

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Шадринский государственный педагогический университет»

Университетский колледж

**Индивидуальный проект:
«Использование футбола в профилактике
нарушений осанки детей дошкольного возраста
(подготовительная группа 6-7 лет)»**

Исполнитель:
Лукиных Даниил Алексеевич

Научный руководитель:
К.п.н., доцент
Литош Нина Леонидовна

Цель проекта:

коррекция нарушения осанки
у детей старшего
дошкольного возраста на
основе использования
комплексов фитнеса.

Задачи проекта:

- - изучить литературу по теме;
- - разработать методику «Фитбол-гимнастики»

Тема, цель, задачи исследования обусловили выбор совокупности **методов:**

- теоретический анализ научной (психолого-педагогической, лингвистической, методической) и учебно-методической литературы;

Практическая значимость состоит в том, что спроектированный комплекс фитбол-гимнастики для детей старшего дошкольного возраста, направленный на профилактику нарушения осанки и рекомендации для его проведения могут быть использованы в воспитательно-образовательном процессе ДОО.

Виды нарушения осанки

Различают три степени нарушения осанки:

- I степень характеризуется небольшими изменениями осанки, которые устраняются целенаправленной концентрацией внимания ребенка.
- II степень характеризуется увеличением количества симптомов нарушений осанки, которые устраняются при разгрузке позвоночника в горизонтальной плоскости или при подвешивании за (подмышечные впадины).
- III степень характеризуется нарушениями осанки которые не устраняются при разгрузке позвоночника

ВВЕДЕНИЕ

- Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние не только неблагоприятные социальные, экологические, демографические и другие факторы, но, не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Фитбол в работе с детьми старшего дошкольного возраста

Работа по использованию фитбол-гимнастики в образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста строится в 4 этапа:

- 1 этап включает следующие задачи:
 - 1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
 - 2) Учить правильной посадке на фитболе.
 - 3) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе).

Методы и методики определения нарушений осанки детей старшего дошкольного возраста

В ходе проекта были реализованы следующие методы исследования:

- 1. Анализ научно-методической литературы.
- В нашей работе были изучены источники научно-методической литературы. Анализ литературных источников по теме исследования проводился для изучения современного состояния вопроса о применении фитбол-гимнастики при нарушении осанки у детей 6-7 лет. Использована литература по возрастной физиологии, анатомии, теории методики физического воспитания, педагогике и психологии.

Описание программы использования фитбола в профилактике нарушений осанки детей старшего дошкольного возраста

Фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка.

- Оздоровительный эффект от занятий фитбол-гимнастикой также подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.
- Программа рассчитана на детей 6-7 лет, занимающихся образовательной деятельностью по физической культуре, и предполагает 1 год обучения.

Цель программы: Профилактика нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи:**

- обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.
- Укрепление мышечного корсета:
 - - мышц шеи,
 - - мышц рук и плечевого пояса,
 - - мышц брюшного пресса,
 - - мышц спины и тазового дна,
 - - мышц ног и свода стопы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – и сегодня остается одной из актуальнейших проблем нашего времени. В нашей работе была затронута проблема формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста со сколиозом.

Традиционные упражнения выполняются на жесткой опоре, а, следовательно, создают для детей большую ударную нагрузку на позвоночник и момент травмоопасности. Этого мы избежали благодаря занятиям на специальных эластичных мячах (фитболах).

Мячи помогли придать занятиям новизну, благодаря им были созданы наиболее оптимальные условия для правильного положения туловища и поэтому нагрузка, приходящаяся на межпозвоночные диски, распределялась равномерно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Избегать методических шаблонов, разнообразить содержание и методику проведения занятий.
- Ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка.
- Соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя начальную, основную и заключительную части.
- В подготовительной части занятия (10-15% продолжительности всего занятия) надо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп. В основной части (70-80% времени) решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности. В заключительной части занятия (10-15% времени) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

Спасибо за внимание!

