

## Профилактика и лечение нарушения осанки в подготовительной группе Открытое занятие

Е.М. Александрова

*Могли ли вы, наши уважаемые читатели, предположить, что занятия лечебной гимнастикой с детьми дошкольного возраста можно сочетать с занятиями по теории и истории искусства? Инструктор ЛФК детского сада «Березка» Е.М. Александрова, материалы которой мы сегодня публикуем, давно и успешно этим занимается, полагая, что физическое воспитание и оздоровление ребенка не должно вестись в отрыве от его духовно-нравственного и эстетического воспитания. В результате ее занятия наполняются новым, более глубоким смыслом и учат детей видеть, воспринимать и создавать красоту в повседневной жизни.*

### Цели:

1. Профилактика нарушения осанки, доступная каждому ребенку.

2. Демонстрация комплекса специальных лечебных гимнастических упражнений, рекомендуемых для исправления (лечения) сутулостью спины (при кифозе).

3. Обучение видеть, оценивать и создавать прекрасное.

### Задачи:

1. Учить детей оценивать свою осанку. Дети должны уметь продемонстрировать, как надо правильно сидеть на стуле, за столом, стоять, ходить.

2. Учить детей видеть красивую осанку, используя для этого средства изобразительного искусства, а именно образцы живописи в жанре портрета.

3. Работать над звуковой культурой речи: отработка звука «р», активизация словаря (знакомство со словами *асимметричная осанка, кифоз, живопись, жанр, портрет, наездница, всадница*).

4. Создать комфортное психоэмоциональное состояние ребенка, привить ему любовь к гимнастике.

### Подготовительная работа.

1. Были подобраны цветные репродукции произведений живописи в жанре портрета:

– портрет «смолянки» Е.Н. Нелидовой (1773), художник Д.Г. Левицкий;

– «Всадница» (1832), художник К.П. Брюллов;

– портрет С.М. Боткиной, художник В.А. Серов.

Прежде чем начать работать с репродукциями, нужно рассказать детям, что такое живопись, что такое жанры живописи: натюрморт, пейзаж, портрет.

Лишь после этого можно заострить внимание на осанке человека, изображенного на портрете. Красивая она или некрасивая? Дети сами должны обсудить это. Затем рекомендуется закрепить (повторить) новые слова: *живопись, портрет, натюрморт* и т.д.

На следующем занятии нужно подробно рассказать о художниках представленных картин и о личностях, изображенных на портретах. Например, так:

В 1773 г. в Санкт-Петербурге отмечалось «важное событие» – «первый выход на гулянье в Летнем саду благородных воспитанниц Смольного института». Событие это имело столь большое значение, что о нем писали в газетах! По этому случаю императрица Екатерина II заказала молодому, но уже известному художнику Дмитрию Левицкому портрет «смолянок» – воспитанниц основанного ею самой института «благородных (т.е. дворянских) девиц» при Смольном монастыре. Этот институт должен был «воспитывать добродетель» в девочках с тем, чтобы они стали впоследствии «отрадою семейств своих» и умели смягчать «жестокие и неистовые нравы», царившие в обществе в те времена. Девочек обучали иностранным языкам, начаткам наук, музыке, пению и танцам. Они с увлечением выступали в концертах, играли в спектаклях и с удовольствием демонстрировали все, чему успели научиться. Это и запечатлел в портретах «смолянок» художник Левицкий.

Вот один из этих портретов: 15-летняя Катенька Нелидова танцует на нем менуэт. Перед нами как бы оживает сценка одного из тех придворных балетов, в которых, по воспоминаниям современников, блистала Нелидова. Поза ее так жива и непринужденна, словно она замерла лишь на мгновение, чтобы перейти к следующей фигуре своего плавного танца. Движения юной танцовщицы изящны и легки, осанка полна достоинства и грации, а веселая, живая, с лукавым блеском в глазах улыбка не дает нам забыть, что перед нами – очень юная задорная девушка. Все ее существо наполнено радостью.

2. Из книги Г.Н. Олонцовой «Детям об осанке» (1997) были выбраны изображения детей с красивой осанкой и неправильной осанкой, с них были сделаны ксерокопии по количеству детей в подгруппе, наклеены на картон и оформлены как наглядное пособие (раздаточный материал) для каждого ребенка.

3. Было подобрано более 20 скороговорок, чтобы дети выбрали из них те, с которыми мы будем работать.

4. Был составлен комплекс специальных лечебных гимнастических упражнений на укрепление мышц спины при сутулой спине (на основе специальной литературы по ЛФК, а также опыта работы).

5. Для разминки были взяты 3 движения из танца «Сиртаки»; дважды была получена консультация профессионального хореографа по 1 часу. Движения были отработаны в плане ЛФК (на укрепление мышц нижних конечностей и мышц спины).

#### Ход занятия.

##### 1. Оргмомент.

##### 2. Приветствие гостей.

3. Представление детей, педагогов этой группы.

4. Беседа с детьми в форме вопросов-ответов.

– Что такое осанка? (*Осанка – это правильное положение тела в покое и движении.*)

– А что это такое – правильное положение? (*Голову и спину надо держать прямо, живот подтянут, плечи симметричны, разверну-*

*тые, ноги в коленях прямые, пятки вместе, носки слегка развернуты в стороны.*)

– Подойдите, пожалуйста, к зеркалам, и каждый встаньте лицом к зеркалу, соблюдая красивую осанку. Теперь по очереди каждый пройдите по залу и покажите, как надо красиво ходить, а все смотрят и оценивают осанку идущего товарища вслух.

– Затем все встают спиной к стенке так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки, затылок касались стенки. Руки развернуть ладонями вперед, плечи расправить, живот подтянуть. Голову держать прямо, дыхание произвольное – «как солдат на посту». Запомните это состояние мышц и частей тела. Отступите на один шаг вперед от стенки. (Самоконтроль осанки.) И вновь встаньте спиной к стенке, быстро примите красивую осанку и в таком положении задержитесь на одну минуту.

#### 5. Логопедические упражнения.

– А теперь давайте проговорим одну скороговорку, обращая внимание на правильное произношение звука «р» в словах:

Турка курит трубку,  
Курка клюет крупку,  
Не кури, турка, трубку,  
Не клюй, курка, крупку.

#### 6. Работа с наглядными пособиями (плакатами).

Детям предлагается рассмотреть 4 небольших плаката (цветные копии), где изображены дети с различными видами осанки, и указать, где красивая осанка, а где некрасивая.

– Почему эта осанка некрасивая? (*Спина сутулая, голову держит очень низко, локоть свисает со стола и т.д.*)

– А почему ребенок неправильно сидит? (*Стол, стул не по росту ребенка. Недостаточное освещение, ему плохо видно, вот он и сгорбился.*)

– Пожалуйста, покажите, как правильно сидеть на стуле. (Предусмотреть, чтобы в зале было 2 или 3 стульчика для детей, которые соответствовали бы их росту, и один стол.)

Одновременно 2 ребенка садятся, а все другие дети смотрят и комментиру-

ют: «Сидеть за столом надо прямо, голову держать прямо, обе руки лежат на столе, можно положить кисть на кисть, локти широко разведены и слегка свисают со стола. Между краем стола и туловищем проходит ладонь или кулачок...». Все дети по очереди садятся за стол.

### **7. Работа с репродукциями картин.**

Предложить детям рассмотреть три большие картины-портрета. (В качестве примера приводим беседу с детьми по репродукции портрета Е.И. Нелидовой работы Д. Левицкого.)

*Педагог:* Что это?

*Дети:* Портрет.

*П.:* А вообще как называется этот вид искусства?

*Д.:* Живопись.

*П.:* Знаете ли вы, что такое жанр?

*Д.:* Это разновидность живописи.

*П.:* Какие жанры живописи вы знаете?

*Д.:* Натюрморт, пейзаж, портрет...

*П.:* Верно, это портрет. Кто на нем изображен?

*Д.:* Красивая молодая девушка в старинном платье и в шляпке. Она танцует.

*П.:* А какая у нее осанка?

*Д.:* Красивая осанка.

*П.:* Почему вы так думаете?

*Д.:* Спина у нее прямая, голову она тоже держит прямо, плечи развернуты и опущены.

*П.:* Как можно еще сказать о такой осанке.

*Д.:* Стройная, грациозная, ...

### **8. Гимнастические упражнения.**

*Педагог:* – Очень часто у детей бывает отклонение от нормальной осанки в виде сутулой спины (кифоз). (Показывается картинка.)

Сейчас мы покажем небольшой комплекс специальных лечебных гимнастических упражнений, при помощи которых можно исправить сутулую спину. Цель этих упражнений – укрепить мышечный корсет спины, мышцы шеи, плечевого пояса. Но прежде мы сделаем небольшую разминку.

**Разминка** (исходное положение – стоя в шахматном порядке).

1) Дыхательное упражнение.

2) Руки в стороны, ладоня-

ми вниз, круговые вращательные движения в лучезапястных суставах.

3) Кисти к плечам, круговые движения в плечевых суставах.

4) Круговые вращения головой.

5) Руки перед грудью; делаем «ножницы» прямыми руками в горизонтальном положении.

6) Дыхательные упражнения.

7) Руки на пояс, ноги вместе. Присесть; выпрямляя колени, сделать шаг вправо. Повторить трижды. Затем влево 3 шага.

8) «Выпады» назад: завести левую ногу за правую назад по диагонали, далеко поставить на носок и потянуть левую ногу. Вернуться в исходное положение. Затем то же повторить правой ногой влево.

9) «Веер» – левую ногу завести за правую неглубоко и одновременно подняться на носочки, потянуть обе ноги так, чтобы напряглись мышцы голени и бедер, вернуться в исходное положение. Затем сделать то же, заведя правую ногу за левую.

Затем включается музыка «Сиртаки» и упражнения 9,8,7 «собираются» под эту музыку. В конце дети переходят на легкий бег по залу, по кругу, в различных направлениях. Можно использовать бег боком, приставным шагом. После бега перейти на быструю спортивную ходьбу с дыхательными упражнениями. После восстановления дыхания дети встают в шахматном порядке.

### **Основная часть.**

Примерный комплекс лечебных гимнастических упражнений, рекомендуемых для лечения сутулой спины.

**I. И.п.:** стоя без предметов.

1) Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Два рывка руками перед грудью, два в стороны.

2) Левую руку завести за спину сверху, правую снизу, соединить руки за спиной «в замок», затем сделать то же, но руки поменять (1–2 раза).

3) Руки согнуть в локтях, кисти к плечам ладонями вперед. Максимально отвести плечи назад, напрягая мышцы спины, затем, выпрямляя руки в локтях, ладонями «толкаем» впе-

ред, как будто упираемся ими в тяжелый предмет (6–8 раз).

4) В руках гимнастическая палка. Палку поднять вверх, завести слегка за голову, прогнувшись в грудном отделе позвоночника, одновременно сделать полшага правой ногой вперед, левую поставить на носок, потянуть мышцы бедра и голени. Вернуться в и.п. Затем то же сделать другой ногой, по 3–4 раза каждой ногой.

5) Палка за спиной, руки на уровне таза, хватом сверху, ноги слегка разведены, корпус держать прямо. Отвести прямыми руками палку назад вверх, задержаться на несколько секунд в таком положении, вернуться в и.п. (6–8 раз).

6) Палка на лопатках, ходьба по залу по кругу с палкой на лопатках, 1 круг на носочках, 1 – на пяточках.

II. И.п.: сидя на стуле.

1) Руки соединить «в замок» на затылке, локти максимально развести в стороны (медленно). Задержаться в максимальном отведении 1–3–5 сек. Затем, не задерживая дыхания, медленно, осторожно свести локти вперед, руки опустить, расслабиться (1–2 раза).

2) Руки опущены вдоль туловища, сесть на стуле глубоко, завести руки за спинку стула (снизу) и взять их «в замок», задержаться на 1–5 сек., опустить руки, расслабиться (5–6 раз).

3) Руки опустить вдоль туловища, плечи поднять вверх, максимально отвести назад в исходное положение. Выполнять плавно, медленно, без рывков (6–10 раз).

III. И.п.: лежа на животе.

1) Положить руку на руку. Подбородок на кистях рук, руки развести в стороны. Приподнимая голову и грудной отдел над полом, оставляя ноги на месте, задержаться несколько секунд на весу, не задерживая дыхания.

2) Упражнение «Лодочка».

3) Упражнение «Ласточка».

4) Упражнение «Рыбка».

**Заключительная часть.**

1) Все встали, сделали дыхательное упражнение.

2) Подвижная игра на внимание, быстроту реакции.

3) Ходьба по залу по кругу с дыхательными упражнениями до полного восстановления дыхания.

**9. Затем дети садятся в круг для беседы.**

– Как вы считаете, что все-таки необходимо соблюдать, чтобы сохранять красивую осанку?

- Постоянно следить за своей осанкой.
- Спать на жесткой постели.
- Следить, чтобы подушка была невысокая.
- Подобрать мебель по росту.
- Подобрать обувь по ноге.
- Обеспечить хорошее освещение.
- А самое главное – необходимо делать гимнастику. Чтобы осанка была красивой, надо трудиться, тренироваться, учиться хорошим манерам, любить физическую культуру, следить за своим здоровьем: нельзя небрежно сидеть, стоять, поднимать тяжести. «Чтобы красивым быть, надо за собой следить!»

– Ребята! Все, что вы перечислили, относится к внешней красоте человека. А что такое внутренняя красота?

- Доброе сердце.
- Хорошие слова.
- Красивые поступки.
- Послушание – и дома, и в детском саду.
- Уважение к старшим.
- Бережное отношение к природе.
- Стремление хорошо учиться.
- Трудолюбие.

– Необходимо стремиться к тому, чтобы внешняя и внутренняя красота сочетались в человеке. Можно внешне быть красивым, а поступки совершать некрасивые. А вы какими будете?

Можно ли насмехаться, издеваться над человеком, если он болен и у него серьезные отклонения от нормальной осанки? Это доброе дело или злое? А вы будете так делать? Я верю, что никогда!

Желаю вам быть стройными, здоровыми, красивыми, умными и добрыми.

*Евгения Михайловна Александрова – инструктор ЛФК высшей категории, ДООУ «Березка», пос. Железнодорожный, Усть-Илимский р-н, Иркутская обл.*