

МБДОУ « Детский компенсирующего вида №13 «Родничок»  
г. Отрадное Кировского района Ленинградской обл.

**методическая разработка**

**«Применение лечебно-профилактических игр с детьми речевых групп старшего дошкольного возраста в процессе формирования правильной осанки на физкультурных занятиях».**

Рахманова Елена Вячеславовна  
инструктор по физическому воспитанию

Телефон: +7 921 793 82 22  
[profear@yandex.ru](mailto:profear@yandex.ru)

2014 год

Здоровье – одна из самых больших жизненных ценностей. Мы говорим «здравствуйте», желая всем здравствовать, жить с радостью.

Свое отношение к здоровью народ давно и метко отразил в пословицах, где говорится: Здоровье – всему голова. Каждый знает, есть здоровье – есть настроение, мечты, желания, силы и возможности для их выполнения.

Здоровье маленького ребёнка – дошкольника – бесценное богатство, которого хотелось бы иметь как можно больше. Того, что закладывается в первые годы, нам должно хватить на всю оставшуюся жизнь. Будет ребёнок здоров душой и телом – вырастет и возьмёт всё, что ему нужно (Л.И.Латохина, 1997).

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Работая мышцами, ребенок не только расходует, но и копит энергию, которая дает ему возможность строить тело, мозг, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и головной мозг (О.А.Степанова, 2004).

Современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора и т. д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Осанка является одним из важных слагаемых здоровья ребёнка. Нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердечно – сосудистой и дыхательной систем, искажают форму тела, становятся причиной нарушений обменных процессов. Дефекты осанки отражаются и на состоянии нервной системы, функционировании внутренних органов и могут привести к серьёзным заболеваниям, таким как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз и другие, которые с трудом поддаются лечению. Поэтому формирование правильной осанки и исправление её дефектов – одна из важнейших задач физического воспитания детей и подростков.

Ухудшение уровня здоровья детей требует специальных занятий физическими упражнениями, направленными на профилактику заболеваний и коррекцию имеющихся отклонений здоровья.

В примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» (2014) под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой большое внимание уделяется формированию у детей правильной осанки.

Однако психика ребенка устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно; он делает что-то не оттого, что «надо» и «полезно», а оттого, что ему это нравится. Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма.

Общеизвестно, что игра представляет особую деятельность, которая с детских лет сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Для ребенка дошкольного возраста игра – ведущий вид деятельности и, несомненно, эффективное средство оздоровительной физической культуры.

Игровая деятельность, в какой бы форме она не выражалась, всегда радует ребенка, а подвижная игра с многообразными моментами веселой неожиданности особенно благотворна для возникновения положительных

чувств. В этом источнике радостных эмоций заключается великая воспитательная сила.

Использование всего комплекса эмоционально-оздоровительных, познавательных и воспитательных компонентов, заключенных в подвижных играх, способствует осуществлению задач всестороннего воспитания.

Так как подвижные игры используются в основном для закрепления и совершенствования учебного материала, то можно выделить следующие задачи лечебно-профилактических игр, способствующих профилактике и коррекции осанки:

- формирование мышечного корсета (развитие и укрепление основных мышечных групп: спины, плечевого пояса, брюшного пресса, а также укрепление мышц, развивающих грудную клетку);

- совершенствование и закрепление навыков осанки (закрепление навыков осанки в различных условиях деятельности).

По мнению А.С.Галанова (2007), в процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия.

Для успешного проведения игры педагогу необходимо учесть ряд правил:

1. *Выбор игры.* Педагог должен четко знать, какие задачи можно решить с ее помощью, соответствуют ли они задачам занятия. Учесть особенности детей данной группы, степень их подготовленности и физических возможностей. Выбор игры будет зависеть от того, в какую часть занятия она включается. В начале занятия игра проводится для того, чтобы организовать детский коллектив, научить детей ориентироваться в зале. Для этого можно использовать игры на развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения («Театр кукол», «Ель, елка, елочка», «Тише едешь – дальше будешь», «Жираф»). В конце основной части, когда функциональная деятельность организма наиболее усиливается, подбирается игра большой степени

подвижности. Это такие игры, как «Пятнашки», «Лягушки и цапли», «Морской хищник». В заключительной части занятия целесообразно использовать игры средней и малой подвижности с целью успокоить детей, несколько снизить физиологическую нагрузку. Коррекционными задачами таких игр будут являться: нормализация ротового выдоха, развитие мелкой моторики, равновесия, координации движений. Например, «Колечко», «Разноцветные кольца», «Аист». При выборе игры необходимо сделать ее предварительный анализ и заранее выделить в ней наиболее опасные моменты с целью предупреждения травм; из группы детей выявить тех, которые нуждаются в особом внимании (гиперактивные, дети после болезни или имеющие какие-либо ограничения) и продумать, как их можно занять во время игры.

2. *Подготовка места проведения игры и инвентаря.* Место проведения должно соответствовать гигиеническим требованиям, быть безопасным; если необходимо, можно выполнить разметку для более успешного ориентирования детей на площадке. Инвентарь должен соответствовать возрасту и возможностям занимающихся, быть исправным, безопасным и красочным.

3. *Руководство процессом игры.* Перед проведением игры необходимо заинтересовать детей с помощью показа игрушки, картинки, прочитав стихи или загадать загадку на соответствующую тему, что поможет лучшему усвоению правил игры, более четкому выполнению движений, создаст эмоциональный подъем. Изложение содержания игры, объяснение ее правил должны быть краткими, четкими, логичными и понятными детям. Должны быть озвучены название, размещение играющих и их роли, ход, цель и правила игры. Для выбора водящего в речевой группе лучше использовать стихотворный текст, считалки с общим проговариванием их всеми детьми (в том случае, если с ролью водящего справится любой ребенок). В ходе игры педагог следит за соблюдением правил (по необходимости можно ввести новые правила для усложнения, если дети легко справляются с заданием и, наоборот, упростить, если испытывают трудности), а так же за степенью физической нагрузки (при признаках утомления – покраснение, потоотделение, концентрация внима-

ния, нарушениях двигательного действия – вводится пауза отдыха). Включение в игру музыкального сопровождения, элементов пения, речитативов является тем вспомогательным средством, которое позволяет создавать и корректировать настроение и поведение детей по ходу игры, формировать у них устойчивое позитивное отношение к коллективной двигательной деятельности. Входящий во многие игры стихотворный текст задает определенный ритм игрового действия; вместе с тем произнесение слов – хороший отдых после интенсивных движений. Педагог должен быть хорошо ориентирован в ходе и правилах игры, уметь оставаться по отношению ко всем игрокам вполне объективным и беспристрастным. Он вправе остановить игру, чтобы дать дополнительные указания и разъяснения, предоставляя при этом играющим все-таки максимум инициативы. Заканчивать игру также нужно своевременно, поскольку ее затягивание может привести к потере интереса у детей. Следует помнить и о том, что детей интересует не только сам процесс игры, но и ее результат. Поэтому после проведения игры необходимо дать ее педагогическую оценку, не унижая достоинства детей.

*Поэтапная работа по профилактике нарушений осанки.*

1. Формирование мотивации. На этом этапе необходимо обеспечить положительную мотивацию достижения правильной осанки, то есть воспитывать сознательное, осмысленное отношение детей к предстоящему формированию и закреплению навыка правильной осанки. Дать детям доступные знания из области анатомии о строении тела человека, названии его частей (для положительного восприятия лучше использовать примеры из сказок, стихотворные тексты – «плывет, как лебедушка»).
2. Воспитание навыка правильной осанки. Сформировать, закрепить и довести до автоматизма способность длительного удержания тела в правильном положении. На этом этапе широко используются физические упражнения: у стены; перед зеркалом; на координацию; на расслабление и растягивание, самовытяжение позвоночника; упражнения с предметами и на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, фитболы); на дыха-

ние; в равновесии; строевые упражнения; упражнения хореографии и танцы.

3. Формирование мышечного корсета. Способствовать развитию и укреплению основных мышечных групп: спины, плечевого пояса, брюшного пресса, а также укреплению мышц, развивающих грудную клетку. Эти упражнения носят силовой характер, т.е. сокращение мышц осуществляется при относительно медленных движениях и значительном сопротивлении (упражнения динамического характера и статические). Эффект упражнений увеличивается, если они проводятся под музыку (использование программы «Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»» Ж.Е.Фирилевой и Е.Г.Сайкиной).
4. Совершенствование и закрепление навыков осанки. Закрепление навыков осанки происходит в различных условиях деятельности, при выполнении упражнений общеразвивающего характера, а также упражнений прикладного характера (ходьба, бег, прыжки, лазание, висы и упоры), упражнений ритмической гимнастики, аэробики, фитбол-аэробики и подвижных играх.

*Перспективное планирование лечебно-профилактических игр  
для детей старшего возраста группы 5 вида  
в соответствии с лексическими темами.*

Сентябрь: 1. «Дождик» - средней подвижности (тема «Золотая осень»).

Октябрь: 1. «Садовник» - большой подвижности (тема «Сад. Фрукты»).

2. «Ель, елка, елочка» - средней подвижности (тема «Лес»).

Ноябрь: 1. «Разноцветные кольца» - средней подвижности

«Мыльные пузырьки» - большой подвижности («Игрушки»)

2. «Горшки» - большой подвижности («Посуда»)

Декабрь: 1. «Воробышек, чирикни!» - малой подвижности («Зимующие птицы»)

2. «Медведь» - большой подвижности («Дикие животные зимой»)

Январь: 1. «Кот и мыши» - большой подвижности («Домашние животные

зимой»

2. «Летучие рыбки» - большой подвижности («Рыбы»)

Февраль: 1. «Строители» - малой подвижности («Стройка. Профессии»)

2. «У солдат порядок строгий» - средней подвижности («Наша армия»)

Март: 1. «Автомобили» - большой подвижности («Правила дорожного движения»)

2. «Цапля» - малой подвижности («Перелетные птицы»)

Апрель: 1. «Самолеты» - большая подвижность («Транспорт»)

2. «Ракета» - средней подвижности («Космос»)

Май: 1. «На лужайке» - малой подвижности («Скоро лето»)

2. «Пауки» - большой подвижности («Насекомые»)

*Подвижные игры с направленностью формирования правильной осанки*

(модернизированные игры следующих авторов: А.С.Галанова, О.В.Козыревой, А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой, О.А.Степановой)

### ***Разноцветные кольца***

*Задачи:* Укрепление мышечного корсета позвоночника; развитие ориентировки в пространстве, равновесия; умение согласовывать слова с движениями.

*Инвентарь:* поролоновые кольца, обшитые цветной тканью.

*Ход игры:* Дети в рассыпную стоят по залу, на голове у каждого разноцветное кольцо. После сигнала педагога они начинают проговаривать слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

*Мы шагаем, мы шагаем,* шагают в рассыпную по залу

*Спинку мы не наклоняем.*

*А теперь присядем,* слегка приседают, сохраняя спину прямой

*Аккуратно встанем.* встают

*Как волчки мы закружились,* кружатся на месте вокруг себя

*А потом остановились.* останавливаются

Если кольцо падает, ребенок самостоятельно поднимает его и (после окончания текста) кладет на кольцо любому участнику игры, становясь охранником получившейся конструкции из колец. Охранник имеет право помогать руками поддерживать кольца, если они начинают падать. У игрока может быть несколько охранников. Игра завершается тогда, когда ни один из игроков не может удержать на голове уложенные кольца.

### ***Мыльные пузырьки***

*Задачи:* Развитие ориентировки в пространстве; укрепление мышц спины и растягивание передней поверхности грудной клетки; нормализация ротового выдоха.

*Ход игры:* Каждый пузырек образуется двумя участниками игры, которые соприкасаются спинами, локти в замок. Под музыку пузырьки легко передвигаются по залу, стараясь не соприкасаться с другими парами. Если пузырьки сталкиваются, то оба лопаются (приседают, произнося медленно и протяжно «ш-ш-ш»), а игроки выходят из игры. Побеждает единственный пузырек, избежавший столкновений и не лопнувший.

### ***Цапля***

*Задачи:* Улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов; формирование правильного статического стереотипа нормальной осанки; умение согласовывать слова с движениями.

*Инвентарь:* силуэты лягушек, вырезанные из бумаги и прикрепленные к тесьме по принципу медалей.

*Ход игры:* Из основной стойки дети сгибают левую ногу в колене, руки чуть отводят в стороны – они цапли. Задача игроков, произнося стихотворный текст, простоять на одной ноге до его окончания. Дети, которые смогли выполнить задание, «награждаются» лягушками. Игра повторяется 3-4 раза с одной и другой ноги. Выигрывает тот, кто смог «поймать» больше лягушек.

*Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит.*

*Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять?*

*А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.*

*Очень трудно так стоять, ножку на пол не спускать,  
И не подать, не качаться, за соседа не держаться.*

### ***Самолеты***

*Задачи:* Укрепление мышц туловища; развитие ориентировки в пространстве; нормализация ротового выдоха.

*Ход игры:* И.п.- стойка на одном колене руки, согнутые в локтях, перед грудью. Произнося текст, дети выполняют определенные движения.

<i>Самолетик-самолет</i>	выполняют вращательные
<i>Отправляется в полет.</i>	движения перед грудью
<i>У-у-у-у</i>	тоненьким, затем низким голосом
<i>Я налево (направо) полечу.</i>	развести руки в стороны

По окончании слов игроки бегают по всему залу в указанную в тексте сторону, не сталкиваясь друг с другом.

### ***Ель, елка, елочка***

*Задачи:* Воспитание правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

*Ход игры:* Педагог предлагает детям отправиться в лес. В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь (голова, туловище, ноги – прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед). Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели – елки. Они пониже, но такие же стройные (принять правильную осанку, но в полуприседе). Пойдемте, поищем еще сестричек – елочек. Вот они - совсем маленькие. Но и удаленные: красивые и тоже стройные (сесть на колени, голова и спина выпрямлены, руки слегка разведены в стороны).

Затем педагог предлагает детям под спокойную музыку «гулять» по лесу, но по сигналу – «ель», или «елка», или «елочка», выполнить соответствующее движение, сохраняя правильную осанку.

Игры являются основной деятельностью в жизни ребенка, они очень увлекательны и доставляют много радости детям. В процессе игры развива-

ются внимание, воображение, память и речь, приобретаются различные навыки поведения в коллективе; воспитываются инициативность, решительность и смелость, настойчивость в достижении цели, расширяется представление об окружающем мире. Использование лечебных игр способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, создают благоприятные условия для воспитания правильной осанки.

#### *Литература:*

1. *Галанов А.С.* Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников./ А.С.Галанов. – СПб.: Речь, 2007. – 160с.
2. *Латохина Л.И.* Творим здоровье души и тела./ Л.И.Латохина. - СПб.: ИК Комплект, 1997.- 496с.
3. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.
4. *Степанова О.А.* Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Метод. пособ.  
для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов  
дополнительного образования и родителей./ О.А.Степанова – М.: ТЦ Сфера, 2004.-  
144с.
5. *Фирилева Ж.Е.* Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС»: учеб. Пособ./ Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина. – СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384с.