

## МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

*Корж Ю.Н., Корж З.А.*

*Сумской государственной педагогической университет им. А.С. Макаренко,  
Учебно-научный Институт физической культуры,  
Сумы, Украина*

*Аннотация.* В статье рассматривается методика физического воспитания детей старшего дошкольного возраста имеющих различные формы нарушения осанки с использованием средств авторской оздоровительно-коррекционной технологии «Богатырь».

*Ключевые слова:* дети старшего дошкольного возраста, силовая выносливость, мышечные группы.

В последние годы в нашей стране значительно возросло количество детей, подростков и молодежи имеющих отклонения в состоянии здоровья. По статистике в 4 раза увеличилось количество детей специальной медицинской группы, около 90% дошкольников, учащихся, студентов имеют различные заболевания, у 56% детей неудовлетворительное состояние физической подготовленности, нарушение осанки выявлено у 40% дошкольников [3, 6].

Как отмечают авторы, одной из важных задач сохранения и укрепления здоровья нации является профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей [1, 3, 4, 5, 9, 10, 12].

Исследователи указывают на общие эндогенные и экзогенные причины возникновения нарушений осанки. Наиболее распространенными экзогенными причинами являются: не рациональный двигательный режим, слабый тонус основных мышечных групп туловища и конечностей, длительное ассиметричное положение тела ребенка в разных исходных положениях (и. п.), нерациональное питание [1, 4, 5, 7, 8, 11].

Специалисты по физическому воспитанию и коррекционной педагогики указывают, что для качественного проведения профилактической и рекоррекционной работы необходимо использовать комплексный подход, который предполагает оптимальный двигательный и ортопедический режимы, выполнение специальных корригирующих упражнений, гигиенические и оздоровительные мероприятия коррекционной направленности в режиме дня, использование различного гимнастического инвентаря и тренажеров [2, 3, 5, 9, 10].

Существуют различные взгляды на использование коррекционных форм физического воспитания, направленных на восстановление и формирование правильных физиологических изгибов позвоночника. Они включают: корригирующие занятия по физической культуре и лечебной физкультуре (ЛФК), музыкально-игровые перемены, подвижные игры с использованием

корректирующих упражнений, лечебное плавание, упражнения на профилакторе Эвминова, занятия фитбол-гимнастикой, средства ортопедической коррекции, разные формы гравитационной разгрузки позвоночного столба, корректирующий массаж мышц туловища [1, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12].

В процессе реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата (ОДА) используют ряд корректирующих средств: гиперкоррекцию и мобилизацию позвоночника; тракционные и корректирующие упражнения возле стенки, зеркала, с мешочком песка на голове; упражнения на самокоррекцию, статические и динамические дыхательные упражнения; упражнения на координацию и равновесие; упражнения с утяжелением конечностей браслетами, стрейчинговые упражнения; силовые упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и стопы; танцевальные упражнения; упражнения на тренажерах [1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12].

Н.Н. Эфименко, Л. П. Гребова указывают, что в связи с недостаточной мотивацией детей систематически выполнять гимнастические упражнения коррекционной направленности необходимо каждое занятие сделать интересным и увлекательным [4, 5].

Авторская оздоровительно-коррекционная технология «Богатырь» для детей с нарушением функций ОДА включает 4 базовых блока, более 150 гимнастических упражнений с использованием запатентованных детских тренажеров, гантелей и специальных пособий [11].

Упражнения со сказочно-игровыми тренажерами («Гармошка», «Лук», «Клин», «Педаля», «Силач») и гантелями, которые входят в первый и второй блоки данной технологии, дают возможность в зависимости от формы нарушения осанки, деформации грудной клетки и конечностей, целенаправленно увеличивать тонус и развивать силу ослабленных мышц антагонистов: сгибателей или разгибателей, приводящих или отводящих мышц верхних и нижних конечностей, туловища.

Детские гантели, изготовленные в виде животных и насекомых («Ежик», «Котик», «Божья коровка»), поролоновые рукавички с коготками («лапки тигрят») дают возможность развивать двигательные качества, используя имитационные упражнения с махами, хлопками, упорами, специальными нестандартными движениями природного характера. Использование поролоновых, ярко оформленных тренажеров, гантелей и пособий превращает занятие в увлекательную физкультурную сказку, которую можно проводить по запланированному сюжету («Гимнастика тигрят», «Веселые лягушата», «Ежик-путешественник», «Котик–муркотик» и «Приключения Божьей коровки» и др.).

Третий блок упражнений «Подружись с черепашкой» направлен на формирование стереотипа правильной осанки со сказочно-игровым пособием «Черепашка», которое дети удерживали на голове. В блоке 4 комплекса упражнений с возрастающей координационной сложностью.

Четвертый блок включает дыхательные упражнения для улучшения функции респираторной системы и формирования правильного механизма внешнего дыхания. В него входят упражнения для очистки носовых ходов и развития носового дыхания, статических и динамических дыхательных упражнений, которые вписаны в комплексы упражнений первых двух блоков.

Двигательная активность детей дошкольного возраста является естественной биологической потребностью, и большое значение в ней играет заинтересованность ребенка. Ребенок в первую очередь выполняет те виды двигательной деятельности, которые ему нравятся. Поэтому для оптимизации коррекционного процесса с детьми, имеющими нарушение функций ОДА необходим поиск и разработка новейших методик с использованием игровых, нетравматичных, детских тренажеров и пособий.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики физического воспитания с использованием авторской оздоровительно-коррекционной технологии «Богатырь» для детей старшего дошкольного возраста с разными формами нарушения осанки.

Методы применявшиеся в процессе исследования. Теоретические (анализ и обобщение научно-теоретических литературных источников для определения основных направлений и методик реабилитационной работы с детьми, у которых диагностированы нарушения функции ОДА; эмпирические (педагогическое наблюдение, сбор и анализ анамнестических данных, соматоскопия, соматометрия, беседа, опрос, педагогический эксперимент, тестирование двигательных качеств и функционального состояния респираторной системы за Е. С. Вильчковским; статистические (количественный и качественный анализ полученных результатов, статистическая обработка методом средних величин для проверки эффективности данной методики).

Исследование проводилось на базе Сумского специального дошкольного учебного заведения № 20 «Улыбка» (СДУЗ), в ходе которого было сформировано 2 группы, основную (ОГ – 26 детей) и группу сравнения (ГС – 25 детей), общим количеством 51 ребенок старшего дошкольного возраста имеющими различные формы нарушения осанки.

Методика физического воспитания была разработана с учетом показаний возрастной физиологии, сенситивных периодов и этапов развития двигательной сферы ребенка и решала такие задачи: коррекция формы позвоночного столба, улучшение функционального состояния респираторной системы, формирование стереотипа правильной осанки, развитие силовой выносливости основных мышечных групп туловища и конечностей, мотивация детей к систематическому выполнению коррегирующих упражнений.

Для реализации поставленных задач, комплексы игровых коррегирующих, силовых, статических и динамических дыхательных упражнений были включены во все формы физического воспитания СДУЗ

(утреннюю гигиеническую гимнастику, прогулки, занятия физической культурой и ЛФК, индивидуальную коррекционную работу). Процесс коррекционной работы продолжался непрерывно, систематически каждый день, с постепенным увеличением количества применяемых средств и их дозировки.

Упражнениям на формирование стереотипа правильной осанки «Подружись с черепашкой» было уделено большое внимание во время всей коррекционно-воспитательной работы. Дети использовали «Черепашку», удерживая ее регламентированное время на голове во время занятий ЛФК, физкультуры, других занятий. Также внимательно контролировали осанку детей во время переходов в СДУЗ, прогулок и подвижных играх с элементами коррекции.

Во время выполнения игровых упражнений комплекса «Гимнастика тигрят» дети одевали «тигрячьи лапки» и сатновились тигрятами которые: тянулись к веточке, выполняя тракцию позвоночного столба; ложили «лапку» на живот или грудную клетку, используя брюшной или грудной тип дыхания; хлопали «лапками» под поднятой ногой, напрягая мышцы живота; «рычали» и выгибали спину, развивая дыхательную мускулатуру; ходили по следу в упоре лежа, развивая силовую выносливость мышц плечевого пояса; выполняли махи руками с хлопками за спиной, увеличивая амплитуду движений в суставах.

Сказочно-игровые комплексы симметричных корригирующих упражнений включали также упражнения с детскими гантелями «Котик» и «Ежик». Во время выполнения комплексов «Котик-Муркотик» и «Ежик-путешественник», дети одевали на ладони детские гантели по форме котика и ежика, и выполняли природные движения имитируя сказочных персонажей. Упражнения подбирались в зависимости от формы нарушения осанки и были включены в занятия ЛФК и физической культуры.

В комплексы силовых корригирующих упражнений входили упражнения с резино-поролоновым эспандером «Лук» для развития мышц разгибателей и отводящих мышц конечностей и туловища. Упражнения с тренажером «Гармошка» были направлены на развитие сгибателей и приводящих мышц конечностей.

Для детей со сколиотической осанкой были разработаны ассиметричные корригирующие упражнения, которые выполняли во время индивидуальной коррекционной работы и на занятиях ЛФК в специально отведенное время. Дети тянулись «лапками к шишке», выполняя наклон туловища в стороне вершины искривления, отводили ногу в сторону и хлопали по бедру «лапкой», наклоня туловище в сторону вершины искривления и др.

Анализ результатов конечного среза исследования выявил, что у 16% детей ОГ улучшились показатели ЖЕЛ и они достигли более высокого уровня развития бронхолегочной системы. В ГС только у 6% детей улучшился уровень развития

респираторной системы с низкого до среднего.

У детей ОГ также была выявлена положительная динамика функциональных дыхательных проб Штанге и Генче, которые были выше, чем у сверстников ГС, соответственно на 5,1% и 7,7%.

Показатели ромба Мошкова у детей ОГ в сравнении с показателями детей ГС, были лучше в среднем на 14,4%; показатели плечевого индекса мышц соответственно лучшими на 13,1%. Уровень развития силовой выносливости верхнего плечевого пояса в конце исследования улучшился у 21,6% детей ОГ и на 10,5% у детей ГС, соответственно динамика развития бала лучше у детей ОГ на 11,1%.

Уровень развития силовой выносливости мышц выпрямляющих позвоночный столб улучшился у 15,5% детей ОГ и у 6,3% детей ГС, соответственно динамика силовой выносливости этой группы мышц у детей ОГ была лучше на 9,2%. Уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса увеличился у детей ОГ на 18,3%, а у детей ГС – на 7,5%, что указывает на позитивную разницу в динамике данного качества у детей ОГ на 10,8%.

Полученные результаты доказывают эффективность разработанной методики физического воспитания и необходимость использования игровых детских тренажеров в реабилитации детей старшего дошкольного возраста.

#### Литература

1. Вільчковський, Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. – [2-ге вид.] / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2008. – 428 с.
2. Вільчковський, Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-методич. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
3. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / упоряд.: Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 184 с.
4. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура у детей и подростков: учеб. пособие / Л. П. Гребова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 176 с.
5. Ефименко, Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: матер. к оригинальной авторской программе / Н. Н. Ефименко. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с.
6. Жилка, Н. Я. Здоровье детей в Украине / Н. Я. Леска // Материалы Всеукраинского форума "Здоровье детей - будущее Украины". - К.: Основы здоровья и физическая культура, 2007. – С. 4–22.
7. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

8. Красикова, И. С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. - 2-е изд. - СПб.: Корона принт, 2003. - 176 с.
9. Тренажер по средам / О. Козырева [и др.] // Обруч. – 2008. – № 2. – С. 40-42.
10. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / О. В. Козырева. – М.: Просвещение, 2005. – 112 с.
11. Корж, Ю. М. Експериментальна авторська методика оздоровчо-корекційної гімнастики “Богатир” для дітей дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату: навч. посібник / Ю. М. Корж. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – 170 с.
12. Халемский, Г. А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. – 2-е изд. / под общ. ред. Г. А. Халемского. — М. : НЦ ЭНАС, 2004. – 80 с.