**Муниципальное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Центр внешкольной работы»**

**Завьяловского района»**

**Методическая разработка**

**к занятию на тему:**

**«Упражнения для профилактики**

**нарушения осанки»**

**по**

**здоровьесберегающим технологиям**

автор: педагог дополнительного образования

Килина Ирина Юрьевна

**Содержание:**

1. Аннотация
2. Введение
3. Основная часть
4. Заключение
5. Список использованной литературы.



**Аннотация**

Проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей приобрела особую актуальность. Нарушение осанки- это болезнь, ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника, заболеваний органов дыхания, пищеварения и т.д.. В современном мире большинство детей часами сидят за компьютером, гаджете, осанка ухудшается уже в дошкольном возрасте. Такой ребенок, как правило, мало времени проводит на свежем воздухе, он малоподвижен и неправильно питается.

Важно постоянное наблюдение в процессе всей жизни за положением тела каждого ребенка. Только общими усилиями учебного учреждения, семьи, при активном участии и контроле медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей.

Методическая разработка «Упражнения для профилактики нарушения осанки» поможет выполнить ряд задач на улучшения физического состояния детей. Ей могут воспользоваться педагоги дошкольных учреждений, учителя физической культуры и педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**Введение**

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием — забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Большое влияние педагог может оказать на формирование правильной осанки у школьников, которая является основой здоровья.

 В последнее время увеличилось количество изданий, посвященных этой теме, что еще раз подтверждает ее актуальность. В книге «Оставайся изящной» автор Ю.И.Курпан доступно рассказывает о правильной осанке, о том, как ее сохранить, какие бывают нарушения осанки, каковы причины нарушений осанки. Предлагается много различных комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки и для укрепления мышц.

Отмечается отрицательное влияние нарушений осанки на здоровье. И обязанность учителя физической культуры, педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, постоянно следить за осанкой детей и применять на уроках упражнения, формирующие правильную осанку. К ним относится подавляющее большинство упражнений гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения в равновесии, смешанные висы и упоры, простейшие элементы акробатики и другие).

   Таким образом, подробно изучив специальную литературу по проблеме сохранения правильной осанки, я пришла к выводу, что это – одна из важных и актуальных проблем, которую можно предотвратить. Чир спорт -включает в себя хореографию, гимнастику, акробатику. Именно на занятиях актуально использовать здоровьесберегающие технологии в учебном воспитательном процессе в целях улучшения здоровья учащихся, профилактики заболеваний.

**Цель работы**: использование здоровьесберегающих технологий на занятиях чир спорта для формирования правильной осанки школьников.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач:

* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
* формирование мышечного корсета;
* выработка силовой общей выносливости мышц;
* тренировка равновесия, улучшение координации движений;

**Основная часть**

Педагогом дополнительного образования работаю 25 лет.   На занятиях, в зависимости от содержания учебного материала, рассматриваются вопросы сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, а также снижение перегрузок учебным материалом и домашними заданиями. Всегда обращаю внимание на осанку детей, их здоровье. Большее внимание формированию осанки уделялось на разминочной части занятия (ритмика, танец).

Занятия и комплексы упражнений, отобранные мною из учебной и методической литературы, были систематизированы, усовершенствованы.

Упражнения по профилактике и исправлению осанки подобраны совместно с детским педиатром.

Формированию, сохранению правильной осанки уделяю внимание на каждом занятии.

В водной части занятия обращаю внимание учащихся на сохранение правильной осанки, в подготовительной части занятия использую строевые упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений для профилактики осанки и развития корсетных мышц. Данный комплекс упражнений привожу ниже:

1. И.п. лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч.

На 1 - руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку.

На 2 - вернуться в исходное положение.

Тоже самое с другой руки. Смотреть на мяч. Повторить 10—12 раз.

1. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх и, опуская ее, переложить мяч в другую руку. То же повторить другой рукой 5—6 раз. Смотреть на мяч. При поднятии рук — вдох, при опускании — выдох.
2. И.п. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Выполнять окрестные движения прямыми руками в течение 15—20с. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное.
3. И.п. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на носок. Мах выполнять быстро. Во время маха — выдох.
4. И.п. Лежа на спине, в поднятых вперед руках держать мяч. Махи ногой с касанием носком мяча. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на носок. Во время маха — выдох.
5. И.п. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять скрестные движения руками, опуская и поднимая их. Следить за кистью одной, затем другой руки. Выполнять 15—20с.
6. И.п. Лежа на спине, в правой руке, поднятой вперед, держать теннисный мяч. Выполнять рукой круговые движения вперед и назад в течение 20с. Смотреть на мяч. Менять направление движения через 5с.
7. И.п. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять скрестные движения 15—20с. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.
8. И.п. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги. Поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять 15—20с. Смотреть на носок одной ноги.
9. И.п. Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх — влево, вернуть в исходное положение. То же левой ногой вверх — вправо. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на носок.
10. И.п. Сидя на полу, упор руками сзади. Правую ногу отвести •вправо, вернуть в исходное положение. То же повторить другой ногой влево 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на носок.
11. И.п. Сидя на полу, упор руками сзади, прямая нога слегка приподнята. Выполнить круговое движения ногой в одном и другом направлении. Повторить 10—15с каждой ногой. Смотреть на носок.
12. И.п. Сидя на полу, упор руками сзади, ноги подняты. Выполнять круговые движения в одном и другом направлении 10—15с. Смотреть на носки.
13. И.п. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться — вдох, опустить палку — выдох. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.
14. И.п. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Присесть и поднять гимнастическую палку вверх, вернуться в исходное положение. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.

Основные упражнения, которые любят выполнять дети.

 «Лодочка»

 «Ласточка»

 «Корзиночка»

 «Собачка»

«Кошечка»

 «Лягушка»

В основной части занятия многие упражнения оказывают положительное влияние на формирование правильной осанки (упражнения в равновесии, смешанные висы и упоры, акробатика, ритмическая гимнастика, художественная гимнастика).

В заключительной части занятия используются подвижные игры, рассчитанные на профилактику нарушений осанки.

**Заключение**

В первую очередь это должно стать необходимым в работе каждого педагога.

Педагоги обязаны проводить работу по профилактике и нарушению осанки. И не только непосредственно на занятиях, но и во внеурочных мероприятиях. Инструктировать родителей по вопросам профилактики, готовить учеников – инструкторов, разрабатывать комплексы для физкультминуток, спортивных перемен и утренней гимнастики.

Педагог должен вести пропагандистскую работу по здоровому образу жизни через листки здоровья, буклеты, собрания, дни здоровья, спортивные праздники. Таким образом, роль педагога в достижении поставленной  задачи, является ведущей, основной.

**Список литературы**

1. Адамчик Н.В. «Беседы о красоте и здоровье». Современный литератор, 2000.
2. Барышева Н.В, Минияров В.М., Неклюдов М.Г. «Основы физической культуры средних классов», Самара, 1995.
3. Васильева О.А. «Справочник практического врача» в 2-х томах. – М.: Медицина, 1990.
4. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии», Москва «Вако», 2004.
5. Коновалова И.А., Бурчик Л.К. «Обследование и коррекция осанки у детей школьного возраста». Сборник Физическое воспитание школьного возраста, Новокузнецк, 1998.
6. Котешева К.И. «Нарушение осанки. Лечение и профилактика», Москва «Вако», 2005.
7. Котешева К.И. «Оздоровительная методика при сколиозе». Москва «Вако», 2003.
8. Курпан Ю.И. «Оставайся изящной», Москва «Советский спорт», 1991.
9. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. «Физическая культура в школе» учебник для учащихся 10-11 классов, Москва «Просвещение», 2001.
10. Матвеев А.П., Герасимова Т.Н. Статья «Не забывать и о среднем школьном возрасте», журнал «Физическая культура в школе», 2004, № 4.
11. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в детском образовательном учреждении», Москва «Астрель», 2002.
12. Пушкарева М.Т. «Профилактика остеохондроза позвоночника у школьников 11-12 лет средствами физического воспитания», Самара, 2004.
13. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе», Москва «Просвещение», 1998.
14. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы», Москва «Аркти», 2003.
15. Сократов Н.В., Корнева И.Н., Феофанов В.Н., Литвинова А.Н «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей», Москва ТЦ «Сфера», 2005.
16. Тихомирова Л.Ф. «Теоретика – методические основы здоровьесберегающей педагогики», Ярославль, 2004.