

Ю. В. Боковец, И.И. Климович

**Королевские манеры
в играх дам и кавалеров**

Общее количество страниц —

Общее количество иллюстраций —

Объем вставок и выкидок —

Дата: «___» _____ 20 г.

Подпись автора _____

Мозырь

2009

Введение.

В Толковом словаре русского языка, составленном В.И. Далем в середине XIX века, понятие «осанка» трактуется как «внешность, манера держать свою фигуру, стройность и представительность в складе фигуры; осанка - это стан, строй, склад тела, общность приемов и всех его движений, которые должны выявить прежде всего красоту тела». Такое толкование подразумевает оценку осанки не только и не столько как осанку статичную, но и динамичную. В конечном итоге все двигательные навыки, как бытовые и профессиональные, так и спортивные, по сути, также основываются на осанке. Правильная осанка позволяет выполнять движения значительно более продолжительное время без утомления. За минувшее столетие значение этого понятия несколько изменилось. Так, в Современном толковом словаре русского языка понятие «осанка» трактуется значительно уже и проще характеризует положение корпуса человека в пространстве.

Красота гармонично развитого тела человека обязательный элемент представлений об эстетических преобразованиях с помощью физического воспитания. Нормальная осанка характеризуется мобильностью, то есть не застывшим положением позвоночника, а большим разнообразием его положений, которые он принимает для выполнения жизненной программы: наклоны, повороты, разгибания и т. д. Соответственно, и органы также часто меняют свои характеристики, что делает мобильным весь организм. При этом человек может активно переключаться с одного вида деятельности на другой и меньше устает.

Многие авторы (Б.А. Никитюк, 1997; Т.Н. Губарева, Н.Н. Ларионова, О.В. Козырева, 1999; А.В. Чоговадзе 1970 и др.) отмечают, что осанка зависит от взаимоотношения отдельных частей тела, положения его общего центра тяжести, изгибов позвоночника, угла наклона таза, положения плечевого пояса, которые обеспечиваются состоянием мышечной системы и связочно-суставного аппарата. Степень развития мышечной системы во многом определяет правильность физиологических изгибов позвоночника.

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Позвоночник вынужден приспосабливаться к раз личным условиям жизни: к неудобной мебели, долгому сидению за столом, к работе за прилавком или станком, к тяжелым сумкам и торможению автобуса в час пик. И гибкость, и жесткость позвоночника обеспечиваются его суставами и связочным аппаратом. Передняя и задняя продольные связки, связки межпозвоночных суставов и суставные сумки должны быть и достаточно эластичными, чтобы обеспечить необходимый объем движений позвоночника, и достаточно прочными, чтобы не допустить повреждений при движениях с большой амплитудой. Даже незначительные повреждения связок при травмах, резких движениях, чрезмерных нагрузках со временем постепенно приводят к ограничению подвижности позвоночника. Движения в позвоночнике, как в сложной системе шарниров, происходят с участием «подшипников» — межпозвоночных дисков и хрящей суставов, образованных отростками соседних позвонков. На хрящевых «подшипниках» двигаются и прикрепленные к позвоночнику ребра, и ключицы, и голова.

Позвоночник работает и как система амортизаторов, которые, подобно рессорам автомобиля, гасят вертикальные нагрузки. Удары, направленные по вертикальной оси тела, возникают при каждом шаге или прыжке, а в транспорте — на каждом ухабе, при каждом покачивании автомобиля и даже из-за незаметной вибрации от мотора. Без надежных рессор все тело, в том числе головной мозг, получало бы постоянные сотрясения. Ресорная функция осуществляется за счет эластичных межпозвоночных хрящей и наличия физиологических (естественных) изгибов позвоночника — лордозов и кифозов.¹

Мышцы, окружающие позвоночник, обеспечивают две его противоположные функции — подвижность и стабильность. Подвижность в каждом межпозвоночном суставе по отдельности невелика, но позвоночник в целом — достаточно гибкая система. Координация работы мышц обеспечивает гармоничные движения позвоночника. Главную роль в сохранении вертикальной позы играют мышцы спины, выпрямляющие позвоночник, и подвздошно-поясничные мышцы. Для стабильности позвоночника очень важны и своеобразные гидравлические опоры — давление в грудной и брюшной полостях. Мышцы брюшного пресса имеют не меньшее значение для удержания осанки и защиты позвонков от смещений и травм, чем мышцы спины. Мышечная тяга формирует изгибы позвоночника, стимулирует его нормальное развитие. Хорошо развитый

¹ Лордозом называется изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперед, а кифозом — выпуклостью назад. Волнообразная форма позвоночника помогает амортизировать вертикальные нагрузки (прим. автора)

мышечный корсет способен за щитить позвоночник от травмирующих нагрузок.

Специальные методы и приёмы, направленные на обучение правильной осанки.

Постановка и выполнение задач по обучению правильной осанке (ОПО) через игровую деятельность влияют на развитие всех психических процессов: внимание при обретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей последовательно вырабатывается навык правильной осанки не только в статических положениях, но в динамике. Все это учитывалось нами при разработке планирования игр, режимных моментов, специальных занятий и упражнений. Для детей дошкольного возраста занятия, проводимые в сюжетно-ролевой форме, имеют преимущества перед обычными занятиями физической культурой. Однако, погружаясь в образ, ребенок иногда допускает неточности в выполнении движений, что снижает ожидаемый коррекционный эффект. Поэтому перед началом того или иного действия вместе с детьми мы должны обсудить правильность выполнения движения или фиксирования статичной позы с обязательным предварительным показом взрослого. Очень важно на наш взгляд научить детей правильно воспринимать те или иные движения в начальной стадии запоминания. По мере ввода и усвоения одних движений и упражнений мы постепенно добавляем другие. Ежедневное планирование содержит от 5 до 10 педагогических приёмов, направленных на ОПО, в первый месяц² внедрения педагогической модели желательно брать 3-4 несложных приёма и постепенно добавлять по 1-2 в неделю, меняя их местами и вводя постепенные усложнения.

Периодически в свободную деятельность должны включаться упражнения у тренировочной стены, где ребёнок должен не только решить поставленную задачу по подбору игрушек или пособий по цвету и форме, но и дотянуться до определённой высоты, вытянув свой позвоночник. Внимание

² Планирование 1-го месяца по обучению правильной осанке дано в книге Боковца Ю.В.

детей при выполнении умственных заданий, направляем на коррекцию собственной осанки: живот подтянут, голову держим высоко, тянемся двумя руками. Упражнения на турниках могут усложняться и модернизироваться различными способами; 2 подтягивания – 1 уголок в утренний отрезок, 2 уголка – 1 подтягивание во второй половине дня с постепенным увеличением нагрузки. Подтягивания могут быть мотивированы какими-либо ориентирами или дальнейшими действиями (дотянуться до подвешенной или закреплённой игрушки, после подтягивания проходим небольшую полосу препятствий или готовимся к следующему режимному моменту) с проговариванием и запоминанием специальных четверостиший. Общее время висов (упражнений на турнике) к выпуску старшей группы может достигать 10 минут в течение дня.

Ходьба по специальным дорожкам (подиуму) также может чередоваться с выполнением других заданий и игровых упражнений. Сама ходьба может чередоваться различными вариантами; с предметами (зонтиками, тросточками), в парах (кавалеры с дамами) в использовании специальных костюмов и нарядов («Мисс Золушка», «Благородная девица», «Пан - Гаспадар» и др.).

Система педагогических воздействий включает три основных направления:

1. мероприятия, используемые воспитателем в режиме дня, направленные на воспитание правильной осанки
2. специальные мероприятия корригирующего характера по назначению специалиста
3. педагогические и медицинские рекомендации для семьи, составленные на основе преемственности.

Воспитатель должен быть внимательным к осанке каждого ребенка в течение дня. Могут быть использованы

– общие организационные указания, настраивающие всех детей на правильное положение тела во время различного рода деятельности (перед началом и окончанием занятия, на физкультминутках, во время приёма пищи). Здесь можно использовать различный наглядный материал, словесные приёмы (специально придуманные четверостишья)

– косвенные напоминания, использующие стихи, загадки, пословицы, поговорки, специальные игры. Воспитатель должен умело пользоваться такими приемами, как в запланированной деятельности, так и по мере необходимости, например, заметив, что дети устали воспитатель может организовать игру, правила которой направлены на принятие правильной позы и расслабление мышц. Такие приёмы могут быть кратковременными и повторяться по мере необходимости.

– индивидуальная работа с детьми, включающая в себя дополнительные занятия и упражнения, корригирующие игры, самостоятельное выполнение некоторых упражнений (например, с использованием турников или других спец. приспособлений и тренажёров)

Предлагаем примерную систему деятельности воспитателя в режиме дня

на 2-ой месяц, включающую игры, задания, упражнения и другие приёмы, направленные на воспитание правильной осанки. Мы предлагаем использовать данное планирование в работе с детьми 4– 6 лет.

Предлагаемы специальные методические приемы и упражнения рассчитаны на ежедневное применение в режиме дня дошкольника. Данное примерное планирование на один месяц для среднего и старшего возраста может дополняться, комбинироваться, группироваться, упрощаться или усложняться по собственному усмотрению педагога с учётом возрастных особенностей при соблюдении следующих принципов;

- Систематичности (не менее 5 приёмов в день в течение учебного или календарного года),
- Игровой принцип (все упражнения носят игровой и (или) познавательный характер),
- Принцип доступности (все упражнения и приёмы должны быть доступны абсолютному большинству детей).
- Принцип постепенности (от простого к более сложному).

Принцип разумности (если у ребёнка нет соответствующего настроения, то любой самый интересный игровой приём может стать бесполезным и даже вредным).

Упражнения по обучению правильной осанке

в режиме дня дошкольного учреждения (2-ой месяц)³

В р е м я в р е ж и м е	П е р в ы й м е с я ц		Зрительные, слуховые и сенсорные восприятия
П о н е д е л ь н и к, п е р в а я н е д е л я			
П р и		Самоконтроль за осанкой в присутствии родителей.	Я у стеночки стою, Носик кверху я держу, Пятки совмещаю,

³ Первый месяц в книге ВПО у детей дошкольного возраста. Мозырь, «Белый Ветер», 2005 с.17 - 56

е м д е т е й			Спинку прижимаю.	
З а р я д к а		Перед началом выполнения основного комплекса ОРУ вытягиваем позвоночник.	Растите дети выше, Растите дети выше, До неба и до крыши Всё выше, выше, выше	Всё мед
З а н я т и е		Развитию речи	Я сижу, я сижу, Ножки под себя сложу. Спинка ровная моя, Хочет быть краси-вою!	Сам зан Уч спи вре
Ф и з к у л ь т м и н у т к а н а з а н я		Выполняем различные имитационные упражнения	Скачет лягушонок: ква-ква-ква. Плавают утенки: кря-кря-кря Все вокруг стараются спортом занимаются... <i>Я ежонок, я трудяга Спинку ровненько держу Все колючки, все коряги Тоже ровненько везу. Я лисичка, я сестричка Хвостиком мету свой след Чувствую себя отлично – Спинке, плечикам – привет! А я волк, люблю зарядку Занимаюсь целый день. Значит, плечики в порядке И трудиться мне не лень</i>	1. П на про ног пер рас 2. П пре 3. Д пол 4. У

Т И И				
О б е д		Прививаем навыки хорошего тона у мальчиков, и девочек.	<p>Постараюсь быть галантным, (Слово это изучу) Девочку с красивым бантом Обижать не допущу. Королевские манеры Будем дружно изучать, Чтоб прекрасные улыбки От принцесс нам получать.</p>	Ма сту Дев нас В р дев шн сап
П о с л е с н а.		На музыкальном занятии	<p>1. Я сижу, я сижу, Ножки вместе я прижму Спинка ровная моя <i>Хочет быть красивая.</i> 2. Для чего ты сделан стульчик? Чтобы правильно сидеть Не шататься, не качаться Потому что можешь ты нечаянно сломаться.</p>	Му про «П сту