

# Методическое пособие по организации двигательной активности на занятиях с целью формирования правильной осанки

Автор: педагог дополнительного образования  
Фещенко Анастасия Петровна

Основная цель дополнительного образования – создание условий для развития творческих способностей ребенка в интересах личности, общества, государства. Реализация данной цели невозможна без выполнения следующей задачи: сохранение здоровья, работоспособности детей и исключение переутомления. Одним из основных путей, ведущих к выполнению этих здоровьесберегающих задач, является формирование у детей навыка правильной осанки.

Данные методические рекомендации разработаны на основе моего многолетнего опыта работы с детьми и подростками хореографией и с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.4.1251-03. Основное отличие данной методики от традиционных – мотивация воспитанников посредством погружения в ролевую игру.

По мнению медиков, одним из самых распространенных заболеваний у детей является искривление позвоночника: уже у 40% первоклашек отмечается нарушение осанки. Прогрессирование искривления позвоночника происходит до тех пор, пока происходит рост ребенка. Поэтому основные мероприятия по формированию навыка правильной осанки должны проходить в школьные годы.

Движение – основной стимулятор жизнедеятельности организма человека. При выполнении физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые благоприятно влияют на развитие детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Осанка – это приобретенное человеком в ходе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении.

Осанка считается правильной, если человек свободно, без напряжения держит голову и корпус, лопатки расположены симметрично, плечи - на одном уровне, опущены и слегка развернуты (они не приподняты, не слишком низко опущены и не выдвинуты вперед), живот подтянут, грудная клетка слегка выступает вперед, колени выпрямлены, своды стоп нормальные, походка красивые.

Правильная посадка за рабочим столом должна быть следующая:

Сидеть надо прямо, слегка наклонив голову вперед; спина опирается на спинку стула на уровне поясницы. Оба плеча находятся на одном уровне (параллельно краю стола); предплечья

---

**\* Условные обозначения:** И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка (ноги на ширине плеч, руки по швам); Пр.р. – правая рука; Л.р. – левая рука; Пр.н. – правая нога; Л.н. – левая нога.

свободно лежат на столе. Туловище не упирается в передний край стола – между ними остается свободное пространство – 3-4 см, между столом и грудью должен свободно проходить кулак); будра почти полностью (не менее 2/3) лежат на сиденье; ноги в коленном суставе согнуты под прямым углом и опираются всей стопой на пол. При этом тело имеет несколько точек опоры (стол, сиденье, его спинка, стул) и статическое напряжение мышц, необходимое для удержания туловища в вертикальном положении, уменьшается, а значит, уменьшается и утомляемость.

Мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удерживания правильного положения позвоночника, обычно развиты слабее. Поэтому неправильная, вынужденная поза во время занятий способствует нарушению опорно-двигательного аппарата.

Неправильная посадка, переутомление, недостаточный уровень двигательной активности могут привести к нарушениям осанки, связанным с чрезмерным увеличением или уменьшением изгибов позвоночника в шейном, грудном или поясничном отделах.

С учетом этих особенностей детского организма предупреждения утомления и для профилактики нарушения осанки, повышения работоспособности на занятиях нужно проводить физкультминутки, подвижные игры.

### **Проведение физкультминуток на занятиях в объединениях.**

Физкультминутки организуются с учетом следующих требований:

- Проводится по одной физкультминутке на каждые 45 минут занятий;
- Время проведения – на 20-й минуте занятия;
- Длительность – 2-5 минут;
- Количество упражнений – 3-6;
- Количество повторений каждого упражнения – 3-4;
- Комплексы упражнений подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания;
- Упражнения подбираются разнообразные) однообразие снижает интерес к ним).

Для быстрого и эффективного переключения детей на двигательную активность можно использовать сигналы, позволяющие быстро переключить внимание детей на другой вид деятельности (физкультминутки). Показывается нарисованный на карточке человек, выполняющий физические упражнения и произносятся слова: «А сейчас мы отдохнем, физкультминутку проведем».

Большое значение при выполнении физических упражнений имеет дыхание, поэтому физкультминутки нужно проводить с учетом следующих правил дыхания.

---

\* **Условные обозначения:** И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка (ноги на ширине плеч, руки по швам); Пр.р. – правая рука; Л.р. – левая рука; Пр.н. – правая нога; Л.н. – левая нога.

1. Подняли руку вверх и в стороны, отвели руки назад – делаем вдох.
2. Свели руки перед грудью и опустили вниз – выдох.
3. Наклонили туловище вперед, влево, вправо – делаем выдох.
4. Выпрямляем или прогибаем туловище назад – вдох.
5. Поднимаем ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди – выдох.
6. Опустили ногу, отвели назад, выпрямили ноги из приседа – делаем вдох.

Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха или выдоха, дышим равномерно, не задерживая дыхание.

### **Комплекс упражнений «Путешествие в лес»**

Комплекс упражнений «Путешествие в лес» составлен в занимательной форме.

Упражнения разучиваются не все сразу, а по одному. Сначала детям рассказывается о повадках животных и птиц, затем ребята лепят, рисуют, мастерят из бумаги этих зверей. В тексте «Путешествие в лес» все упражнения соединены в занимательное путешествие. Данный текст используется после того, как хорошо разучивается каждое упражнение в отдельности.

#### **«Путешествие в лес».**

Сегодня мы отправимся путешествовать в лес. Сначала мы подойдем к водоему. В воде разгуливает журавль в поисках пищи. И мы, как журавль, хлопая крыльями, шагаем по воде (упражнение «Журавль шагает, взмахивая крыльями»).

Журавль увидел черепаху, которая поползла рядом с водоемом. Подобно черепахе, мы прячем голову в надежный панцирь, а затем выглядываем из него (упражнение «Черепаха выглядывает из панциря»).

Черепаха поползла в лес и увидела там тигра. Как тигр, мы готовимся к прыжку (упражнение «Тигр готовится к прыжку»).

Высоко на вершине горы тигр заметил орлиное гнездо. Там, наверху, мы, подобно орленку, испытываем свои крылья (упражнение «Орленок испытывает свои крылья»).

С горы орленок увидел слона. Подобно слону, мы принимаем песочную ванну (упражнение «Слон принимает песочную ванну»).

Слон заметил сову, сидящую на дереве. Подобно сове, мы сидим на ветке дерева и высматриваем все вокруг (упражнение «Сова вглядывается вдаль»).

#### **Упражнение 1**

##### **«Журавль шагает, взмахивая крыльями»**

---

\* **Условные обозначения:** И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка (ноги на ширине плеч, руки по швам); Пр.р. – правая рука; Л.р. – левая рука; Пр.н. – правая нога; Л.н. – левая нога.

Упражнение помогает выработать красивую походку, осанку и придать грацию движениям. При выполнении этого упражнения развивается также равновесие.

- Журавль – грациозная птица с роскошным оперением. Он считается символом счастья и долголетия. Он ищет себе пищу в мелких водоемах и при этом очень изящно шагает по воде. Делая это упражнение, вы познакомитесь с журавлиным шагом, благодаря которому журавль всегда шагает уверенно и грациозно.

Легкая, медленная ходьба на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок и плавно поднимая руки вверх на каждый шаг.

## **Упражнение 2**

### **«Черепаша выглядывает из панциря»**

Упражнение «Черепаша» мобилизует шейные позвонки.

- У черепахи есть панцирь, в который она прячется, когда чего-то боится или просто хочет отдохнуть. Затем она снова выглядывает из него, когда проявляет интерес к окружающим.

И.п. – О.с. \*

1 – Согнуть слегка колени, голову медленно наклонить назад

2 – И.п.

3-6 - медленно покачивая головой, вытягивать ее вверх.

7 – И.п.

## **Упражнение 3**

### **«Тигр готовится к прыжку»**

Упражнение укрепляет мышцы спины, формирует правильную осанку.

- Тигр – большой, быстрый, достойный восхищения и удивительно красивый. Если вы устали, то берите пример с тигра, как он заряжается энергией. Выполняя это упражнение, представьте, что вы тигр, который сидит в засаде.

И.п.: О.с.

1 – слегка присесть, ноги напряжены, согнуть пальцы рук и быстро поднять руки вверх

2 – 3 – задержаться в этом положении

4 – медленно опустить руки и вернуться в И.п.

## **Упражнение 4**

### **«Орленок испытывает свои крылья»**

Упражнение способствует подвижности плеч и рук, укрепляет мускулатуру ног и тренирует равновесие.

---

\* **Условные обозначения:** И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка (ноги на ширине плеч, руки по швам); Пр.р. – правая рука; Л.р. – левая рука; Пр.н. – правая нога; Л.н. – левая нога.

- Орлиные гнезда находятся высоко, и орлята перед своими первыми полетами должны укреплять крылья. Выполняя это упражнение, постарайтесь почувствовать в себе решительность и смелость, как у орла. В основе этого упражнения лежит движение «дуговой шаг». Научившись этому движению, вы сможете твердо стоять на ногах даже в трудных ситуациях (например, в переполненном автобусе).

И.п.: О.с.

1 – сделать пр.н. маленький шаг вперед, стопу л.н. повернуть наружу, не сдвигая полностью с меты («дуговой шаг»)

2 – поднять руки в стороны, ладони направлены вперед, немного наклониться вперед, чтобы перенести тяжесть тела и сомкнуть руки

3 – отклониться назад, тяжесть тела переместить назад, руки развести в стороны

4 -7 - повторить 2,3 несколько раз

8 – И.п.

### **Упражнение 5**

#### **«Слон принимает солнечную ванну»**

Упражнение способствует расслаблению мышц и затылка и снимает общее напряжение.

- Слон – огромный и очень сильный зверь. Однако, в отличие от медведя, он вовсе не толстокожий: у него напротив очень тонкая кожа. Чтобы защитить ее, слон принимает песочную ванну. Благодаря этому упражнению, вы сможете в своем воображении также спокойно и невозмутимо, как слон забрасывает себе песок за плечи, забросить подальше любые неприятности и усталость.

И.п. – ноги немного врозь, руки по швам.

1 – обхват л.р. правого плеча через подмышку, слегка наклон вперед.

2 -6 – слегка раскачиваясь взад и вперед, размахиваясь пр. р. С нарастающей амплитудой.

Повторить то же с л.р.

### **Упражнение 6**

#### **«Сова вглядывается вдаль»**

Упражнение расслабляет мускулатуру шеи и плеч, позволяет выработать правильную осанку.

- Сова обладает очень хорошим зрением. У нее огромные глаза и подвижная шея.

Представьте, что вы сидите, как сова на ветке, и глядите вдаль, ничто не ускользает от ваших глаз.

И.п. – сесть на стул, ступни на ширине плеч, руки опущены вдоль тела

---

\* **Условные обозначения:** И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка (ноги на ширине плеч, руки по швам); Пр.р. – правая рука; Л.р. – левая рука; Пр.н. – правая нога; Л.н. – левая нога.

- 1 – руки поднять в стороны
- 2 – руки согнуть в локтях, соединить большой и указательный пальцы каждой руки в кружок
- 3 – поворот головы налево, посмотреть через круг левой руки
- 4 – то же вправо
- 5 – поднести руки к глазам и посмотреть вверх через круги обеих рук, широко открыв глаза, - вдох
- 6 – И.п. – выдох

### **Комплекс упражнений «Жар-птица»**

Комплекс упражнений «Жар-птица» направлен на формирование правильной осанки в положении сидя. Здесь обращается внимание детей на то, что для выполнения упражнения нужно сесть более чем на две трети стула, бедро и голень должны образовывать прямой угол. Упражнения выполняются в медленном темпе.

#### **Упражнение 1**

«Жар-птица» любит свой хвост»

И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки вниз

1 – поворот головы вправо, посмотреть за спину.

2 – И.п.

3 – то же, что и 1 – влево

4 – И.п.

#### **Упражнение 2**

«Жар-птица» высматривает корм»

И.п. – то же, что и в упр. № 1

1 – наклон головы к правому плечу

2 – И.п.

3 – то же влево

4 – И.п.

#### **Упражнение 3**

«Жар-птица клюет яблоки»

И.п. – тоже

1 – руки вперед, ладони вниз, подбородок держать прямо

2 – согнуть в локтях руки и развести в стороны в плоскость спины, свести лопатки

3-4 – задержаться в этом положении

---

\* **Условные обозначения:** И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка (ноги на ширине плеч, руки по швам); Пр.р. – правая рука; Л.р. – левая рука; Пр.н. – правая нога; Л.н. – левая нога.

5 - И.п.

### **Физкультминутки под стихотворные тексты**

При подборе стихотворных текстов для проведения физкультминуток учитываются следующие требования:

- Текст произносится руководителем или воспроизводится в записи, так как при произношении детьми у них может сбиться дыхание;
- Важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой занятия;
- Преимущество отдается стихам с четким ритмом, так как под них легче выполняются движения.

#### **Ходьба**

- а) на месте
- б) на месте на носочках, руки наверх
- в) на месте на пятках, руки за голову

Мы проверили осанки

И свели лопатки.

Мы походим на носках, мы идем на пятках.

#### **Котик**

Лучик котика коснулся,

Котик сладко потянулся.

#### **Самокоррекция**

Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко.

Смотрим влево, смотрим вправо.

Спинка ровная у нас,

А осанка высший - класс!

#### **Зимняя зарядка**

Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке.

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте, не спеша,

Как погода хороша!

Не боимся мы пороши,

Ловим снег – хлопок в ладоши.

---

\* **Условные обозначения:** И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка (ноги на ширине плеч, руки по швам); Пр.р. – правая рука; Л.р. – левая рука; Пр.н. – правая нога; Л.н. – левая нога.

Мы теперь мечтатели,  
Бьем по неприятелю.  
Размахнись рукой – бросок!  
Прямо в цель летит снежок.  
Упражнение повторить 5 раз.

### **Упражнение на основе танцевальных движениях**

Аэробные упражнения основаны на танцевальных движениях.

1. И.п. – стоя, руки к плечам  
1-2 – подъем на носках, руки вверх, вдох  
3-4 – И.п., выдох  
При выполнении тянуться руки вверх.
2. И.п. – стоя, руки на поясе  
1-2 – отвести руки назад, соединя лопатки, вдох  
3-4 – И.п., выдох  
При выполнении напрягать мышцы спины.
3. И.п. – стоя, руки в стороны, ладони вверх  
1 – поочередное сгибание ног, стараться коснуться локтем противоположного колена, вдох  
2 – И.п., выдох  
Следить за сохранением прямого положения корпуса, руки не опускать, опорную ногу не сгибать.
4. И.п. – стоя, руки слегка согнуты в локтях  
1 – правую ногу согнуть, колено вверх, руки выпрямить вниз  
2 – вернуться в И.п.  
3 – то же с левой ногой  
4 – И.п.

### **Проведение подвижных игр**

Организация двигательной активности, направленной на формирование навыка правильной осанки на занятиях кружка, может происходить также в форме подвижной игры.

Подвижная игра с правилами – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий с обязательными для всех играющих правилами.

---

\* **Условные обозначения:** И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка (ноги на ширине плеч, руки по швам); Пр.р. – правая рука; Л.р. – левая рука; Пр.н. – правая нога; Л.н. – левая нога.



При организации и проведении подвижной игры нужно учитывать, что правила должны быть просты, точно сформулированы; исключается малейшая возможность риска, угрозы здоровью детей; игра не обрывается незавершенной, используемый инвентарь должен быть безопасным.

Перед игрой у детей должна быть выработана внутренняя мотивация. Они должны понять, что основная цель этих игр – формирование правильной осанки. В конце игры подводятся итоги, определяются ее результаты, выявляются ошибки и неверные действия. Отмечаются также положительные качества детей, называются те, кто наиболее удачно выполнил действия, а затем анализируются причины нарушения правил.

### **Игра «исправь осанку»**

Играющие становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук.

Головные игроки получают по мягкой игрушке средней величины и по сигналу начинают передавать игрушку над головой игрокам, стоящим сзади. Когда игрушка доходит до последнего, последний получается головным игроком. Головной игрок, получив игрушку, подает команду: «Кругом, исправь осанку!» Все поворачиваются, и игрушка передается тем же способом в обратном направлении. Команда, быстрее других закончившая передачу игрушки и имеющая лучшую осанку, побеждает.

При передаче игрушки дети вынуждены прогибаться назад. Это укрепляет мышцы спины.

### **Игра «Перенеси на голове»**

Дети выстраиваются в колонну по одному. Затем друг за другом проходят определенной расстояние с тетрадкой на голове. Выигрывают те игроки, у которых не упадет тетрадь с головы.

### **Игра «Запрещающее движение»**

Перед игрой ведущий и дети договариваются, какое движение «запрещенное». Запрещенное движение произвольной. Его повторять нельзя. Остальные движения повторяются за ведущим. Ведущий показывает движения на формирование навыка правильной осанки:

- а) И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх, подняться на носки, вернуться в И.п.
- б) И.п. – стоя, ноги врозь, руки к плечам. Повороты туловища влево и вправо;
- в) И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая вверх, вернуться в и.п.; то же вправо;

---

\* **Условные обозначения:** И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка (ноги на ширине плеч, руки по швам); Пр.р. – правая рука; Л.р. – левая рука; Пр.н. – правая нога; Л.н. – левая нога.

г) И.п. – основная стойка. Медленно повернуть голову вправо, влево, вернуться в и.п.;

д) И.п. – О.с. Медленно наклонить голову вперед, назад, вернуться в И.п.;

ж) И.п. – О.с. Правую руку медленно потянуть вверх, ладонь направлена к потолку, растягиваем позвоночник, вернуться в и.п., то же с левой рукой.

В результате проведения физкультминуток, описанных выше, у детей формируется навык правильной осанки, правильной походки, навык целенаправленного внимания к состоянию осанки и навык самокоррекции осанки. Для постоянного контроля и коррекции осанки во время занятия можно повторять последние две строчки следующего стихотворения.

Осанка правильная будет,

Если будешь заниматься,

Не лениться и стараться,

Помнить всюду и везде

При сидении и ходьбе

Правило простое:

За осанкой я слежу,

Спину прямо я держу.

---

\* **Условные обозначения:** И.п. – исходное положение; О.с. – основная стойка (ноги на ширине плеч, руки по швам); Пр.р. – правая рука; Л.р. – левая рука; Пр.н. – правая нога; Л.н. – левая нога.