**Методическая рекомендации**

**"Подвижные игры как средство развития физических качеств" (нарушение осанки).**

1. Теоретическая интерпретация.

2. Условия возникновения, становление опыта.

3. Приемы формирования навыка правильной осанки:

- Игровые упражнения, подвижные игры.

- Упражнение на формирование навыка правильной осанки.

- Нестандартные формы проведения урока физической культуры.

- Успех в работе, как прием развития навыка правильной осанки.

4. Приложения.

5. Список литературы.

**1. Теоретическая интерпретация.**

Физическая культура – уникальный учебный предмет. Его уникальность состоит в том, что он обеспечивает овладение учащимися важными знаниями о человеке, о его развитии, сведениями по анатомии, физиологии, гигиене, педагогике. Она решает задачи воспитания у учащихся необходимых ему двигательных умений и навыков.

Сегодняшний день физической культуры – не погоня за результатами, а кропотливая работа учителя, родителей над укреплением здоровья детей. Здоровье – важнейшее условие гармонического развития ребенка, важнейший фактор его работоспособности, от которого в конечном итоге зависит эффективность его воспитания и обучения.

У детей младшего школьного возраста часто наблюдаются нарушения осанки. Осанка – это привычное положение тела при выполнении естественных видов движений. Она тесно связана с физическим развитием человека и его двигательной подготовленностью. Осанка может быть правильной и неправильной. Правильная осанка определяется по следующим признакам:

- голова и туловище держатся прямо;

- грудная клетка слегка выступает вперед, а плечи отведены назад, живот подтянут;

- в области поясницы есть изгиб вперед;

- ноги прямые.

Осанка зависит от состояния позвоночника, от того, насколько слаженно работают мышцы, которые поддерживают тело в вертикальном положении. Если все мышцы развиты у человека одинаково хорошо, то осанка у него красивая, правильная. О школьнике, имеющем хорошую осанку, без ошибки можно сказать, что он гармонично физически развит. Ведь правильная осанка – это и определенная симметрия в развитии мышц плечевого пояса, и оптимальный уровень развития выносливости, мышечной силы, гибкости других физических качеств.

Чаще всего нарушения осанки бывают у ребят со слабо или неравномерно развитой мышечной системой. Особое внимание необходимо уделять гармоничному физическому развитию, так как нарушения в физическом развитии, как правило, сопровождаются и нарушениями осанки. Например, нередко можно встретить школьников, у которых ширина или высота плеч различна. Причина этого – неравномерная нагрузка.

При неправильной осанке наблюдается негармоничное развитие мышц тела, принимающих участие в поддержании и сохранении определенных поз.

Среди школьников наиболее распространены следующие виды нарушения осанки. Сутулость – шейная кривизна позвоночника увеличена, а поясничная сглажена, плечи опущены и несколько сведены вперед, грудь впалая, голова опущена, ноги полусогнуты в коленях, руки висят вдоль туловища. Часто встречаются сколиотические нарушения осанки (сколиоз), когда одно плечо выше другого. Причина – боковой изгиб позвоночника. Сегодня сколиоз составляет 8 - 12% от всей ортопедической патологии (по данным Центрального института ортопедии и травматологии). При нарушении осанки изменяются физиологические изгибы позвоночника. Начинают беспокоить боли в спине, утомляемость, появляется головная боль, а это неизбежно сказывается на успеваемости детей в школе. Неправильная осанка не только портит фигуру, она может отрицательно влиять на жизнедеятельность важнейших систем организма, и в первую очередь на работу его внутренних органов.

Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики её нарушений являются комплексы гимнастических упражнений с предметами (мечом, палкой, обручем, мешочком с песком). В эти комплексы входят прогибания спины, наклоны в стороны с обручем, приседания, ходьба на четвереньках, упражнения «велосипед», «рыбка», «качалка», упражнения в висах на перекладине. Прекрасным профилактическим средством является плавание. Рационально использованные физические упражнения – эффективное средство не только предупреждения, но и лечения нарушений осанки.

Считаю, что моя задача, как учителя, состоит в том, чтобы формировать у учащихся умения самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений, направленных на формирование навыка правильной осанки, а для этого необходимо воспитывать у них интерес к учению, потребность в знаниях.

**2. Условия возникновения, становления опыта.**

Известно, что большинство болезней закладываются в детском возрасте. Сохранению здоровья в значительной мере помогает физическое воспитание детей и подростков. В большой степени задача сохранения здоровья детей должна решаться на уроках физической культуры в школе. В настоящее время отмечается постоянный рост заболеваемости детского населения, и с возрастом число «нездоровых» детей увеличивается. Если при поступлении в школу только30% детей имеют нарушение осанки, то к её окончанию уже 70-80%.

Врачи констатируют, что более 60% школьников, которым необходимо специальная коррегирующая гимнастика, как правило, приобретают искривления позвоночника не под влиянием болезни, а в результате асимметрии привычных положений и движений. Научные данные свидетельствуют, что с возрастом асимметрия усиливается, может стать значительной.

Наблюдая за школьниками, обратила внимание на то, что у некоторых детей были дефекты осанки: опущены и сдвинуты вперед плечи, слегка опущенная голова, выпяченный живот, асимметрия плеч. Многие из них не умеют красиво держаться, сохранять правильную осанку. При внимательном наблюдении заметила, что дети опускают голову, принимают неудобные позы. Неправильную позу отдельные дети принимают и при ходьбе: сгибают туловище вперёд, раскачивают его в стороны. Для формирования правильной осанки требуется коррекционная работа, как на уроках, так и в свободной деятельности. Поэтому поставила перед собой конкретную задачу – вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработке стойкого рефлекса правильного положения тела детей. А для этого необходимо определить, какие выбрать методы и приемы, которые в наибольшей мере способствуют формированию навыка правильной осанки.

Это побудило меня выбрать тему по самообразованию: «Подвижные игры как средство развития физических качеств » (нарушение осанки). Презентация прилагается.

**3. Приемы формирования навыка правильной осанки.**

**1. Игровые упражнения, подвижные игры.**

В отличие от взрослых, для которых естественной средой общения является язык, естественной средой общения для детей является игра. Игра – единственная деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. Игра для детей – способ научиться тому, чему их никто не может научить.

Выдающийся русский ученый П. Ф. Лесгафт рассматривал игры, как одно из важнейших средств физического воспитания, подчеркивал, что во время игры ребенок учится преодолевать препятствия, которые встречаются в жизни. В процессе игры дети познают мир и при высокой эмоциональной нагрузке учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях.

Основной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движения в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передача и ловля меча). Эти двигательные действия направляются на преодоление различных препятствий, трудностей, поставленных на пути достижения цели игры. А достижения цели требует от учащихся активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель).

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъём. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше чем другие формы физической культуры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию детей, развитию координации движения, ловкости, меткости.

Большое место подвижные игры занимают в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья. Подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на сердечно – сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Поскольку ребенок развивается в игре, то игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Игры расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность. Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видом спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика).

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. В подвижных играх эти же качества у детей развиваются в комплексе.

В первой части урока игры могут решать задачи по организации детей, совершенствование в различных построениях и перестроениях. Во второй, основной, части урока игры решают самые различные педагогические задачи воспитательного и общеобразовательного характера, в том числе и совершенствовании двигательных умений и навыков. В третьей, заключительной части урока используются следующие приёмы:

- изменение продолжительности и количество повторений;

- увеличение или уменьшение площади;

- изменение веса инвентаря (от малых мячей до больших набивных);

- упрощение или усложнение правил;

- уменьшение или увеличение количества действий;

- введение или устранение перерывов.

На основании выше изложенного можно сделать вывод, что:

Игра – это средство познания ребенка в действительности.

В игре учащиеся учатся анализировать свою деятельность, оценивать свои поступки и возможности, умение действовать в коллективе, бороться за честь класса.

Повышается активность детей.

Игра облегчает межличностное общение.

В игре закрепляются и применяются в нестандартной обстановке знания, полученные на уроках.

Игра носит обучающий характер.

Игры и игровые упражнения стараюсь подбирать не ради забавы и развлечения, а направленные на комплексное совершенствование двигательных навыков.

**2. Комплексы упражнений игрового характера, направленные на формирование навыка правильной осанки.**

В числе важных задач физического воспитания в школе следует читать задачу, связанную, с формированием у учащихся двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр. Включение в урок игр создает у детей бодрое настроение и облегчает преодоление трудностей.

Так при проведении урока гимнастики в 6 классе использовала подводящие игры для учебных заданий с равновесиями, опорными прыжками, с акробатическими упражнениями.

Бег с различными прыжками.

Цель: развитие быстроты, ловкости.

Организация. Класс делится на две команды, выстраивающиеся колоннами по одному. В 15м перед каждой колонной ставятся стойки, а в середине устанавливается гимнастическая скамейка. По сигналу первые игроки колонн бегут вперёд, вскакивают на скамейку и прыжками на правой ноге проходят до конца, соскочив с неё, добегают до стойки, огибают её слева, возвращаются к скамейке, продвигаются по ней на левой ноге, добегают до второго игрока своей команды, касаются его рукой и встают в конец колонны. Допустившие ошибку должны вернуться назад и продолжить игру с места ошибки. Выигрывает команда, завершившая задание первой.

Ловля кузнечиков.

Цель: развитие силы, быстроты, ловкости, внимания.

Организация. На дистанции 10-12м проводятся стартовая и финишная линия. В 1,5м впереди стартовой проводится ещё одна линия. Класс делится на две команды, одна из которых становится за стартовой линией и принимает упор присев, с опорой на руки. В 1,5м от них такое же положение принимают игроки другой команды. По сигналу все участники начинают прыжки вперед кузнечиком, отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков догнать и касанием руки запятнать как можно больше кузнечиков передней команды, пока те не достигли финишной линии. А задача передних – как можно быстрее ускакать и не дать себя осалить. Прыгающие без опоры на руки из игры выбывают. Выигрывает команда, поймавшая больше кузнечиков.

Прыжок и кувырок.

Организация. Класс делится на две команды, игроки выстраиваются в колонны. В 7метрах перед каждой колонной ставятся гимнастические скамейки, за которыми укладываются по два гимнастических мата. По сигналу первые игроки бегут до гимнастических скамеек, перепрыгивают через них, затем – кувырок вперед на матах, добежав до стены, касаются её рукой и бегут обратно справа от скамеек и касанием руки передают эстафету следующему игроку. Побеждает команда, закончившая эстафету быстрее.

На уроках физической культуры использую игровые упражнения, способствующие профилактике нарушений осанки. Упражнения доступны, легко осваиваются и высокоэффективны.

(Приложение 1).

Игровой и соревновательный методы желательно считать основными. Ведущим можно считать такой путь: от игры и соревнования к двигательному навыку, повышению уровня физической подготовленности. Главное же – и в учебной, и во внеклассной деятельности – создавать атмосферу интереса к занятиям физической культурой.

Дети не любят долго слушать объяснения, сидеть на скамейках в ожидании своей очереди. Ничто так не способствует развитию лени и недисциплинированности, как вынужденное безделье на уроке. Стараюсь постоянно увеличивать моторную плотность урока. Нагрузку регулирую паузами отдыха, когда даю объяснения, зачем и почему, с какой целью выполняется то или иное упражнение. На уроках стремлюсь раззадоривать ребят, привлекать к активному выполнению упражнений, применяю самые различные методические приемы. Например, многие дети любят во всем быть первыми. Однако это доступно не каждому ребенку. А вот не быть последним – задача по силам любому школьнику. Её и стараюсь ставить, в первую очередь, во многих играх и упражнениях.

Наиболее зрелищным, эмоционально привлекательным является выполнение музыкально стимулируемых заданий с использованием фронтального метода, когда все занимающиеся работают одновременно. Преимущество данного метода очевидно – психологический эффект массового воздействия, максимальный охват учащихся двигательной деятельностью, гораздо большая, чем обычная моторная плотность урока, следовательно, более быстрое и успешное освоение учебной программы в сочетании с субъективным и объективным облегчением выполняемой работы.

Многолетний опыт подсказывает, что в работе с детьми лучше всего руководствоваться словами известного французского философа Ж. Ж. Руссо: «Ребёнок может делать все, что он хочет, но хотеть он должен то, чего желает воспитатель».

Планируя проведение игр на уроке, никогда не забываю, что урок – это труд, кропотливая работа.

**3. Нестандартные формы проведения урока физической культуры.**

Одним из приемов формирования навыка правильной осанки являются нетрадиционные уроки. Одно из средств повышения двигательной активности и одновременного снижения эмоционально – психической напряженности - использование на уроках специальных упражнений на растягивание. Воздействие на мышечную деятельность учащихся растяжками повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов. Начиная с 1класса, обращаю особое внимание на работу с позвоночником, ибо здоровый позвоночник – признак активного долголетия. Даю упражнения в положении лежа на наклонной плоскости, в висе и упоре. В висе на гимнастической стенке и перекладине в течение 20-30 сек. выполняют упражнение «маятник», которое способствует укреплению мышц спины и живота.

Для разгрузки позвоночника и выработки хорошей координации даю различные упражнения. Цель занятий растяжками – гармоничное, естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Регулярное применение растяжек укрепляет мышечно – связочный аппарат рук, ног и туловища, восстанавливает гибкость суставов и позвоночника, повышает работоспособность, учит занимающихся снимать психоэмоциональные и физические нагрузки.

Нетрадиционные формы проведения уроков развивают интерес к предмету, наблюдательность, память. В своей практике использую такие виды уроков:

- урок – игра;

- урок – соревнование;

- урок – сказка;

- урок – путешествие. (Приложение 4).

Наиболее эффективное средство борьбы с нарушениями осанки, особенно с начальными формами, - физические упражнения; гимнастика до учебных занятий, физкультурные минуты во время уроков, подвижные игры на переменах. Выработку и закрепление навыка правильной осанки провожу во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохранять правильное положение тела, упражнения в равновесии и на координацию. (Приложение 5).

Для профилактики нарушений осанки использую ходьбу по полу с небольшим грузом на голове и по гимнастической скамейке, но с обязательным сохранением правильной осанки. Для закрепления навыка правильной осанки в различных частях урока провожу подвижные игры: «Пятнашки в основной стойке», «День и ночь», «Море волнуется раз…», «У ребят порядок строгий». (Приложение 6)

**4.Успех в работе, как прием формирования навыка правильной осанки.**

Работая на уроках с детьми стараюсь, так управлять их деятельностью, чтобы обязательно каждый ребенок почувствовал «окрыляющую силу успеха». Ребенок, если его усилия не венчаются успехом, начинает терять веру в свои силы, возможности. Постоянные неудачи отбивают охоту учиться. На своих уроках не злоупотребляю попреками, замечаниями, двойками. Напротив, стараюсь похвалить даже за незначительный шаг вперед. У детей повысился интерес к урокам. Они с удовольствием участвуют во внеклассных мероприятиях, как в школе, так и вне школы.

Приложение 1.

Упражнение 1.

Ученики принимают правильную осанку, контролируют смыкание губ и идут обычным шагом с изменением темпа 20-30 сек., повторяя за учителем:

«В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку».

Упражнение 2.

Школьники встают в круг и в такт стихам дуют на облака; машут на них руками – «прогоняют» их. Затем изображают дождик: поднимают обе руки вверх, потом, расслабив мышцы рук, «бросают» одну руку до уровня плеча, затем до пояса и вниз, потом другую руку – так же.

«Дождик, дождик,

Мы так умеем тоже,

Кап – кап – кап…

Мы разгоним облака

Ветру мы поможем».

Упражнение 3.

Исходное положение – стоя, принять правильную осанку. Читаю стихи, а дети выполняют упражнения: поднимают руки вверх (вдох), затем, согнув в локтях, кисти сжав в кулаки, с силой опускают вниз (выдох).

«Вот веселый трубочист,

Он трубы чистит, чистит,

Руки ходят вверх и вниз,

И крепко сжаты кисти».

Упражнение 4.

Ходьба обычным шагом под ритмичные стихи, затем с высоким подниманием бедра, носок оттянут, руки на поясе, спинка прямая.

Что там? Змейка! Вьется, вьется!

Эй, кто с нами не смеется?

Это ручеёк петляет,

Тот, что зародился в мае.

Так ребята друг за другом

Мчатся, мчатся, мчатся кругом.

И петлею и змеёю.

Кружат и не падают,

И друг друга радуют.

Упражнение 5.

Ходьба обычным шагом, с постепенным замедлением темпа. Учитель контролирует правильность осанки. Дыхательное упражнение со звуковым выдохом «ш ш ш …»

«Мы уходим на носках,

Мы проверили осанку.

Мы идем на пятках

И свели лопатки

Приложение 2

Карточка 1.

Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её…

- затылком, ягодицами, пятками;

- лопатками, ягодицами, пятками;

- затылком, спиной, пятками;

- затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

Карточка 2.

что называется осанкой?

- качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

- пружинные характеристики позвоночника и стоп;

- привычная поза человека в вертикальном положении.

Карточка 3.

Главной причиной нарушения осанки является:

- привычка к определенным позам;

- слабость мышц;

- отсутствие движений во время школьных уроков;

- ношение сумки, рюкзака на одном плече.

Карточки, рисунок с изображением позвоночника, кубики, человечки из проволоки.