

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества «Солнечный»

Методическая разработка

«Решение проблемы неправильной постановки корпуса
на учебных занятиях творческого объединения «Хореография».

Введение в курс специальных комплексов упражнений»

Здоровьесберегающие технологии

Автор: Фишер Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования,
руководитель ТО «Хореография»,
первая квалификационная категория

Рыбинск, 2019

Оглавление

Введение.....	3
Основная часть.....	4
Заключение.....	12
Список литературы.....	13
Приложение.....	14

ВВЕДЕНИЕ

Одна из задач творческого объединения «Современная хореография», руководителем которого я являюсь, это обеспечение всестороннего физического развития ребенка и, в некоторой степени, оздоровление. Большое внимание я уделяю, прежде всего, правильной осанке. Такой акцент возникает напрямую из необходимости научить детей правильной постановке корпуса, что является основой техники искусства танца. Танцор должен иметь прямую спину, ровную линию плеч, правильно держать подбородок, должен ощущать мышцы, в данном случае, спины, уметь пользоваться ими (напрягать или расслаблять). В тоже время очень большой процент детей в силу большой загруженности в школе (дополнительные занятия, факультативы, репетиторы), а также посещения других творческих объединений имеют проблемы со спиной, с осанкой, к сожалению, зачастую серьезные. Поэтому, красота внешнего вида и физическое здоровье (все, что связано с постановкой корпуса) в последнее время занимало большую часть моего внимания в работе с детьми 5-18 лет.

Цель методической разработки:

Анализ собственного педагогического опыта и выявление наиболее оптимальных условий и форм работы с детьми, направленных на укрепление мышц спины и умение владеть правильной постановкой корпуса.

Задачи методической разработки:

- формировать знания в области здоровьесберегающих технологий по укреплению мышц спины и правильной постановки корпуса;
- развивать физические данные детей на занятиях хореографией;
- разработать конкретные комплексы упражнений на корректировку осанки детей любого школьного возраста.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Правильная физиологическая осанка характеризуется не только гармонией пропорций, но и физической выносливостью ребенка. Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребенка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе – беге, прыжках и др. Отсюда, правильное дыхание и физическая выносливость.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах – вперед, в грудном и крестцовом – назад. Лучше всего можно определить осанку, поставив ребенка в профиль. Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке, что влечет за собой нарушение функций позвоночника и другие неприятные последствия.

Сутуловатая спина характеризуется уплощенной грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой и плечами. При лордотической осанке шейный изгиб нормален, а поясничный превышает физиологические параметры. При этом верхняя часть туловища откинута назад. Кифотическая осанка характеризуется увеличением глубины как шейного, так и поясничного изгибов; спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен. Нередко встречаются асимметрия плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковое искривление позвоночника.

Многое зависит от наследственности. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы, например, при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела. Исходя из всего этого, я провожу собрания, беседы с родителями на данную тему для того, чтобы акцентировать их внимание на данной проблеме и вместе с ними вести воспитательную работу, т.к. ребенок находится большее время под их вниманием. Для родителей, и не только, на стенде информации творческого объединения часто появляется следующая памятка:

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

Основным средством профилактики нарушения осанки является организация статико-динамического режима, который предполагает соблюдение следующих условий:

1. Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с невысокой подушкой. Дети ни в коем случае не должны спать на мягком прогибающемся матрасе. Желательно приучать ребенка спать на спине или на боку, но не свернувшись «калачиком».
2. Приходя из школы, ребенок после обеда должен лечь и отдохнуть в течение 1 часа для того, чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положении обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках.
3. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.
4. Ребенок должен ежедневно заниматься гимнастикой.
5. Необходимо правильно организовать рабочее место. Освещение должно быть рассеянным и достаточным.
6. Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:
 - высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола была около 30 см. Это легко проверить путем простого теста: если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаз;
 - высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90°;
 - желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызвать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом режиме.
7. Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения под контролем педагогов и родителей:
 - стопы в опоре на полу или на скамейке;
 - колени над стулом на одном уровне;
 - между грудью и столом – расстояние от 1 до 2 см;
 - предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе, плечи симметричны;
 - голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;

- при письме тетрадь повернута на 30°, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.
8. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, в начальной школе лучше дать ребенку ранец.
 9. Нужно постоянно бороться с порочными позами. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме – когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза – когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене; эти и другие порочные позы приводят к нарушениям осанки.
 10. Ребенок должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро- и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

В начале каждого учебного года учащиеся обязаны пройти медицинский осмотр для выявления каких-либо отклонений. Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше. Исправление дефектов осанки всегда более трудное, чем их предупреждение. Самое действенное средство устранения дефектов осанки – физические упражнения.

Занятие на коррекцию осанки состоит из трех частей. В подготовительную часть включает несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно, эмоциональная разгрузка – игры. Помимо специальных занятий на осанку на каждом уроке обязательно выполняется ряд упражнений на выпрямление спины, постановку корпуса, акцент на правильную осанку. В зале располагаются зеркала, которые дают возможность каждому ребенку следить за своей осанкой, как в статике, так и в движении.

С учетом вышеизложенного мною разработаны и используются на практике следующие комплексы упражнений на правильную постановку корпуса.

Упражнения на исправление осанки

Упражнения при нарушении осанки

Комплекс 1

- Поднять руки вверх и подняться на носки – вдох. Опустить руки – выдох. Лечь на спину, плотно прижавшись к полу, руки зафиксировать на талии. Подняться в положение сидя (повторить 8-10 раз).

- Взять гимнастическую палку двумя руками на расстоянии несколько шире плеч. Исходное положение: лёжа на спине, руки с палкой вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые руки, положить палку на пол за голову как можно дальше (6-8 раз).

- Исходное положение: лёжа на спине, палка в руках, согнутых у груди. Двигать ногами, имитируя езду на велосипеде.

- Исходное положение: сидя «по-турецки», с палкой в согнутых руках и с хорошо выпрямленной спиной. Повернуться вправо, руки выпрямить, вернуться в исходное положение, повторить то же влево.

- Исходное положение: стоя с палкой, опущенной вниз. Поднять палку вверх, посмотреть на неё, опустить палку за лопатки, снова поднять вверх и опустить вниз перед собой (4-5 раз).

Палку положить.

- Пройти по узкой скамейке (рейке, доске), руки вытянуть в стороны, голову не опускать (2-3 раза).

Комплекс 2

- Стоя, ноги на ширине плеч, руки развести в стороны так, чтобы лопатки сходились, сделать вдох, наклониться вниз, хлопнуть в ладоши и произнести «хлоп»; сделать выдох, выпрямиться (3-4 раза).

- С обручем. Лечь на спину, хорошо выпрямиться, обруч в согнутых руках лежит на груди. Выпрямить руки перед собой, опустить за голову. Снова поднять и положить обруч на грудь (4-6 раз).

- Исходное положение: стать на колени, опуститься на пятки. Обруч в согнутых руках. Поворот вправо, посмотреть в обруч, выпрямить спину; повторить то же влево (4-6 раз).

- Исходное положение: лёжа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. Вытянуть руки вперед, развести в стороны и назад, не касаясь, пола, вернуться в исходное положение (повторить 3-4 раза в быстром темпе).
- Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, руки несколько отведены назад. Поднять одновременно обе руки вперёд, затем назад, каждый раз поднимать руки всё выше (4-6 раз).
- Пройти по скамейке, руки за голову (спина прямая).
- Полезны подвижные игры с мячом. При ходьбе нужно следить за сохранением правильной осанки.
- Упражнения на восстановление хорошей осанки следует выполнять в течение как минимум 3-4 месяцев.

Четыре эффективных упражнения

Исправлению дефектов осанки очень помогают следующие четыре упражнения, которые нужно выполнять 2-3 раза в день (до еды или 2 часа спустя после еды).

Упражнение 1.

Стоя, несколько раз вдохнуть и выдохнуть, активизируя выдох (подбирая живот во второй половине выдоха). Затем после вдоха, выдыхая, сесть на пятки. Последующий вдох сделать стоя на коленях с опущенными руками, а на выдохе снова сесть на пятки. Повторить 6-8 раз подряд.

Упражнение 2

Сесть между пяток, руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (шея прямая). Оставаться в этой позе 1—30 секунд, затем встать, пройтись и опять сесть в позу. Повторить 6 – 12 раз.

Это упражнение легче выполнять во время ходьбы, по мере укрепления мышц спины можно чередовать его выполнение в положении стоя и сидя.

Упражнение 3

Вначале стоя, а затем во время ходьбы соединить пальцы рук в замок за спиной. Через каждые 5-10 секунд менять положение рук. Если имеется боковое искривление позвоночника, то следует проверить, при каком положении рук кривизна позвоночника уменьшается, и в этом положении выполнять упражнение многократно. Дышать произвольно.

Упражнение 4

Сесть на коврик «по-турецки» или так: ноги согнуты, стопы сложены, шея прямая, подбородок немного подбран. Дышать произвольно, неглубоко.

Это упражнение полезно детям, сидящим у телевизора. Вначале, пока мышцы не окрепли, можно через каждые 20-30 секунд напряжённого сидения немного посидеть расслабившись.

Упражнение для мышц живота

На осанке, как и на общем состоянии здоровья, отрицательно сказывается тучность: мышцы брюшного пресса слабеют, жир отлагается преимущественно в области живота.

Чтобы противостоять этому, необходимо наряду с выполнением описанных выше упражнений специально укреплять мышцы живота во время медленной ходьбы.

Упражнение. На два шага сделаем неглубокий вдох (немного выпячивается живот) и на следующие два шага – выдох, сильно подбирая живот – от подложечной ямки до низа. Упражнение простое, но поначалу его выполнение требует волевых усилий. Делать упражнение 2 раза в день по 10-60 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

Физические упражнения при поясничной сутулости

Поясничная сутулость (кифоз) – довольно распространённый дефект осанки детей. Её легко определить: когда ребёнок садится на табуретку, нижний отдел позвоночника округляется, выгибается. Стоя, ребёнок слегка наклоняет туловище вперёд. Чтобы предупредить появление и развитие такой сутулости, рекомендуются:

- дыхательные упражнения;
- ходьба на цыпочках;

- следующее упражнение: исходное положение – лечь на живот, ноги вытянуть, ступни ребёнка взрослый прижимает руками к полу; поднять туловище, насколько возможно отклониться назад, опираясь на руки и вернуться в исходное положение.

При кифозе рекомендуется такие виды спорта, как плавание (особенно кролем, кролем на спине, брассом на спине). Если у ребёнка поясничная сутулость, ему лучше всего подходит брасс.

Запрещаются верховая езда и виды спорта, требующие резких движений. Если сутулость очевидна, обратитесь к врачу. В тяжёлых, запущенных случаях может понадобиться ортопедическое лечение.

Перегибистая фигура

Перегибистая фигура чаще всего встречается у маленьких девочек.

Если спина ребёнка округлая, сутулая, то позвоночник прогибается в поясничной зоне. В результате у ребёнка выпуклый живот, выступающие ягодицы. До 8 лет перегиб позвоночника может считаться нормальной осанкой, учитывая, что у малышей ещё очень слабы мышцы ягодиц и живота. Лучшее средство борьбы с этим нарушением осанки – дыхательные упражнения. Ребёнок должен научиться расширять при вдохе грудную клетку, втягивать живот.

Контрольное упражнение для проверки навыка осанки.

Сохраняя правильное положение тела и удерживая груз на голове (мешочек с песком, книга), пройти по качающейся доске, по подвижной опоре, встать на стул, слезть со стула. Упражнение считается невыполненным, если предмет упадет с головы.

Данные упражнения и комплексы я применяю на занятиях в творческом объединении «Хореография» периодически, в соответствии с программой и количеством учебных часов. Но абсолютно на каждом занятии в каждой группе обучающихся любого возраста я делаю 3 акцента для развития правильной осанки и правильной постановки корпуса юных танцоров.

Первый акцент. Перед началом каких-либо движений (поклон в начале занятия, или разминка, или партер, или тренаж, а особенно в постановочной работе) дети выполняют 4 круговых движения плечами назад, и на 4 круг «оставляют плечи сзади». С начала у

новичков положение «плечи сзади» даже мешает основным движениям, но потом они привыкают и легко удерживают данное положение плеч, тем самым делая спину прямой.

Второй акцент. При выполнении упражнений классического тренажа у станка или на середине зала дети удерживают и контролируют плечи максимально опущенными вниз (лопатки собраны, но не сильно сжаты вместе), тем самым вырабатывая со временем правильную осанку.

Третий акцент. В конце каждого занятия перед заключительной частью расслаблением я провожу партерный экзерсис на ковриках из 5 упражнений. Одно из которых это «Птичка». И.п. лежа на животе, голова опущена вниз лицом, лбом в коврик, ноги на ширине плеч, руки лежат вдоль корпуса. На 1 счет корпус, плечи, голова поднимаются максимально вверх и назад, руки поднимаются вдоль ног (как крылья), стопы натянуты, удерживается до 4 счета, на 5, 6, 7, 8 счет — исходное положение. Выполняется 8-10 повторов.

Но самое главное при соблюдении этих акцентов — самоконтроль обучающихся, который и приводит в дальнейшем к правильной постановке корпуса и правильной осанке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы над проблемой мной выявлены наиболее оптимальные комплексы упражнений на коррекцию осанки и правильную постановку корпуса. Оценена их результативность. Дети легко понимают и выполняют упражнения. Мною замечено, это происходит не только во время учебного занятия, но и во время перемены, до занятия, в своих импровизациях. Упражнения настолько доступны и понятны, что я ввела в практику работу в парах, что очень нравится детям. Они достаточно правильно контролируют друг друга.

В беседах с родителями отметила, что они также наблюдают общую подтянутость во внешнем виде своих детей, правильную постановку корпуса. Некоторые дети перестали жаловаться на боли в плечах. Легче стали удаваться гимнастические элементы (шпагат с прямой спиной, колесо, перевороты, мостик, перекаты, кувырки). Поняла, что работа была необходима, оказалась результативной. Намерена и дальше работать в этом направлении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа. Авт.-сост. М. Ю. Картушина.– СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004. – 256 с.
2. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
3. Психосоматическая гимнастика. Авт.-сост. Т. В. Нестерюк. – М.: Книголюб, 2006. – 24 с.
4. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Авт.-сост. Е. Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. -384 с., ил.
5. Экзерсис на полу. Авт.-сост. Н.А. Вихрева. – М.: Министерство Культуры РФ, 2004. – 87 с., ил.