и укреплению осанки у учащихся 2 класса.

Таблица 3

Уровень знаний учащихся по сохранению и укреплению осанки на констатирующем и контрольном этапе исследования

Уровни	Констатирующая диагностика	Контрольная диагностика
Высокий уровень	16	27
Средний уровень	13	2
Низкий уровень	0	0

Анализ результатов позволяет судить о том, что работа по формированию знаний об осанке и способах её сохранения и укрепления была эффективна.

При сопоставлении констатирующего этапа исследования и контрольного важно сказать о том, что знания учащихся об осанке и способах её сохранения и укрепления не опускаются ниже среднего уровня, однако не все учащиеся применяют свои знания. Этому свидетельствуют наблюдения за позой учащихся и осмотр состояния осанки.

В связи с этим при разработке рекомендаций следует говорить о необходимости наблюдения педагога за осанкой и рабочей позой учащихся.

2.2. Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов

На современном этапе развития образования именно школа может и должна быть местом профилактики нарушений осанки, особенно для детей, не посещавших дошкольные образовательные учреждения.

Таким образом, внеурочная деятельность учащихся должна быть направлена на организацию:

1. Двигательной деятельности в рамках школьных кружков;
2. Группы продленного дня, где реализуются:
 - Прогулки с подвижными играми;
 - Контроль за осанкой. Рабочей позой учащихся при выполнении домашних заданий;
 - Преобладание активных форм: физкультминуток и физкультпауз (см. приложение 8).
3. Проведения внеклассных часов;
4. Бесед с родителями;
5. Работы со специальной медицинской группой с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Организация двигательной деятельности в рамках школьных кружков

Руководителям творческих и учебных кружков в начальной школе следует помнить о двигательной активности учащихся. При организации занятий в кружках не стоит забывать о физкультминутках и физкультпаузах при долгой статической работе за партой.

Также в начальной школе должны быть спортивные кружки, которые будут способствовать физическому развитию школьников. В рамках данных кружков можно проводить соревнования, эстафеты, подвижные игры,

которые будут способствовать увеличению двигательной активности учащихся начальных классов.

Подвижные игры

Игры на чаще всего проводятся в коридоре школы, в течении 30 мин. Они необходимы для профилактики утомлений у учащихся.

Игры проводятся в три этапа:

1. подготовительный (2мин) – подготовка учащихся к выполнению игры;
2. основной (25мин)– игровая деятельность;
3. заключительный (3мин) – снятие возбуждения.

Игры помогают сбросить физическое напряжение. Для рационального использования времени перемены можно использовать разметку на полу и стенах коридора школы.

Эффективность игры зависит от педагогического контроля, организации и разнообразия игр. Для учащихся начальной школы оптимальным является применение игр не реже чем один раз в день. При наличии в расписание урока физкультуры применяются игры умеренной интенсивности (см. приложение 5).

Использование физкульминутки и физкультпауз

Физкульминутка проводится в течение 1-3 минут во время группы продленного дня. Комплекс состоит из 4-5 простых упражнений. Во время учебной деятельности устают мышцы спины, рук, что приводит к изменению позы школьника, возникает нарушение осанки, в связи с чем, необходимо целенаправленно включать в комплексы физкульминутки специально подобранные упражнения. Использование речитатива поднимает эмоциональный тонус учеников, повышает настроение, способствует переключению внимания, активизирует деятельность школьников.

Продолжительность физкультпауз, в отличие от физкульминут, от 10 до 15 минут. Проводить их рекомендуется ежедневно после каждого часа учебной работы в школе. Упражнения для физкультпауз подбирать по тому же принципу, что и для физкульминут, с той разницей, что количество их увеличивается до 8 и они могут быть более разнообразными. Их выполнение не должно сопровождаться чрезмерным возбуждением нервной системы. Назначение физкульминут и физкультпауз - активный отдых (см. приложение 8).

Проведение внеклассных часов

Для формирования знаний об осанке можно проводить внеклассные занятия, которые включают в себя информацию соответствующую возрасту учащихся. Рекомендуется проводить занятия не реже чем раз в полгода.

Они могут включать:

- различные понятия, связанные с опорно-двигательной системой;
- признаки правильной осанки;
- значение осанки для здоровья человека, влияние осанки на внутренние органы человека;
- причины неправильной осанки, способы их устранения;
- разучивание упражнений направленных на сохранение и укрепление осанки;
- просмотр видеоматериалов об опорно-двигательной системе, адаптированных в соответствии с возрастом учащихся;
- разучивание игр, направленных на сохранение и укрепление осанки (см. приложение 5);
- использование упражнений на ощущение правильной осанки (см. приложение 6).

В зависимости от того, как давно учитель работает с классом, занятия могут быть по изучению нового материала, для закрепления знаний или для использования средств по сохранению и укреплению осанки.

Беседы с родителями

При работе с родителями учитель может проводить беседы об осанке и способах её сохранения и укрепления на родительских собраниях. Можно проводить анкетирование родителей для того, чтобы оценить уровень знаний родителей об осанке и способах её укрепления или чтобы оценить двигательный режим ребенка дома. Также можно раздавать родителям памятки в виде рекомендаций.

Рекомендации для родителей:

1. Организуйте занятия ребенка утренней гимнастикой;
2. Поправляйте детей, если они стоят с опорой на одну ногу;
3. Поправляйте детей, если они криво сидят за столом, низко склонились;
4. Поправляйте детей, если они сидят, подсунув под себя ногу;
5. Кровать для сна должна быть умеренно жёсткой;
6. Покупайте обувь на невысоком каблуке;
7. Обязательно организуйте прогулки ребенка на свежем воздухе;
8. Во время выполнения домашнего задания, сделайте с ребёнком небольшую физкультминутку, можно просто потянуться за руками вверх, круговые движения головой в медленном темпе, повороты в стороны;
9. В конце дня очень полезно ребенку лечь на пол, вытянуть руки вверх и расслабиться, это снимет накопленное за день напряжение с мышц спины;
10. Проводите диагностику здоровья детей.

Работа со специальной медицинской группой с нарушениями опорно-двигательного аппарата

В работе со специальной медицинской группой учащихся должен быть задействован не только учитель, но и медицинский работник школы.

Обязательным компонентом работы должно быть соблюдение двигательного режима учащихся специальной медицинской группы, а также соблюдение гигиенических норм.

Значительное внимание необходимо уделять овладению учащимися методиками самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

При работе со специальной медицинской группой учащихся не следует ограничиваться только занятиями по физической подготовке. Также они могут принимать участие в различных посильных для них формах внеклассной работы, например, экскурсии, прогулки, «дни здоровья».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его.

Проанализировав научно-методическую литературу можно сказать о том, что у учащихся начальных классов продолжается формирование позвоночного столба и происходит преобразование его физиологических изгибов. Поэтому позвоночник учащихся начальных классов очень восприимчив к нагрузкам.

Выяснив, что причины нарушения осанки у детей многочисленны, всё же большинство нарушений носят приобретенный характер, связанный с нерациональной организацией образовательного процесса.

Таким образом, контроль за профилактикой нарушений осанки может осуществляться учителем. В его силах сделать внеурочную деятельность учащихся начальных классов эффективной с точки зрения здоровьесбережения.

Для профилактики нарушений осанки должны быть учтены педагогические условия такие, как:

- овладение учащимися начальных классов знаниями об осанке;
- соответствие информации по сохранению и укреплению опорно-двигательной системы возрасту учащихся начальных классов;
- систематичность в выполнении учащимися начальных классов упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательной системы.

Для планирования и организации работы было проведено тестирование, направленное на выявление знаний учащихся об осанке и способах её сохранения и укрепления. Тестирование показало, что знания учащихся на констатирующем этапе находились на среднем уровне. Для

этого был организован формирующий этап исследования, на котором было проведено внеклассное занятие, направленное на формирование знаний учащихся об осанке, способах её сохранения и укрепления, а также разучены упражнения направленные на сохранение осанки и подвижные игры. Затем на констатирующем этапе было проведено повторное тестирование, которое показало, что уровень знаний учащихся стал намного выше. У 27 учащихся знания об осанке и способах её сохранения и укрепления находятся на высоком уровне, у 2 учащихся знания на среднем уровне.

В связи с этим были разработаны рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов направленные на сохранение и укрепление осанки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агайари А. Вновь об осанке [Текст] / Агайари А, А. П. Матвеев // Физ. культура в шк. — 2006. - № 7. — С. 60.
2. Аксенов Н. Ф. Воспитание правильной осанки [Текст]: брошюра / Н. Ф. Аксенов [и др.]; под ред. А. М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 64 с.
3. Артемов Д.Н. Диагностика и коррекция осанки у школьников: Дисс.кнд.мед.наук.-М., 2004, -125с.
4. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс контроль в школе и дома. Практическое пособие-М.: «Аркти», 2005. -176с.
5. Башкирова И.В., Туровская Г.П. Проблемы нарушения осанки у детей, причины возникновения и возможности коррекции//Педиатрия на рубеже веков. Проблемы, пути развития. Сборник материалов конференции. Часть II. –СПБ, 2000, -С.21-23.
6. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н. Здоровьесберегающая школа. –М.: Первое сентября, 2006. - 69с.
7. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Радионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.:Академия, 2002. – 240с.
8. Велитченко, В. Профилактика раннего остеохондроза [Текст] / В. Велитченко // Воспитание школьников. — 2007. - № 1. — С. 59-64.
9. Верхлина, Г. Работа над осанкой [Текст] / Г. Верхлина // Здоровье детей: прил. к газ. "Первое сент.". — 2006. — № 8. — С. 12-15.
10. Головина Л.Л. и др. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционным и оздоровительными средствами // Физ.культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — №4. — С.42-47.
11. Глухова Г. Исследуем осанку [Текст] : урок физкультуры с инновацион. содержанием / Г. Глухова // Спорт в шк. : прил. к газ. "Первое сент.". — 2008. - № 13. — С. 35-37.

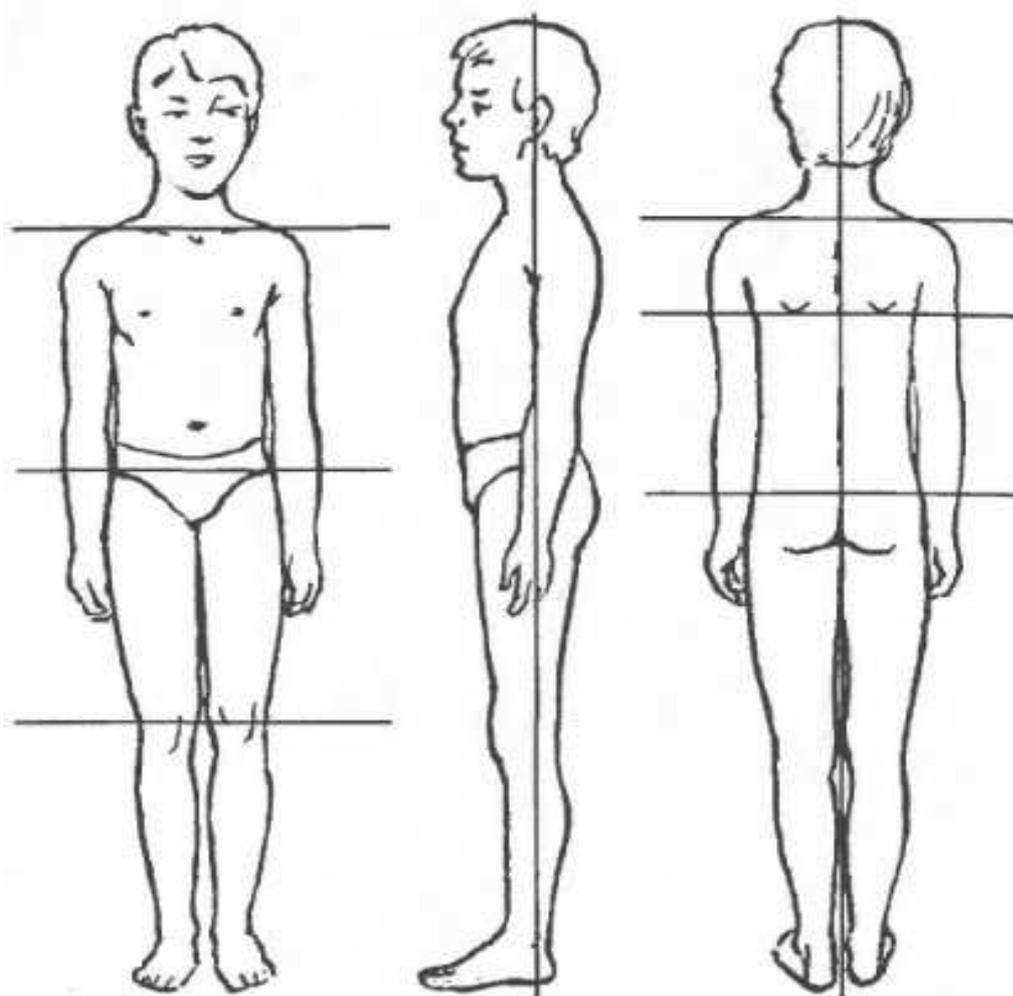
12. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков [Текст]: учеб. пособие / Л. П. Гребова - М.: Академия, 2006. – С.174.
13. Епифанов В. А. Заболевания опорно-двигательного аппарата [Текст] / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов // Спортивная медицина: учеб. пособие / под ред. В. А. Епифанова. — М., М., 2006. — С. 211-222.
14. Зайцева В. Что такое осанка? [Текст] / В. Зайцева // Здоровье детей: прил. к газ. "Первое сент.". — 2005. — № 19. — С. 8-11.
15. Кабл Т.Л., Диагностика и лечение нарушений осанки и начальных стадий сколиоза у детей и подростков.// Дисс. Канд. Мед. Наук. – 2002. – Тула. – 135 с.
16. Китайкина Н.А. Методика коррекции нарушений осанки у младших школьников средствами лечебной физической культуры//Физическая культура. - 2010. - №2. - С.22-23.
17. Клестов В.В. Формирование осанки: способы оценки, технологии коррекции нарушений: Автореф. Дисс. Канд. Мед. Наук. -2004.- Пермь.- 23с.
18. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–кл. – М.: « ВАКО», 2004.
19. Кокорин А. Корректирующая гимнастика [Текст] : авт. программа для учащихся с нарушением опорно-двигат. аппарата (ОДА / А. Кокорин // Здоровье детей : прил. к газ. "Первое сент.". — (Технология). — 2008. - № 21. — С. 20-23.
20. Красикова И.С. Осанка Л.В. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: Корона-принт, 2003.
21. Крымская И.Г. Рубан Э.Д. Гигиена и основы экологии человека.- Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 351с.
22. Кулик М. Осанка в жизни каждого [Текст]: внеклас. занятие для учащихся 2-3-х кл. / М. Кулик // Здоровье детей : прил. к газ. "Первое сент.". — (Урок здоровья). — 2009. - № 20. — С. 6-7.

23. Ляхович А.В. Профилактика нарушений и заболеваний костно-мышечной системы школьников в условиях общеобразовательных учреждений [Текст] / А. В. Ляхович // Основы безопасности жизни. — (Здоровье учащихся). — 2011. - № 2. — С. 40-46.
24. Лях В.И. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича [Текст] / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Учитель, 2013. – С.169.
25. Машковцев А. Не сутулься! [Текст]: комплекс. мероприятия для исправления осанки / А. Машковцев // Спорт в шк. : Прил. к газ. "Первое сент.". — (Методика. Методические мелочи). — 2010. — - № 14. — С. 29-30.
26. Мирская Н. У нашей Оксанки - красивая осанка [Текст]: [Профилактика заболеваний опорно-двигат.аппарата] / Н.Мирская // Здоровье детей: Прил.к газ."Первое сент.". — 2004. — №17. — С.14-15.
27. Пенькова И. В. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в системе домашних заданий [Текст] / И. В. Пенькова // Нач. шк. плюс до и после. — (Наука - образованию). — 2009. - № 2. — С. 91-94.
28. Петрова Л. Г. Методика формирования правильной осанки у детей: Метод.рекомендации / Урал.гос.пед.ун-т; Урал.гос.юрид.акад.; Сост.Л.Г.Петрова, В.Г.Петров. — Екатеринбург : Б.и., 2002. — 39с.
29. Прищепа И.М. Возрастная анатомия и физиология [Текст] / И.М. Прищепа. - М.: Новое знание, 2006. – С.416.
30. Рипа М. Как поправить спинку? [Текст] / Михаил Рипа, Ирина Кулькова // Здоровье детей - Первое сентября. — 2014. — № 3. — С. 22-25.
31. Робинсон Л. Управление телом по методу Пилатеса [Текст] / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Мн.: Попурри, 2003. – С.128.

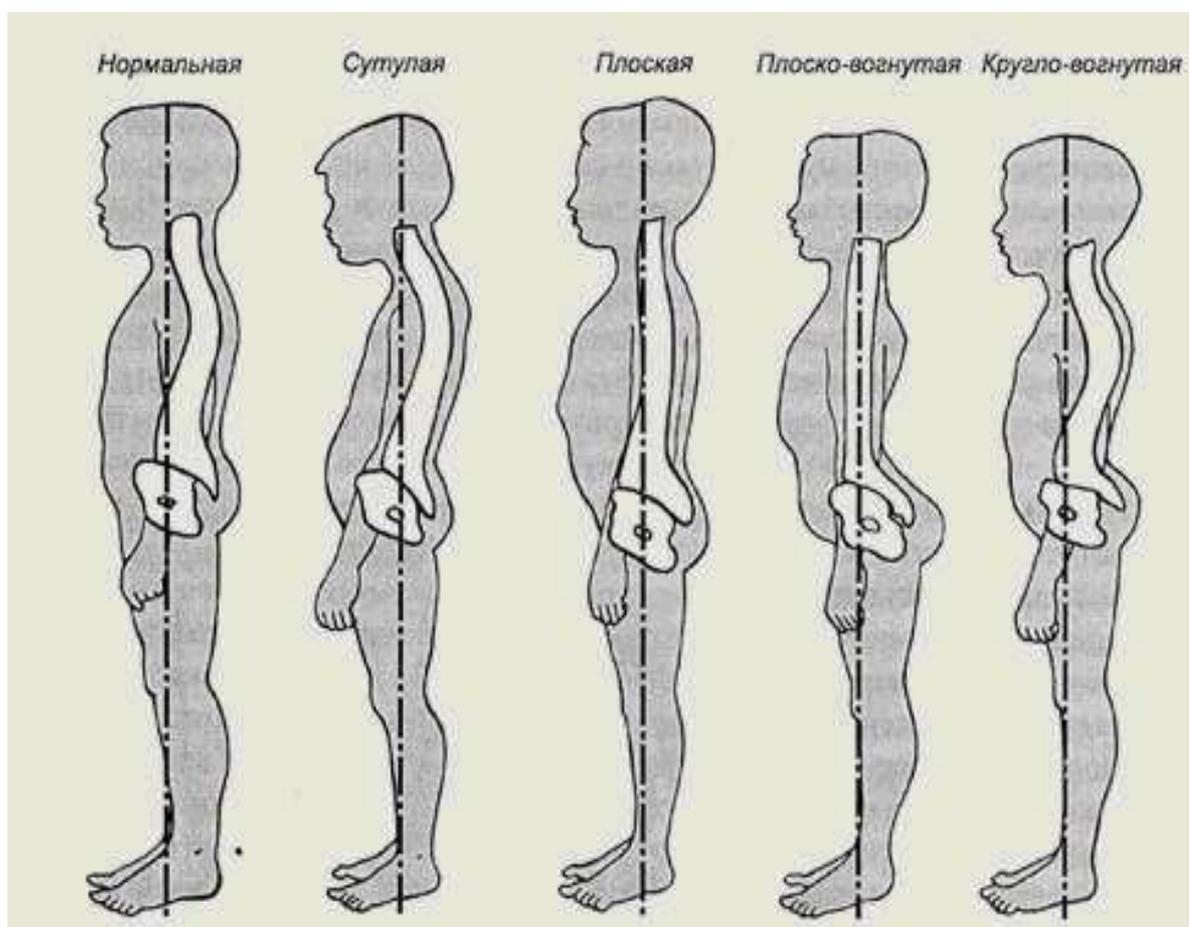
32. Росомахина Р. Борьба за осанку в отдельно взятой школе [Текст] / Р. Росомаха, Н. Мирская, А. Коломенская // Здоровье детей: прил. к газ. "Первое сент.". — 2007. — № 8. — С. 20-23.
33. Рыжова С. Гимнастика для детей с нарушениями осанки [Текст] / С. Рыжова // Дошкольное воспитание. — 2008. - №7. — С.103-110.
34. Савко Л.М. Правильная осанка. Как спасти ребенка от сколиоза.-С-Пб.:Питер, 2011.-144 с.
35. Семенов В. Формирование осанки у школьников [Текст] / В. Семенов // Спорт в шк. : прил. к газ. "Первое сент.". — (Методика.). — 2010. - № 21. — С. 29-33.
36. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. -М.: Аркти, 2005.-320с.
37. Сухова, Е. В. Профилактика сколиоза у школьников [Текст] / Е. В. Сухова // Основы безопасности жизни. — 2008. — - № 1. — С. 52-58.
38. Останко Л. Гибкая кошечка [Текст]: занятие по ЛФК для учащихся 1-2 кл. с нарушениями осанки. / Л. Останко // Здоровье детей: прил. к газ. "Первое сент.". — 2010. — № 23. — С. 20-25.
39. Пенькова И.В. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в системе домашних заданий// Начальная школа плюс До и после. - 2009. - №2. - С. 91-92.
40. Повитухина Л.Б. Формирование правильной осанки у школьников. — Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2007. — 87с.
41. Поляев Б.А., Иванова Г.Е. Внедрение системы оздоровительных мероприятий по коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры. -2004.- М.:Расмириби, 80с.
42. Поляев Б.А., Иванова Г.Е., Житловский В.Е. Коррекция нарушений осанки в учебном процессе. -2003.-М.,Расмибири. — 80с.
43. Попова Т.В., Корюкалов Ю.И., Марокко Д.А. Центральные механизмы утомления при локальной мышечной деятельности статического характера. // Физиология человека.- 2007.- Т. 33. - №4.- С.95-100.

44. Профессиональный стандарт педагога [Электронный ресурс] Минобрнауки.рф URL: <http://минобрнауки.рф/documents/3071>
45. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство. -2006.- М.:Психотерапия. – 408с.
46. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] Минобрнауки.рф URL: <http://минобрнауки.рф/documents/922>
47. Федеральный закон об образовании в РФ [Электронный ресурс] Consultant.ru URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174
48. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников: Метод.рекомендации / Ин-т спец.педагогике и психологии Междунар.ун-та семьи и ребенка им.Р.Валленберга; Науч.ред.Г.А.Халемский. — Спб. : Ин-т спец. педагогики и психологии, - 2000. — 44с.
49. Черная Л. Н. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей: диагностика, профилактика и коррекция [Текст]: учеб. пособие для студентов мед. вузов / Н. Л. Черная [и др.] ; под общ. ред. Н. Л. Черной. — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 160 с.
50. Шалавина А.С. Характеристика осанки детей младшего школьного возраста [Текст]/ А.С. Шалавина // Теория и практика физ. Культуры. – 2009. - №11. – С.83-85.
51. Шемелева Н.В. Для профилактики нарушения осанки [Текст] /Н.В. Шемелева // Нач.шк. — 2001. — №7. — С.84-86.
52. Юречко О.В. Лечебная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста : учеб. пособие / О. В. Юречко. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, - 2015. – 128с.

Признаки правильной осанки



Виды нарушения осанки

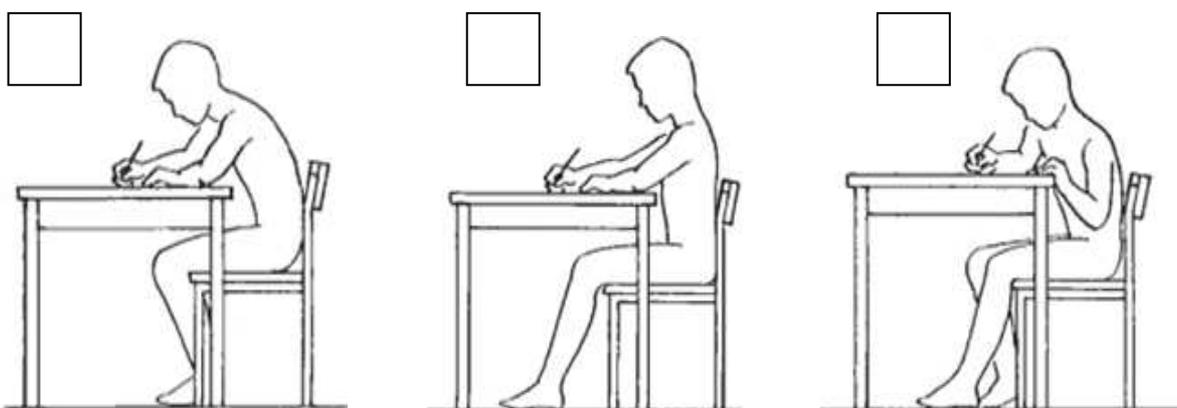


Бланк теста для учащихся

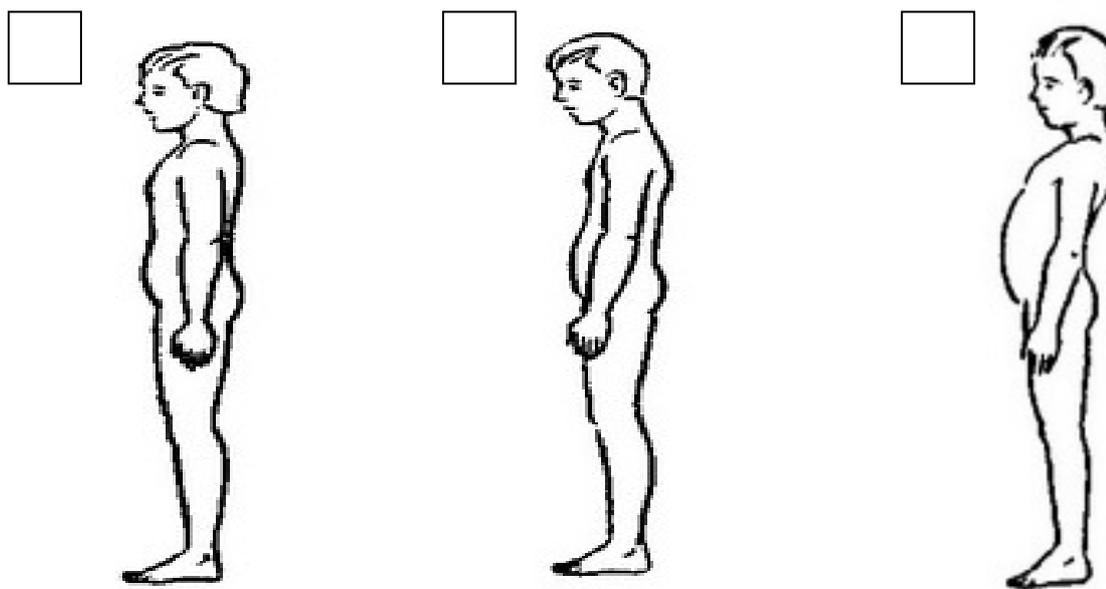
**Тест для учащихся 2 класса
« Осанка и способы её укрепления»**

1. Осанка - это

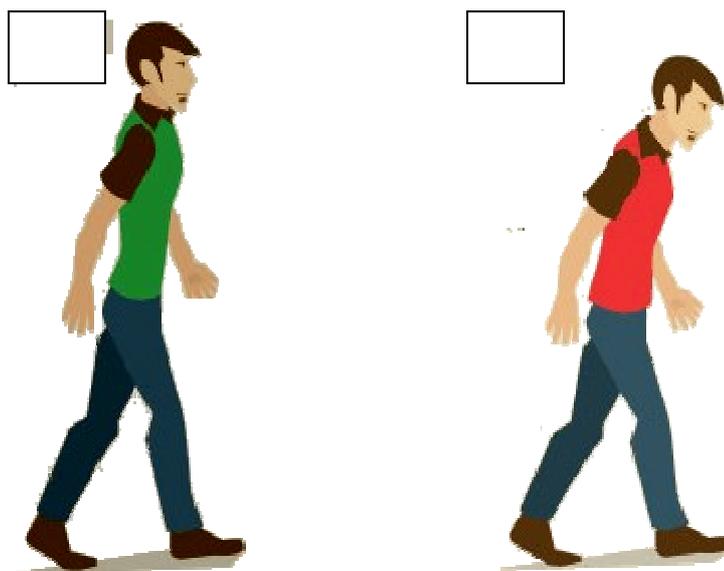
2. Найди и отметь галочкой правильную посадку во время занятий



3. Найди и отметь галочкой правильную позу в положении стоя



4. Найди и отметь галочкой правильную позу при ходьбе



**5. Что характерно для правильной осанки
(Прочитай и выбери несколько вариантов, отметь их галочкой)**

- живот выпячивается;
- голова расположена прямо, без наклона;
- позвоночник не посередине спины;
- плечи расположены на одном уровне;
- ноги прямые.

**6. Что способствует укреплению осанки
(Прочитай и выбери несколько вариантов, отметь их галочкой)**

- физические упражнения;
- стол и стул меньшего размера;
- правильная посадка во время занятий;
- ношение рюкзака на одном плече;
- прогулки на свежем воздухе.

7. Зачем человеку нужна хорошая осанка:

**8. Почему у человека бывает неправильная осанка?
(Прочитай и выбери несколько вариантов, отметь их галочкой)**

- неправильная рабочая поза;
- сладкая пища;
- слабое физическое развитие;
- маленькая двигательная активность.

**9. Как можно сохранить красивую осанку? Что для этого надо
делать?**

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Знания учащихся 2 класса по сохранению и укреплению осанки (констатирующая диагностика)

Вопрос	1. Осанка - это	2. Правильная посадка во время занятий	3. Правильная поза в положении стоя	4. Правильная поза при ходьбе	5. Что характерно для правильной осанки					6. Что способствует укреплению осанки					7. Зачем человек у нужна хороша я осанка	8. Почему у человека бывает неправильная осанка				9. Как можно сохранить красивую осанку? Что для этого необходимо делать
					живот выпячивается	голова расположена прямо, без наклона	позвоночник не посередине спины	плечи расположены на одном уровне	ноги прямые	физические упражнения	стол и стул меньшего размера	правильная посадка во время занятий	ношение рюкзака на одном плече	прогулка на свежем воздухе		неправильная рабочая поза	сладкая пища	слабое физическое развитие	маленькая двигательная активность	
Учащийся																				
Алексей Б.	позвоночник, который держит спину	+	+	+		+		+	+	+		+			чтобы человек не был горбатым	+		+		заниматься спортом и сидеть правильно
Анна Б.	прямой позвоночник	+	+	+		+		+		+		+			чтобы быть здоровым, хорошо бегать	+		+	+	заниматься спортом, вести активный образ

																				жизни, ходить к врачу
Ксени я В.	прямая спина, когда ты идёшь, пишешь , читаешь	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы не быть горбаты м, а чтобы быть красивы м	+		+	+	надо заниматьс я спортом, чтобы укрепить позвоноч ник
Егор Г.	правиль ная посадка	+	+	+		+		+		+				+	чтобы спина не болела	+		+		держат спину равно
Артем Г.	прямая спина	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы хорошо писать			+	+	сидеть правильн о для здоровья
Расул Г.	положе ние спины	+	+	+		+		+	+	+		+			чтобы была ровная спина	+		+	+	заниматьс я спортом, держат её правильн о, бегать
Конст антин Д.		+	+	+					+	+		+		+	чтобы писать красиво	+		+		заниматьс я, трениров аться, держат спину

Анастасия Е.	прямая спина	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы было красиво и тебя все не поправляли	+		+	+	просто надо держать спину
Дмитрий З.	прямая поза спины	+	+	+		+	+	+	+	+		+		+	чтобы не было горба, и быть красивым	+		+	+	зарядку, правильно сидеть на уроке, гулять
Елизавета И.		+	+	+				+		+					чтобы быть красивым, здоровым, гибким	+				заниматься спортом, разминаться
Злата К.	когда спина ровная и не кривая	+	+	+		+		+		+		+			чтобы он был здоровым и у него была прямая спина	+		+		сидеть правильно, чтобы плечи достигали уровня шеи, ходить правильно и не горбиться
Мария		+	+	+		+		+		+		+		+	чтобы	+		+		сидеть

К.														не было искривление позвоночника					ровно на стуле, делать зарядку для спины
Матвей К.	прямая спина	+	+	+		+			+	+		+	+	чтобы спина была прямая, а не кривая	+		+		держат спину прямо
Денис К.	выпрямленный позвоночник, спина	+	+	+	+	+		+				+		чтобы не болел позвоночник	+		+	+	надо держать спину правильно и сидеть прямо
Лев М.	спина	+	+	+		+			+	+		+		чтобы быть красивым	+		+		физические занятия и прогулки на свежем воздухе
Николай М.	прямая спина	+	+	+		+		+	+	+		+		чтобы не было горба	+		+		заниматься спортом, правильно сидеть на

Таисия П.	правильная посадка при письме	+	+	+		+		+	+	+		+			чтобы не была спина горбом	+		+		занятиях физическое упражнения, правильная посадка во время письма
Владислав П.	прямая спина	+	+	+		+		+		+		+			для того, чтобы человек был здоров			+		правильная посадка
Дарья П.	когда человек правильно держит спину	+	+	+		+		+		+		+		+	чтобы быть красивым, а не горбатым	+		+		делать упражнения
Платон Р.	правильное положение всего тела	+	+	+		+		+	+	+		+			чтобы был красивым и прямым	+		+	+	заниматься спортом, есть правильную пищу и следить за собой
Даниил Р.	наша спина	+	+	+		+		+	+	+	+	+			чтобы человек	+		+	+	прикрепить на

														был красивым и не болела спина					скотч пачку на спину
Никита С.	прямая спина	+	+	+		+		+	+	+		+		чтобы не горбиться, чтобы не болела спина	+	+			заниматься зарядкой
Елизавета С.	ровный позвоночник	+	+	+		+		+	+	+		+		для красивой фигуря, чтобы быть красивым	+	+	+	+	заниматься спортом, быть чаще на свежем воздухе, соблюдать режим
Константин С.	спина прямая	+	+	+			+	+		+				чтобы была красивая спина и хорошо писать	+				правильная посадка
Сергей С.		+	+	+		+		+	+	+		+					+		поддерживать физическ

																				ую форму
Лев С.	прямая спина	+	+	+		+		+		+		+		+	чтобы спина была прямая	+		+	+	заниматьс я спортом, держат спину
Артём Ф.	прямая спина	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы спина была прямая	+		+	+	держат спину прямо
Артём Ч.	прямая спина	+	+	+		+		+		+				чтобы быть здоровы м и красивы м				+		упражнен ия и зарядка
Антон ина Ч.		+	+	+		+		+		+		+				+	+	+	+	соблюдат ь режим, делат зарядку по утрам, гулять на свежем воздухе

Игры для сохранения и укрепления осанки**«Книга на голове»**

Учащиеся кладут на голову легкую книгу, руки – на пояс. Кто дольше удержит предмет на голове. Затем можно усложнить, вытянув руки вперёд; затем попробуйте присесть, не отрывая пятки от пола, сохраняя всё это время правильную осанку; сохраняя равновесие, высоко поднимите ногу, сгибая её в колене; подвигайте руками – поднимите руки вверх или разведите их в стороны.

«Осанка»

Учащиеся становятся у стены так чтобы голова, лопатки и пятки касались её. Затем по сигналу ведущего делают шаг от стены. Ведущий проходит и проверяет правильную осанку, те кто не смог её сохранить выбывают из игры. Потом учащиеся делают ещё шаг и всё повторяется. Шаги можно чередовать с приседаниями, наклонами или разворотами.

«Веселая ходьба»

Учащиеся проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп.

Мы проверили осанку

И свели лопатки

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках.

Упражнения на ощущение правильной осанки

1. Встать спиной к стене так, чтобы ее касались затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Напряжением мышц ощутить принятое положение и запомнить его. Отойти от стены и сохранять эту позу в течение 10-30 с.
2. Стоя у стены в положении правильной осанки, прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, и возвратиться в и. п.
3. То же, но приседать и вставать.
4. То же, но отводить, поднимать и сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены.
5. Встать перед зеркалом и принять правильную осанку.
6. И. п. — руки за голову (локти отвести назад, лопатки соприкасаются).
1-2 — присед, пятки вместе, носки врозь (живот подтянут, спину держать прямо), 3-4 — встать, и. п.
7. И. п. — о. с., руки на пояс. 1 — подняться на носки и отвести локти назад (живот подтянут); 2-3 — держать, 4 — и. п.
8. Представьте себе, что из середины вашей груди тянется туго натянутый трос. Он тянет вас вперед и несколько вверх, под углом 45°. Стоит только представить себе это, как ваша грудь расширяется, плечи расправляются, спина делается прямой. Это упражнение можно делать не только при ходьбе, но и стоя и сидя.
9. Стоя прямо, развернуть ладони опущенных вдоль тела рук наружу до предела, напрячь ягодичные мышцы и задержаться в этом положении на определенное время, дышать равномерно. Голова прямо, так как опущенная голова приводит к сгибанию спины и сутулой осанке.
10. И.п. то же, выполнить упражнение с подниманием на носки. В положении сидя, сидя на пятках или стоя выполнить упражнение «перекрест». Для этого одну руку завести за спину и снизу вверх захватить за согнутые пальцы другую руку, поданную через плечо

навстречу. Взявшись пальцами, понемногу стягивать подаваемую руку до появления болей в мышцах, через несколько секунд поменять положение рук. Повторить 2-3 раза. Смотреть прямо перед собой, дышать ровно и спокойно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Знания учащихся 2 класса по сохранению и укреплению осанки (контрольная диагностика)

Вопрос	1. Осанка - это	2. Правильная посадка во время занятий	3. Правильная поза в положении стоя	4. Правильная поза при ходьбе	5. Что характерно для правильной осанки				6. Что способствует укреплению осанки				7. Зачем человеку нужна хорошая осанка	8. Почему у человека бывает неправильная осанка				9. Как можно сохранить красивую осанку? Что для этого необходимо делать	
					живот выпячивается	голова расположена прямо, без наклона	позвоночник не посередине спины	плечи расположены на одном уровне	ноги прямые	физические упражнения	стол и стул меньшего размера	правильная посадка во время занятий		ношение рюкзака на одном плече	прогулка на свежем воздухе	неправильная рабочая поза	сладкая пища		слабое физическое развитие
Учащийся Алексей Б.	привычное положение тела человека, когда он сидит, стоит или	+	+	+		+		+	+	+		+		чтобы он был красивым	+		+	+	заниматься спортом и сидеть правильно, гулять на свежем воздухе

	передвигается																			
Анна Б.	правильное положение тела при ходьбе, стойке, сидении	+	+	+		+		+	+	+	+	+			чтобы быть здоровым, красивым, вытянутым	+		+	+	делать физические упражнения, носить рюкзак на обоих плечах
Ксения В.	привычное положение тела, когда человек идет, сидит	+	+	+		+		+	+	+		+		чтобы, когда человек вырастет он не был горбатым	+		+	+	надо ходить на прогулку, заниматься спортом	
Егор Г.	прямая спина	+	+	+		+		+	+	+		+		чтобы спина не болела и быть красивым	+		+		надо сидеть прямо, держать свою осанку	
Артем Г.	тело в его положении	+	+	+		+		+	+	+		+		позвоночник по середине	+		+		зарядка	
Расул	привыч	+	+	+		+		+	+	+		+		чтобы	+		+	+	заниматься	

Г.	ное положение тела при ходьбе или работе														была ровная спина					я спортом, держать её правильно, бегать
Константин Д.	привычное положение тела, правильный наклон головы	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы быть не с горбом	+			+	нужно, чтобы голова была расположена без наклона
Анастасия Е.	надо держать спину прямо	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы он был красивей	+		+	+	зарядку, ходить на улицу
Дмитрий З.	правильное положение тела когда человек сидит, лежит, передвигается	+	+	+		+	+	+	+	+		+		+	чтобы быть красивым, чтобы быть здоровым	+		+	+	гулять, заниматься спортом, правильно сидеть во время занятий, правильно ходить
Елизавета	привычное	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы быть	+		+	+	делать разминку,

И.	положение тела когда человек сидит, стоит или идёт														красивым и активным					делать на работе правильную рабочую позу и гулять на свежем воздухе
Злата К.	привычное положение тела человека, когда он сидит, стоит или передвигается	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы он не был кривым и занимался спортом и гулять на свежем воздухе с прямым корпусом	+		+	+	надо заниматься спортом, йогой и побольше гулять на свежем воздухе, а также принимать правильную позу во время занятий
Мария К.	привычное положение тела человека, когда он	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы быть красивым, чтобы быть здоровым	+	+	+	+	ходить гулять, дышать свежим воздухом, делать зарядку

	сидит, стоит или передвигается														м					для спины, поддерживать физические нагрузки
Матвей К.	положение тела человека, когда он ходит, сидит или стоит	+	+	+		+	+	+	+	+		+		+	чтобы спина была прямая, и не болела	+		+	+	держат спину прямо
Денис К.	привычное тело человека, когда он стоит или сидит	+	+	+		+		+		+		+		+	нужно правильно сидеть, стоять и правильно ходить	+	+	+		правильно ходить, сидеть, стоять, заниматься спортом
Лев М.	спина	+	+	+		+			+	+		+		+	чтобы быть красивым	+		+		физические занятия и прогулки на свежем воздухе

Никол ай М.	привыч ное положе ние тела человек а, когда он сидит стоит или передви гается	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы он не ходил в старост и горбаты м и ему говорил и компли менты	+		+	+	заниматьс я спортом, гулять на свежем воздухе
Таиси я П.	привыч ное положе ние тела	+	+	+		+		+	+	+		+			чтобы быть красивы м и здоровы м	+		+	+	правильн о сидеть во время занятий, каждый день делать зарядку, много двигаться
Влади слав П.	прямая спина	+	+	+		+		+		+					для того, чтобы человек был здоров			+		правильн ая посадка
Дарья П.	когда человек правиль но	+	+	+		+		+	+	+	+		+	чтобы быть красивы м и над	+	+	+	+	зарядку, правильн о сидеть, ходить	

	держит спину и всё тело прямо														тобой не смеялись					гулять
Платон Р.	правильная поза всего тела человека	+	+	+		+		+	+	+	+	+			чтобы человек был здоровым и красивым	+		+	+	заниматься спортом, сохранять позу во время занятий, хорошо есть
Даниил Р.	правильное положение спины	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы человек был красивым и не болела спина	+		+	+	надо заниматься спортом и правильная посадка во время занятий
Никита С.	привычное положение тела	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы не горбиться, чтобы не болела спина, чтобы правильно	+	+			заниматься зарядкой, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе

														но сидеть на уроке						
Елизавета С.	здоровье	+	+	+		+		+	+	+		+		+	для того, чтобы быть здоровым	+	+	+	+	гулять делать зарядку
Константин С.	правильное положение тела		+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы красиво выглядеть	+		+	+	прогулки, правильная посадка, ноги прямые
Сергей С.	тело человека, когда он сидит, стоит, идёт с ровной спиной	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы не быть кривым	+		+	+	заниматься спортом, сидеть ровно
Лев С.	привычное положение тела человека, когда он	+	+	+		+	+	+	+	+		+		+	чтобы не болела спина, была правильная	+		+	+	держат спину прямо

	сидит, стоит и ходит														осанка					
Артём Ф.	привычное положение тела человека, когда он стоит или сидит	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы спина была прямая	+	+	+	+	заниматься спортом и держать спину прямо
Артём Ч.	прямая спина	+	+	+		+		+		+		+			чтобы быть здоровым и красивым			+		упражнения и зарядка
Антонина Ч.	привычное положение человека когда он стоит, сидит и ходит	+	+	+		+		+	+	+		+		+	чтобы быть красивым, здоровым	+	+	+	+	заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе, делать зарядку

Упражнения для физкультминуток и физкультпауз (Кузьминых Л.Д.)

Каждое упражнение повторять 6-8 раз.

Комплекс 1 (сидя за партой)

1. И.п. – руки на краю парты, встать, сесть.
2. И.п. – руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
3. И.п. – руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.

Комплекс 2 (сидя за партой)

1. И.п. – руки на парте. Руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.
2. Руки на сиденье около спинки. Наклониться вперед, стараясь достать руками пол, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – руки на столе. Сгибание пальцев в кулаки и разгибание.

Комплекс 3 (стоя за партой)

1. И.п. – стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе, наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.
2. И.п. – руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
3. И.п. – основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться вправо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Комплекс 4 (стоя за партой)

1. И.п. – стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе, наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.
2. И.п. – руки на поясе. Два пружинящих наклона вправо и влево.
3. И.п. – руки за спиной. Сделать полуприседание, вернуться в и.п.