

Формирование навыка правильной осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста

С.Б. Шарманова,
А.И. Федоров,
Г.К. Калугина

Общеизвестно, что правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, способствуя рациональному использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма. В связи с этим формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в физическом воспитании детей, особенно в начальные периоды возрастного развития, когда наиболее интенсивно идет морфофункциональное становление организма, в том числе формирование изгибов позвоночного столба и других структурных основ осанки.

Однако результаты многочисленных исследований свидетельствуют о широком распространении функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата среди детей дошкольного и младшего школьного возраста: от 60 до 80% из них, по данным разных авторов, имеют различные нарушения осанки [1, 4–6].

Хотя программами по физическому воспитанию в детском саду и начальной школе и предусмотрено формирование правильной осанки, но не обусловлены средства и методы решения данной задачи. Педагогический анализ занятий и уроков по физической культуре свидетельствует, что при их проведении не всегда учитываются возрастные особенности опорно-двигательного аппарата детей, а упражнения, направленные на формирование мышечно-двигательных предпосылок правильной осанки, применяются нерегу-

лярно и в ограниченном объеме. Отсутствуют рекомендации по профилактике нарушений осанки непосредственно в процессе занятий (уроков) по физической культуре, так как в разработанных в данном направлении методиках эта задача решается, в основном, за счет использования дополнительных форм физического воспитания и, в частности, занятий лечебной физической культурой. Кроме того, особенности упражнений, направленных на профилактику и коррекцию дефектов осанки, не позволяют в полной мере обеспечить эмоциональность занятий.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что проблема формирования правильной осанки в процессе физического воспитания детей по-прежнему является актуальной.

В процессе специальной тренировки опорно-двигательного аппарата, направленной на формирование правильной осанки, решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений [3]: 1) формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней; 2) гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц; 3) развитие гибкости; 4) формирование навыка рационального дыхания, совершенствование функциональных возможностей дыхательной системы; 5) нормализация эмоционального статуса; 6) коррекция функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата.

В предлагаемой вашему вниманию статье рассматриваются методические особенности формирования навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней.

Как двигательный навык осанка формируется по механизму образования временных связей, приводящих путем длительных и частых повторений к образованию условных рефлексов, обеспечивающих удержание тела в покое и в движении [2]. Закономерности формирования двигательных умений и навыков определяют последовательность обучения детей умению

принимать и сохранять положение правильной осанки.

На первом этапе необходимо создать у занимающихся целостное представление о рациональной осанке. Следует обеспечить всестороннее восприятие правильного положения тела и его отдельных частей в пространстве, оказывая воздействие на все основные анализаторы – зрительный, слуховой, двигательный.

Необходимо учитывать, что **зрительное восприятие** действует на детей гораздо сильнее объяснений. Важно правильно выбрать место для показа, использовать различные ракурсы, чтобы создать правильное представление о положении различных частей тела. Наглядные пособия, имеющиеся в зале и иллюстрирующие типы рациональной и нерациональной осанки, также помогают сформировать у детей соответствующие представления.

При повторном показе иногда возникает необходимость подчеркнуть те или иные элементы упражнения; в этом случае показ может сопровождаться пояснениями. При этом выделяется тот элемент техники, на который необходимо обратить внимание (например, преподаватель говорит: «Посмотрите, дети, спина прямая»). После этого дети самостоятельно воспроизводят двигательное действие. По ходу выполнения упражнения даются дополнительные яркие образные указания, помогающие детям быстрее осваивать технику его выполнения (например: «Голову поднять, чтобы шея стала длинной, гордой и красивой, как у жирафа»). При разучивании также можно использовать объяснения, которые должны быть точными, понятными, краткими (например: «Чтобы шея стала длинной и красивой, нужно сильно-сильно потянуться макушкой вверх, а руками вниз»). В дальнейшем, наряду с показом, целесообразно применять словесное описание правильного положения тела в пространстве.

Для детей характерна **большая неточность выполняемых движений**, поэтому в процессе заня-

тий необходимо создавать условия для осознательных, проприорецептивных ощущений, сопровождающих мышечную работу во время выполнения упражнений. Для выработки соответствующих правильной осанке мышечно-двигательных ощущений в качестве зрительного ориентира используют **зеркало** (дети контролируют положение тела и его частей в пространстве, стоя лицом и боком к зеркалу). Эффективны тактильные ориентиры, имеющие место при выполнении упражнений у гладкой, без плинтуса, стены (касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками), с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного или резинового кольца), а также при специальном, искусственном воздействии со стороны преподавателя для уточнения моментов необходимых действий. В занятиях с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста применяется взаимоконтроль, осуществляемый занимающимися друг за другом.

Используемые **на первом этапе** методы и приемы обучения должны обеспечивать образование временных связей в коре головного мозга и способствовать сознательному запоминанию ребенком всей последовательности двигательных элементов, объединяя их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

На втором этапе разучивания двигательного действия необходимо уточнить правильность выполнения деталей техники разучиваемого движения, исправить имеющиеся ошибки и добиться точного выполнения двигательного действия в целом. У детей условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки ребенка вначале непрочны. Для образования двигательных навыков и закрепления их как условных рефлексов требуется высокая степень повторяемости и оптимальная последовательность применения физических упражнений. В этой связи следует ежедневно применять упражнения, на-

правленные на формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней, включая их в содержание занятий (уроков) по физической культуре, утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, физкультминуток, домашних заданий. Каждое занятие по физической культуре должно начинаться и заканчиваться упражнениями, способствующими формированию навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней. В течение всего занятия при выполнении различных упражнений необходимо добиваться от детей сохранения положения правильной осанки.

Необходимо подчеркнуть, что выработка и закрепление навыка правильной осанки происходят во время выполнения различных гимнастических упражнений (строевых, общеразвивающих, вольных), при которых обязательно сохраняется правильное положение тела. Стиль выполнения гимнастических упражнений и требования к технике движений и фиксации поз в исходных, промежуточных и конечных положениях дают основание рассматривать гимнастику как своего рода «школу осанки» [3].

При использовании строевых упражнений для сохранения интереса детей желательно использовать игровые методы, образные сравнения, музыкальное сопровождение. При выборе общеразвивающих упражнений предпочтение отдается упражнениям симметричного характера. С целью выравнивания сил мышечной тяги необходимо чаще применять упражнения с предметами – гимнастической палкой, мячом, обручем.

Большое значение для закрепления навыка правильной осанки имеют упражнения в равновесии, так как они требуют удержания позвоночника в прямом положении при любой возможной позе и в движении. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, воспитанию тонкого ощущения положения различных частей тела в пространстве.

На третьем этапе реализуется конечная цель обучения – образование прочного двигательного навыка, доведенного до определенной степени совершенства. На данном этапе ребенок должен быть готов к самостоятельному использованию усвоенного навыка в жизнедеятельности. После освоения двигательного действия с целью его закрепления рекомендуется повторять его в игровой форме, в усложненных условиях (в различных вариантах, с закрытыми глазами, на узкой рейке гимнастической скамьи, в сочетании с другими упражнениями и т.д.). Движение можно считать освоенным в том случае, если ребенок правильно выполняет его и в привычных стандартных условиях, и в непривычных.

Таким образом, формирование у детей навыка правильной осанки происходит в процессе закономерно следующих друг за другом и взаимосвязанных стадий на протяжении трех этапов обучения, каждый из которых предусматривает использование адекватных намеченным задачам средств и методов физического воспитания.

Ниже представляем вашему вниманию **примеры сюжетных упражнений и подвижных игр**, направленных на формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней [7], вызывающие у детей интерес и обеспечивающие положительный эмоциональный фон занятий физическими упражнениями (апробация осуществлялась на базе МДОУ детский сад № 350 и МОУ общеобразовательная школа № 2 г. Челябинска).

ПРИМЕРЫ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ИГРОВЫМИ ЗАДАНИЯМИ

1. «Чья команда быстрее построится?».

И.п. – построение в две шеренги (колонны), о.с. (основная стойка).

По команде «Разойдись!» дети действуют произвольно, по команде «В одну шеренгу (колонну) становись!»

быстро строятся и принимают положение строевой стойки: пятки вместе, носки врозь (на ширину стопы); спина прямая, плечи расправлены, мышцы живота и ягодиц подтянуты; голова приподнята, пристальный взгляд устремлен вперед; руки внизу, пальцы рук полусогнуты, большой палец – на середине бедра.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее построились и успели занять положение строевой стойки.

2. «Парад оловянных солдатиков».

Ходьба в колонне по одному, сохраняя заданную дистанцию – на вытянутые руки. По сигналу дети останавливаются, а преподаватель проверяет сохранение дистанции в строю и осанку детей и поправляет тех, кто стоит неверно.

Можно предложить детям, стоящим неправильно, проконтролировать осанку возле стены или перед зеркалом («Солдатык стоит на посту у входа в игрушечный замок»).

Ребенок отходит к стене или встает возле зеркала и принимает положение правильной осанки с помощью зрительных или тактильных ориентиров, а затем вновь встает в строй. В дальнейшем роль преподавателя может выполнять кто-либо из детей.

3. «Один – двое».

И.п. – построение в колонну по одному, о.с.

Дети идут в колонне по одному и в соответствии с сигналом преподавателя перестраиваются на ходу парами и снова в колонну по одному, стараясь не снижать темп ходьбы и сохранять интервал и дистанцию. По сигналу «Стой!» останавливаются, преподаватель проверяет сохранение дистанции в строю и осанку детей.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ В РАВНОВЕСИИ ИЗ КОМПЛЕКСА «КОРОЛЕВСТВО ПТИЦ»

1. «Филин».

И.п. – стоя на носках, руки опущены вниз.

- 1 – поворот головы вправо.
- 2 – и.п.

3–4 – то же проделать влево.

5 – взмах руками в стороны-вверх, имитируя движения крыльев птиц.

6 – взмах руками вниз, произнести «Ух!».

7–8 – проделать то же, что на счет 5–6.

2. «Чайки».

И.п. – стоя на носках, руки в стороны.

1–8 – поворот переступанием вправо, имитируя взмахами рук движения крыльев птиц («Чайки кружатся над водой»).

1–8 – стойка на носках, руки в стороны («Чайки парят над волнами»).

1–16 – то же проделать с поворотом влево.

3. «Аист».

И.п. – стоя ноги вместе, руки в стороны.

1 – согнуть правую ногу, поджав ее под себя, как аист.

2–7 – стойка на левой ноге, правая согнута, руки в стороны.

8 – и.п.

1–8 – проделать то же со стойкой на правой ноге.

Проделать то же с различными положениями рук.

4. «Танец журавлей».

И.п. – стоя ноги вместе, руки опущены вниз.

1 – поднимаясь на носок правой ноги, левую согнуть вперед, руки в стороны.

2–3 – стойка на носке правой ноги, левая согнута вперед, руки в стороны.

4 – и.п.

5–8 – то же проделать с другой ноги.

5. «Ласточка».

И.п. – стоя ноги вместе, руки в стороны.

1 – правую ногу отставить назад на носок.

2–7 – стойка на левой ноге, подняв правую назад и вверх.

8 – и.п.

1–8 – то же проделать с другой ноги.

Методические рекомендации. Учитывая, что все упражнения, связанные с проявлением равновесия, требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, они должны прово-

диться по возможности раньше (в подготовительной или в начале основной части занятия), до упражнений на силу или выносливость.

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТЕНЫ «КУКЛА»

1. «Кукла в коробке стоит в витрине».

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони).

1–8 – сохранять это положение (не задерживать дыхание).

1–8 – расслабить мышцы.

2. «Кукла смотрит по сторонам».

И.п. – то же, что в упр. 1.

1 – поворот головы вправо.

2 – и.п.

3–4 – то же проделать влево («Кукла устала стоять неподвижно, ей хочется двигаться, и она смотрит по сторонам, чтобы убедиться в том, что в магазине игрушек никого нет»).

2. «Кукла поднимает и опускает ручки».

И.п. – то же, что в упр. 1.

1–2 – руки поднять через стороны вверх, вдох.

3–4 – и.п., выдох.

3. «Кукла приседает».

И.п. – то же, что в упр. 1.

1–2 – полуприсед, не отрывая голову, лопатки и таз от стены.

3–4 – и.п.

4. «Кукла наклоняется вправо и влево».

И.п. – то же, что в упр. 1.

1–2 – наклон вправо, не отрывая голову, лопатки и таз от стены.

3–4 – и.п.

5–8 – то же проделать влево.

5. «Кукла сгибает ножки».

И.п. – то же, что в упр. 1.

1–2 – согнуть правую ногу вперед.

3–4 – и.п.

5–8 – то же проделать левой ногой.

6. «Шагающая кукла».

И.п. – то же, что в упр. 1.

1–4 – сделать три шага с носка вперед, начиная с левой ноги, сохраняя положение правильной осанки, на последний счет приставить правую ногу.

5–8 – стоять, сохраняя положение правильной осанки без стены.

1–4 – расслабить мышцы.

5–8 – вернуться в и.п.

7. «Куклам весело».

И.п. – то же, что в упр. 1.

По первому сигналу (звук колокольчика, извещающего о том, что «покупатели ушли из магазина игрушек») дети выбегают на середину зала, бегают, прыгают, танцуют. По второму сигналу (звук колокольчика, извещающего «о появлении в магазине игрушек новых покупателей») дети быстро принимают исходное положение («Куклы в коробках стоят в витринах»).

8. «Говорящие куклы».

И.п. – то же, что в упр. 1.

Преподаватель – «покупатель» – идет вдоль стены («витрины с куклами»), проверяя положение правильной осанки. Каждый ребенок, к которому он подходит, громко и отчетливо произносит имя своей куклы.

ПРИМЕРЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЗАДАНИЯМИ «НА ОСАНКУ»

1. «Птички в гнездышках».

На площадке раскладываются обручи – «гнездышки», в каждый обруч встает ребенок – «птичка». По сигналу преподавателя: «Поднялось солнышко, вылетели птички из гнезд», – дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке. По сигналу: «Вечер наступил. Птички, домой!» – каждый быстро занимает свой обруч, выпрыгивая в него толчком двух ног.

Правила: стоя в обруче, принять положение правильной осанки в основной стойке; по сигналу выпрыгивать из обруча и впрыгивать в обруч на двух ногах; задевший обруч остается в нем до следующего повторения игры.

Вариант: стоять в обруче с закрытыми глазами, изменять положение

рук: на пояс, к плечам, за головой, за спиной и др.

2. «Стой, олень».

Играющие находятся в разных местах зала (площадки). Выбирается водящий – «пастух». Он получает кеглю и становится на середине зала (площадки). По сигналу: «Беги, олень!» – дети разбегаются в разных направлениях, а «пастух» старается догнать кого-нибудь из игроков, осалить его (коснуться кеглей) и сказать: «Стой, олень!». Тот, кто осален, отходит в сторону и принимает положение правильной осанки в основной стойке. После того как будет поймано 4–5 «оленей», выбирается новый водящий, и игра повторяется.

Правила: 1) разбежаться можно только по сигналу «Беги, олень!»; 2) осаленные отходят в условленное место и принимают положение правильной осанки; 3) осаливать надо осторожно.

Вариант: на противоположных концах зала (площадки) обозначают две линии; по сигналу: «Беги, олень!» – дети стараются перебежать на противоположную линию, а водящий – осалить кого-нибудь из детей.

3. «Паук и мухи».

Выбирают водящего – «паука», который занимает заранее обозначенное место – «паутину». Остальные играющие – «мухи». По сигналу «мухи» разбегаются по всему залу (площадке), «летают», жужжат. По сигналу: «Паук!» – «мухи» останавливаются в том месте, где их застал сигнал, принимают положение правильной осанки в основной стойке и стараются не двигаться. Водящий выходит из «паутины» и забирает тех, кто стоит неверно. После того как будет поймано трое-четверо детей, выбирают нового водящего, и игра повторяется.

Правила: 1) водящий забирает только тех детей, кто пошевелился или стоял неверно; 2) пойманные, находясь в «паутине», принимают положение правильной осанки под контролем преподавателя; 3) новым водящим становится тот, кто ни ра-

зу не ошибся и сумел сохранить положение правильной осанки на протяжении всей игры.

Вариант: пойманные отходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным контролем, стоя сначала лицом (контроль осанки во фронтальной плоскости), а затем – боком к зеркалу (контроль осанки в сагиттальной плоскости).

Литература

1. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки // Дошкольное воспитание. – 1998. № 12. С. 49–56.
2. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина, 1982.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Уч. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Мирхайдарова Л.Г. Воспитание осанки у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 1997.
5. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 1997.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей: Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001.
7. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Уч. пос. – Челябинск: УралГАФК, 1999.

Светлана Борисовна Шарманова – канд. пед. наук, доцент кафедры методики физвоспитания Уральской гос. академии физической культуры, г. Челябинск.

Александр Иванович Федоров – доцент кафедры легкой атлетики Уральской гос. академии физической культуры, г. Челябинск.

Галина Константиновна Калугина – аспирант кафедры теории и методики физвоспитания Уральской гос. академии физической культуры, г. Челябинск.