



Ю. В. Боковец

К правильной осанке через игру



УДК 373.24
ББК 74.100.5
Б78

А в т о р
зав. УО «Ясли-сад № 27 г. Бреста»
Ю. В. Боковец

Р е ц е н з е н т
канд. пед. наук, доц. каф. педагогики детства и семьи «МГУ им. А. А. Кулешова»,
автор раздела «Физическая культура» базисной программы «Пралеска» *В. А. Шишкина*

Х у д о ж н и к
И. А. Юматова

Боковец, Ю. В.

Б78 К правильной осанке через игру / Ю. В. Боковец ; худож. И. А. Юматова. — Мозырь : Содействие, 2008. — 32 с. : ил.
ISBN 978-985-520-011-7.

В издании содержатся иллюстративный материал для дидактических игр в группах «Почемучки» и «Фантазеры» (44 игровые карточки), рекомендации для педагогов и родителей по организации игр, советы по сохранению правильной осанки детей и взрослых.

Адресуется специалистам разной квалификации, занятым в сфере практической деятельности в системе дошкольного образования, а также родителям дошкольников.

УДК 373.24
ББК 74.100.5

Производственно-практическое издание

Боковец Юрий Владимирович

К правильной осанке через игру

Ведущий редактор *М. А. Дыгун*
Художественный редактор *И. А. Юматова*
Художник *И. А. Юматова*
Технический редактор *Е. В. Комарова*
Компьютерная верстка *Л. А. Дмитриева*
Корректор *Н. М. Кособуцкая*

Подписано в печать 19.12.2008. Формат 60х84/8. Бумага офсетная № 1.
Гарнитура «Gubbrora». Печать трафаретная. Усл. печ. л. 3,73. Уч.-изд. л. 1,72.
Доп. тираж 300 экз. Заказ 151.

Издание и полиграфическое исполнение ОДО «Образовательная
компания «Содействие». ЛИ № 02330/0150089 от 11.05.2005.

247760, г. Мозырь, ул. Пушкина, 32.

Тел.: 8 (02351) 2-47-91, 2-41-30, 2-42-46. E-mail: oks_rig@mail.ru.

Полиграфическое исполнение обложки ООО «Принтгрупп».

ЛП № 02330/0148745 от 30.04.2004.

220141, г. Минск, ул. Ф. Скорины, 40, офис 207.

© Боковец Ю. В. 2008
© Юматова И. А. иллюстрации. 2008
© Оформление ОДО «Образовательная
компания «Содействие» 2008

ISBN 978-985-520-011-7

Содержание

Предисловие	4
Рекомендации для педагогов дошкольных учреждений и родителей	4
Что необходимо знать каждому родителю и воспитателю	5
Советы по сохранению правильной осанки	6
Виды нарушений осанки	7
Пояснения к иллюстрациям	8
Литература	9
Иллюстративный материал	11

Предисловие

Правильная осанка дошкольника — важный показатель его здоровья. К сожалению, до 40 % детей имеют те или иные отклонения и нарушения в осанке. Педагоги дошкольных учреждений не всегда уделяют должное внимание вопросам формирования осанки по разным причинам: не хватает необходимых знаний, нет нужного оборудования, наглядных пособий и др.

В программе дошкольного образования «Пралеска» развитие и укрепление правильной осанки выделяется как особая задача во всех возрастных группах. Так, издание с наглядным иллюстративным материалом «К правильной осанке через игру» поможет педагогу в решении этой задачи. Предлагаемые автором дидактические игры являются хорошим дополнением к учебным пособиям «Хочу быть здоровым» (Минск, 2003), «Физкультурная мозаика» (2008). Они раскрывают основные подходы в работе над правильной осанкой детей в повседневной жизни и на занятиях, поэтому желательно иметь в группе не менее двух экземпляров, один из которых дается в свободное пользование детей.

Дидактические игры «К правильной осанке через игру» в значительной степени обогатят развивающую физкультурно-игровую среду дошкольного учреждения, помогут родителям воспитанников уделять должное внимание правильной осанке ребенка.

Дидактические игры предназначены для ребят, занимающихся в группе «Фантазеры», однако они могут быть использованы и в группе «Почемучки». При этом следует обратить внимание на следующее положение: учитывая возраст детей, из предлагаемых картинок отбираются «правильные», которые применяются ситуативно или в специально созданных условиях.

В. А. Шишкина, кандидат педагогических наук, доцент

Рекомендации для педагогов дошкольных учреждений и родителей

Материалы данного издания позволяют взрослому в игровой форме обучить детей навыкам правильной осанки в статичных и динамичных позах так, чтобы ребенок выполнял развивающие задания с интересом и пользой для своего здоровья. Предлагаемые игры помогут развить у ребенка культуру движений в различных видах деятельности, наиболее часто встречающихся в режиме дня дошкольника. Игра развивает у ребенка правильное представление о положении тела (позвоночника) в различных видах деятельности и дает возможность самоконтроля осанки.

Дидактические игры можно использовать в организации индивидуальной и групповой работы с детьми в дошкольном учреждении как на занятиях по ознакомлению с окружающим, так и в свободной деятельности. Также, используя данный материал, можно активизировать двигательную деятельность, включив ребенка в интересную познавательную и развивающую деятельность в часы семейного досуга. Взрослым игры будут также полезны, так как большинство людей неосознанно допускают ошибки, неверно распределяя нагрузку на опорно-двигательный аппарат, тем самым подавая отрицательный пример детям и нанося вред собственному здоровью.

В работе с изданием ведущая роль принадлежит взрослому, он является организатором и активным участником игрового общения с дошкольниками. Взрослый объясняет детям игровые правила, показывает пример выполнения игровых действий, поощряет правильные варианты ответов и инициативу играющих.

В дидактических играх развитие движений у детей 5—6 лет осуществляется через включение мыслительных операций во все виды действий, выполняемых дошкольником в учебной, игровой и свободной деятельности в течение дня. Ребенок находит правильные варианты движений, изображенных на карточках вместе с обоснованием собственного выбора, проектируя изображения на картинках в жизненные ситуации.

Побуждая дошкольника объяснять увиденное на картинке, взрослый не только формирует навыки правильной осанки, но и способствует тому, чтобы ребенок учился делать обобщения и умозаключения.

Следует отметить, что дидактические игры, кроме вышеперечисленного, развивают у детей умение контролировать свое поведение и навыки хорошего тона, способствуют развитию наглядно-действенного и наглядно-образного мышления.

1. Игра «Как правильно»

Задачи: учить рассматривать картинки, объяснять, что изображено на картинке, и пояснять свои ответы.

Иллюстрации: картинки с изображением правильного положения тела.

Ход игры

Игра проводится индивидуально или с подгруппами детей из 4—6 человек. Ведущий (*взрослый или ребенок*) показывает карточку с изображением фигуры человека и предлагает внимательно рассмотреть изображенное на ней. Затем задает вопросы: «Правильную ли позу выбрал? Почему да (*или нет*)?». Дети должны объяснить свой ответ. Выигрывает тот (*или та команда*), кто даст больше правильных ответов и пояснений, а также продемонстрирует правильную позу.

2. Игра «Правильно — неправильно»

Задачи: продолжать учить детей рассматривать картинки, рассказывать, что изображено на них, отличать правильные позы от неправильных, давая объяснения своим ответам (*своему выбору*).

Иллюстрации: выбираются *варианты парных картинок* по уровню сложности (на усмотрение взрослого (от простого к более сложному)).

Ход игры

Игра проводится индивидуально или с подгруппами детей из 4—6 человек. Взрослый (*или ребенок-ведущий*) раздает играющим карточки. Он предлагает внимательно рассмотреть карточки и отобрать картинки с изображением правильных и неправильных поз. Выигрывает тот, кто быстрее справится с заданием, продемонстрирует правильную позу и даст правильные пояснения.

3. Игра «Светофор»

Задачи: закреплять знания о правильных и неправильных позах; формировать умение быстро отличать верные и неверные изображения, сопоставляя их с соответствующим цветом светофора.

Иллюстрации: выбираются *варианты парных картинок* по уровню сложности (на усмотрение взрослого).

Ход игры

Игра проводится индивидуально, в парах или с подгруппами детей. Взрослый показывает карточку с изображением фигуры, предлагает рассмотреть ее. Дети, пользуясь зеленым или красным цветом «светофора», определяют правильность позы: если играющие считают, что поза на картинке правильная, они поднимают зеленый цвет, если нет, то красный. Если дан правильный ответ, давший его на один шаг приближается к взрослому. После этого взрослый может закрепить на доске правильный или неправильный вариант, предложив ребенку показать позу, изображенную на карточке.

4. Игра «Кто быстрее?»

Задачи: закреплять знания о правильных и неправильных позах на картинках и в движении; формировать умения быстро отличать верные и неверные изображения, согласовывать свои действия с партнерами по команде.

Иллюстрации: все.

Ход игры

Игру можно организовать в виде соревнования. Играют от 2 до 20 детей. Напротив каждой команды ставится стол, на котором разложены карточки. По сигналу участники каждой команды по очереди подходят к столам и находят пару карточек с правильной и неправильной позами. «Правильную» кладут справа, а «неправильную» — слева. Выигрывает та команда, которая быстрее и правильнее справится с заданием¹.

Что необходимо знать каждому родителю и воспитателю

Правильная осанка характеризуется прямым свободным положением туловища: голова прямо, плечи слегка отведены назад на одном уровне и чуть опущены, грудная клетка развернута и несколько выступает вперед, лопатки прилегают к задней поверхности ребер и расположены симметрично, живот

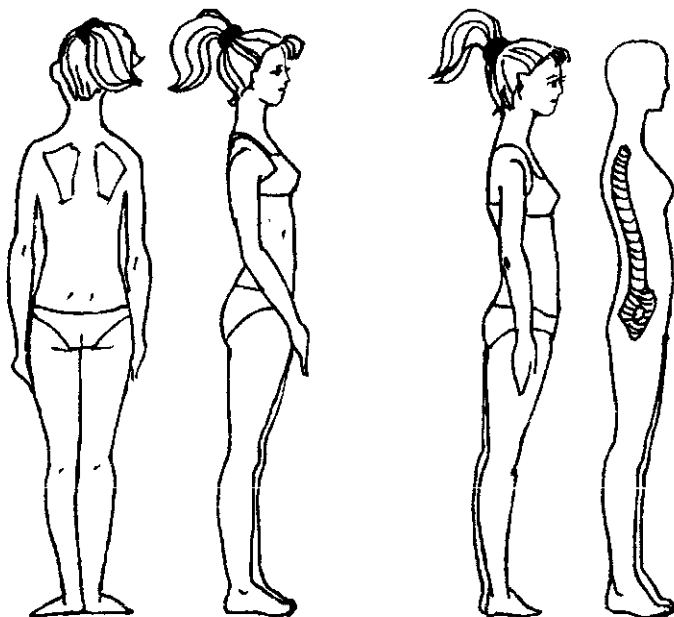


Рис. 1. Правильная осанка (симметричное расположение частей тела относительно позвоночника)

подтянут, ноги в поясничных суставах прямые, хорошо выражены своды стоп. Позвоночник в профиль образует красивую волнообразную линию с равномерно выраженными изгибами. При правильной осанке прогибы позвоночника вперед в шейном и поясничном отделах одинаковы. При положении стоя, прижавшись спиной к стене пятью антропометрическими точками (*пятками, икроножными мышцами, ягодицами, лопатками и головой*), ширина просветов в шейном и поясничном отделах должна быть равна толщине ладони. Такая форма строения позвоночника обеспечивает нормальное расположение органов грудной клетки и брюшной полости и создает нормальные условия для их работы, а также способствует носовому дыханию и оказывает положительное влияние на состояние здоровья, физическое развитие детей, их ловкость, силу, выносливость и внешний вид. Необходимо помнить, что легче выработать осанку, чем исправить нарушения.

Правильная осанка — это симметричное положение частей тела относительно позвоночника.

¹ Во время соревнования может оцениваться не только скорость, но и сохранение собственной правильной осанки при выполнении задания.

Позвоночник как основа скелетной, мускульной и нервной систем имеет ключевое значение в жизнедеятельности здоровья человека. Он состоит из 24 подвижных и 8—9 неподвижных сросшихся (крестцово-копчиковый отдел) позвонков. Эластичный S-образный столб служит амортизатором: изгибы смягчают при ходьбе, беге или прыжках толчки и удары, предохраняя головной мозг от повреждений. Верх и низ каждого позвонка покрыты хрящом для защиты костной поверхности от стирания. В отличие от костей полутвердые хрящи не имеют прямой подпитки кровью. При каждом шаге они сжимаются, выдавливая из себя смазывающую жидкость, затем вновь растягиваются и впитывают ее обратно. И так несколько тысяч раз в день. Между позвонками находятся эластичные межпозвонковые диски, обеспечивающие позвоночнику свободу движений. При недостатке двигательной активности и плохой циркуляции крови в соседних тканях хрящи и диски имеют тенденцию стираться и разрушаться.

Когда мы лежим, нагрузка на позвонки незначительная. В положении стоя давление увеличивается, например, в нижней части поясничного отдела оно возрастает в четыре раза. В положении сидя без опоры шейный поясничный отдел испытывает большую нагрузку, чем в положении стоя. Одно из самых тяжелых положений для позвоночника — длительное сидение на стуле или кресле с откинутой спинкой назад. А если стоя, наклонившись вперед на прямых ногах, не опираясь на локти, не сгибая колени, поднять какой-нибудь тяжелый предмет с пола, давление между позвонками становится опасным.

На межпозвонковые диски поясничного отдела отрицательно влияют работа в согнутом положении или поднятие значительных тяжестей: в строительстве, в шахтах, в сельском хозяйстве, в больницах и т. д.

Весьма чувствительна поясница также к постоянной вибрации, резким толчкам и нагрузкам, которые могут вызвать сдвиг позвонков и защемление нерва.

Нарушения в позвоночнике сказываются на других органах, становясь нередко причиной разнообразных болезней. Но в любом возрасте от них можно уберечься с помощью продуманного рационального питания, несложных и систематических упражнений для позвоночника.

Наш организм способен переносить высокие нагрузки довольно продолжительное время, но при одном условии: ему надо предоставлять возможность для восстановления.

Выполняя оздоровительные упражнения, следует руководствоваться определенными правилами: не переоценивать свои физические возможности, не стремиться к максимальной амплитуде движений, все делать без напряжения.

Советы по сохранению правильной осанки

Как правильно сидеть

Удобнее всего выполнять письменную работу сидя, прочно опираясь о спинку стула спиной в месте ее изгиба. Старайтесь сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.

При работе сидя меняйте чаще позу, вставайте и прохаживайтесь. Высоту стула отрегулируйте так, чтобы работать было удобно. Стул должен иметь подлокотники: облокачиваясь время от времени на них, вы снижаете нагрузку на позвоночник. Для уменьшения давления на задние стороны бедер можно поставить под ноги маленькую скамеечку-опору.

Не садитесь перед телевизором в слишком мягкое кресло или на диван. Учтите, что сидение должно быть на высоте полуметра от пола.

Как правильно стоять и ходить

Не стойте неподвижно, меняйте опорную ногу. Работая в наклон, например, над верстаком или мойкой для посуды, лучше иметь под ногой опору — маленькую скамеечку или ящик. Если над мойкой укреплен шкаф для посуды, можно упираться в него головой.

Работая с пылесосом, при болях в позвоночнике целесообразно пользоваться достаточно длинной трубкой. Убирая пыль в труднодоступных местах, нужно встать на одно колено, а не наклоняться.

Как правильно поднимать и переносить тяжести

При заболеваниях позвоночника большие тяжести старайтесь не носить.

Тяжелую ношу надо делить пополам и, чтобы не перегружать позвоночник, нести ее в обеих руках.

Поднимая что-либо тяжелое, сгибайте ноги, а не спину. Держите груз ближе к телу.

Если приходится поднимать предметы над головой, чтобы положить, например, на шкаф, удобнее встать на устойчивую скамеечку или стремянку.

Поднимая тяжести, не поворачивайте туловище — этим вы уберетесь от «прострелов».

Перемещая тяжелые вещи на значительные расстояния, лучше носить их на спине, например, в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.

Как правильно лежать

Слишком мягкие матрацы, как и слишком жесткие, вредны.

Матрац должен быть полужестким, позволяющим сохранять наши естественные изгибы позвоночника в различных позах во время отдыха.

Удобнее всего спать на боку, с невысокой подушкой, которая бы позволила сохранить положение шеи и головы как при обычной вертикальной позе. Спать без подушки не имеет смысла, так как шея будет находиться в согнутом положении.

В целях предупреждения нарушения осанки у детей не следует:

- Спать на раскладушках и других прогибающихся поверхностях.
- Спать с высокой подушкой.
- Сидеть за столом согнувшись, низко склонив голову.
- Читать или рисовать, лежа на боку.
- Постоянно носить тяжести в одной руке.
- Спать на боку, свернувшись калачиком, подтянув ноги к животу.
- Носить неудобную или излишне теплую одежду и обувь.
- Носить слишком тяжелую одежду с узкими рукавами, обилием пуговиц.
- Носить обувь без каблука или задника, на негнущейся подошве либо несоответствующему размеру ноги.
- Одежда должна быть свободной и удобной, а обувь плотно зашнурована, иметь широкий каблук высотой 1—2 см, плотный задник.

Виды нарушений осанки

Дефекты осанки условно можно разделить следующим образом: нарушения осанки во фронтальной (вид спереди и сзади), сагиттальной плоскости (вид сбоку) и обеих плоскостях одновременно. Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей.

Нарушение осанки во фронтальной плоскости заключается в появлении изгиба позвоночника во фронтальной плоскости и называется сколиотическая или асимметричная осанка. Она характеризуется асимметрией между правой и левой половинами туловища, проявляющейся в разной высоте надплечий, различном положении лопаток как по высоте, так и по отношению к позвоночнику, к грудной стенке. Глубина и высота треугольников талии (расстояние между локтевым суставом и талией, вид сзади) у таких детей тоже различны. Мышцы на одной половине туловища чуть более рельефны, чем на другой. Линия остистых отростков (линия позвоночника) формирует дугу, обращенную *искривлением* вправо или влево. При подъеме рук, наклоне вперед и выполнении прочих приемов самокоррекции, линия остистых отростков во фронтальной плоскости выпрямляется.

Нарушения осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника

Сутулость (рис. 2а) — нарушение осанки, в основе которого лежит увеличение грудного кифоза¹ с одновременным уменьшением поясничного лордоза².

У сутулых детей укорочены и напряжены верхние мышцы-сгибатели спины, фиксирующие лопатки. Длина мышц-разгибателей туловища в грудном отделе, нижних, а иногда и средних фиксаторов лопаток, мышц брюшного пресса, ягодичных, напротив, увеличена. Живот выступает.

Круглая спина (тотальный кифоз) (рис. 2б) — нарушение осанки, связанное со значительным увеличением грудного кифоза и сглаживанием поясничного лордоза. Для компенсации отклонения центра

тяжести дети стоят и ходят на слегка согнутых ногах. Угол наклона таза уменьшен. Голова наклонена вперед, надплечья приподняты, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища. Круглая спина часто сочетается с крыловидными лопатками³.

У детей с круглой спиной укорочены и напряжены верхние фиксаторы лопаток, большая и малая грудные мышцы. Длина мышц-разгибателей туловища, нижних и средних фиксаторов лопаток, мышц брюшного пресса, ягодичных, напротив, увеличена. Живот выступает.

Кругловогнутая спина (рис. 2в) — нарушение осанки, состоящее в увеличении всех физиологических изгибов позвоночника. Угол наклона таза увеличен. Ноги слегка согнуты. Передняя брюшная стенка перерастянута, живот выступает. Надплечья приподняты, голова бывает выдвинута вперед. Кругловогнутая спина часто сочетается с крыловидными лопатками.

Естественные физиологические изгибы — это сочетание двух лордозов (шейного и поясничного) и двух кифозов (грудного и крестцово-копчикового), при проекции сбоку напоминающих латинскую букву «S».

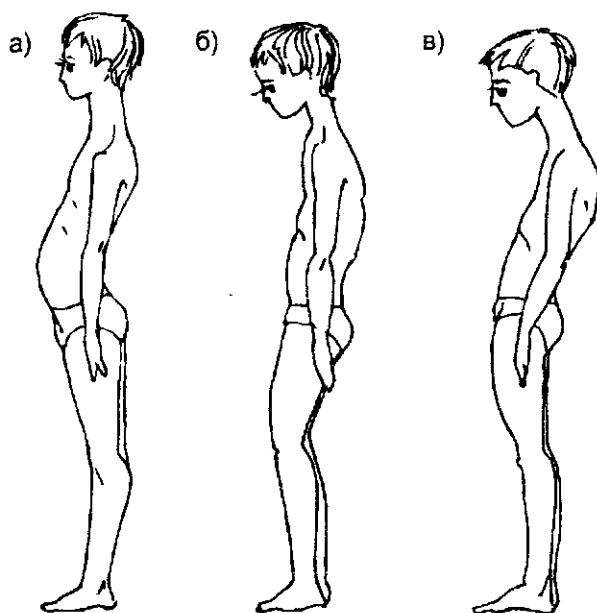


Рис. 2. Отклонения от нормальной осанки (нарушения или дефекты осанки):
а) сутулость; б) круглая спина;
в) кругловогнутая спина

¹ Кифоз (от греч. *kyphos* — согбанный) — естественный изгиб позвоночника выпуклостью вперед.

² Лордоз (от греч. *lordos* — выгнутый) — естественный изгиб позвоночника выпуклостью назад.

³ Крыловидные лопатки выступают наружу.

При правильном формировании естественных физиологических изгибов у человека сохраняется правильная осанка и здоровый позвоночник.

Пояснения к иллюстрациям

1а — правильно выполняется действие, так как центр тяжести сохранен в вертикальном положении, снята нагрузка с поясничного отдела.

1б — неправильно, потому что основная нагрузка приходится на поясничный отдел позвоночника.

2а — правильно, потому что основная нагрузка распределена на весь ОДА (*опорно-двигательный аппарат*). Специальная ступенька позволяет снять напряжение с поясничного отдела и равномерно распределить нагрузку на весь ОДА.

2б — неправильно, потому что нагрузка приходится на поясничный отдел позвоночника.

3а — правильно поднят мячик, так как основная нагрузка перенесена на ноги.

3б — неправильно, так как нагрузка приходится на поясничный отдел позвоночника.

4а — правильно, потому что нагрузка распределена на весь ОДА.

4б — неправильно, потому что нагрузка приходится на поясничный отдел.

5а — правильно, потому что основная нагрузка при подъеме предметов переносится на ноги, и сохраняется прямой позвоночник.

5б — неправильно, потому что при подъеме предметов нагрузка приходится на поясничный отдел.

6а — правильно, потому что при посадке вес тела распределяется на ноги, руки и позвоночник.

6б — неправильно, потому что резкое падение на стул опасно для позвоночника, возможна деформация в строении ОДА.

7а — девочка несет предмет правильно, потому что основная нагрузка распределена на весь ОДА, центр тяжести сохраняется в вертикальном положении.

7б — неправильно, потому что большая нагрузка приходится на поясничный отдел; нагрузка распределена неравномерно, происходит искривление позвоночника.

8а — правильно, потому что основная нагрузка распределена на весь ОДА. Специальная ступенька позволяет снять напряжение с поясничного отдела и равномерно распределить нагрузку на весь ОДА.

8б — неправильно, потому что нагрузка приходится на поясничный отдел позвоночника.

9а — правильно подобраны постель и подушка, так как сохраняются все естественные изгибы позвоночника.

9б — неправильно подобраны постель и подушка, потому что позвоночник принял неестественное положение.

10а — упор лежа выполнен правильно, потому что сохранена прямая линия, проходящая через середину ушной раковины, плечевого сустава, тазобедренный сустав и середину пяточной кости.

10б — неправильно, потому что прямая линия не сохраняется.

11а — правильно размещена мебель; правильно выполняется действие.

11б — неправильно размещена мебель, поэтому необходимо присесть, сохранив прямой позвоночник, чтобы достать посуду.

12а — правильно распределена нагрузка, угол между бедром и голенью 90 градусов, вес частично перенесен на предплечья, позвоночник сохраняет вертикальное положение, осанка правильная.

12б — неправильно подобрана мебель, спина и голова сильно наклонены вперед, ноги не имеют нормальной опоры.

13а — правильно, потому что для снятия напряжения с поясничного отдела девочка выставила ногу вперед, спина прямая.

13б — неправильно, потому что нагрузка приходится на поясничный и шейный отделы позвоночника, прямые ноги и согнутая спина значительно увеличивают давление на межпозвоночные диски.

14а — правильно, потому что для снятия напряжения с поясничного отдела девочка выставила ногу вперед, спина прямая.

14б — неправильно, потому что нагрузка приходится на поясничный и шейный отделы позвоночника, прямые ноги и согнутая спина значительно увеличивают давление на межпозвоночные диски.

15а — правильно распределена нагрузка, груз прижат к груди, корпус откинут назад, слегка согнуты ноги, вес приходится на весь ОДА.

15б — неправильно переносится предмет, так как нагрузка смещена на шейно-грудной отдел позвоночника, развивается сутулая спина.

16а — правильно, потому что нагрузка распределена на обе руки.

16б — неправильно, потому что основной груз приходится на одну руку. При постоянной нагрузке на одну из сторон тела развивается ассиметричное развитие ОДА.

- 17а — правильно выполняют танцевальное движение, осанка красивая, шаг пружинистый.
- 17б — неправильно выполняют танцевальное движение, поскольку центр тяжести смещен вперед, голова и плечи наклонены вперед; выполняют шаг на прямых ногах и не тянут носок.
- 18а — правильно, потому что стоит ровно (*голова смотрит прямо, плечи расправлены, ноги прямые и т. д.*); центр тяжести не смещен.
- 18б — неправильно, потому что стоит неровно (*голова наклонена вперед, плечи, спина, обе ноги согнуты*); центр тяжести смещен вперед (*ребенка можно больше наклонить вперед*).
- 19а — стоит правильно, потому что все части тела расположены симметрично относительно позвоночника.
- 19б — стоит неправильно, потому что все части тела ассиметричны по отношению друг к другу. При длительном сохранении такой позы вырабатывается устойчивое нарушение осанки.
- 20а — правильно, потому что сохраняет правильную осанку, спина прямая, голова не наклонена.
- 20б — неправильно. В таком положении вырабатывается сутулость и деформируется грудная клетка.
- 21а — правильно, потому что мольберт расположен удобно для рисования. Сохраняется правильная осанка, позвоночник не напряжен, в положении стоя позвоночник менее напряжен, чем в положении сидя, не напрягается поясничный отдел.
- 21б — неправильно, потому что мольберт расположен неверно. При таком положении тела портится не только осанка, но и зрение (*мышцы шеи, плечевого пояса, поясницы и ног напряжены*).
- 22а — правильно, потому что спрыгнул мягко, на согнутые ноги (*спружинил*) и приземлился на заранее подготовленную мягкую поверхность (*небольшой мат, можно чуть выпрямить колени*).
- 22б — неправильно, потому что приземлился на прямые ноги и на жесткий пол.

Литература

1. Боковец, Ю. В. Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста / Ю. В. Боковец. Мозырь, 2005. 102 с.
2. Боковец, Ю. В. Системный подход к воспитанию правильной осанки в детских дошкольных учреждениях / Ю. В. Боковец, В. А. Шишкина // ФК и З. 2005. № 2. С. 65—75.
3. Доскин, В. А. Растем здоровыми / В. А. Доскин, А. Г. Голубева. М., 2002. 136 с.
4. Кашин, А. Д. Сколиоз и нарушение осанки : лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / А. Д. Кашин. Мн., 1998. 240 с.
5. Клюев, М. Е. Осанка, ее виды, методика обследования / М. Е. Клюев. Лиепая, 1991. 104 с.
6. Козырева, О. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки / О. Козырева // Дошкольное воспитание. 1998. № 12. С. 49—56.
7. Курпан, Ю. И. Физкультура, формирующая осанку / Ю. И. Курпан, Е. А. Таламбум. М., 1990. 32 с.
8. Миронов, В. С. Правильная осанка — профилактика сколиоза у детей / В. С. Миронов. Саранск, 1985. 19 с.
9. Хамзин, Х. Сохранить осанку — сберечь здоровье / Х. Хамзин. М., 1980. 96 с.
10. Шебеко, В. Н. В мире движений / В. Н. Шебеко. Мн., 2006. 14 с.

1a



1b



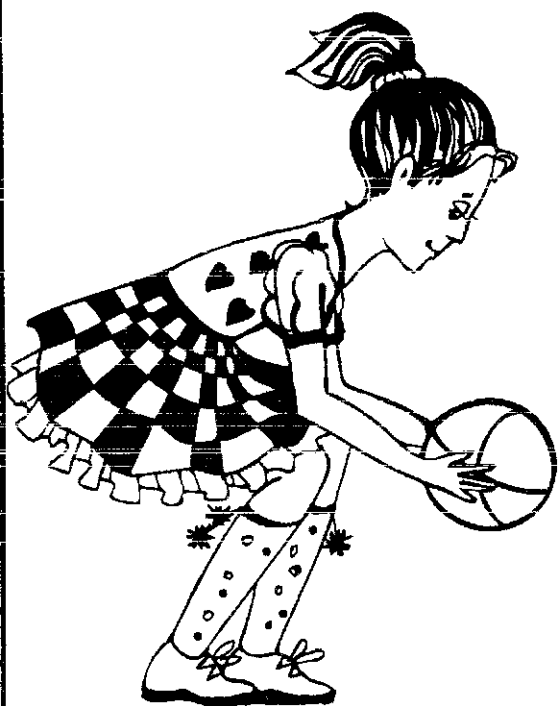
2a



2b



3a



3b



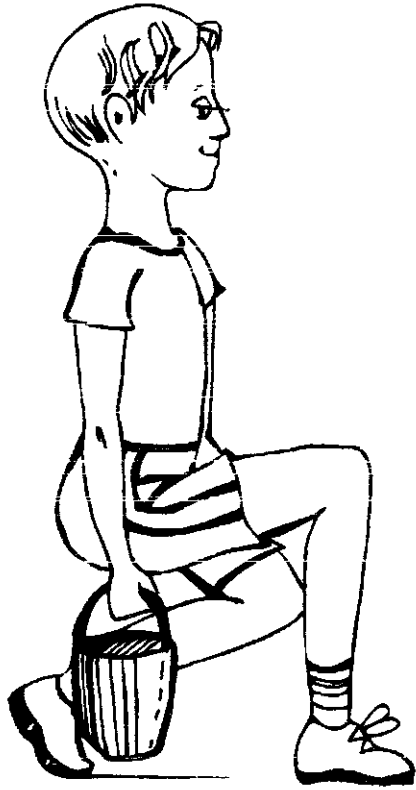
4a



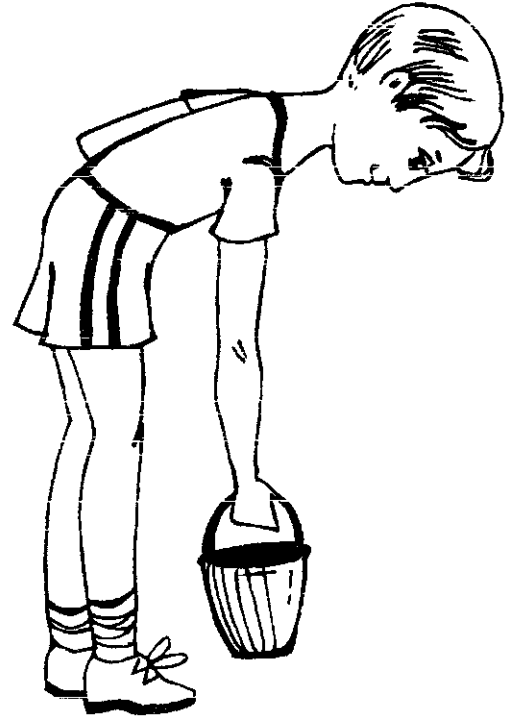
4b



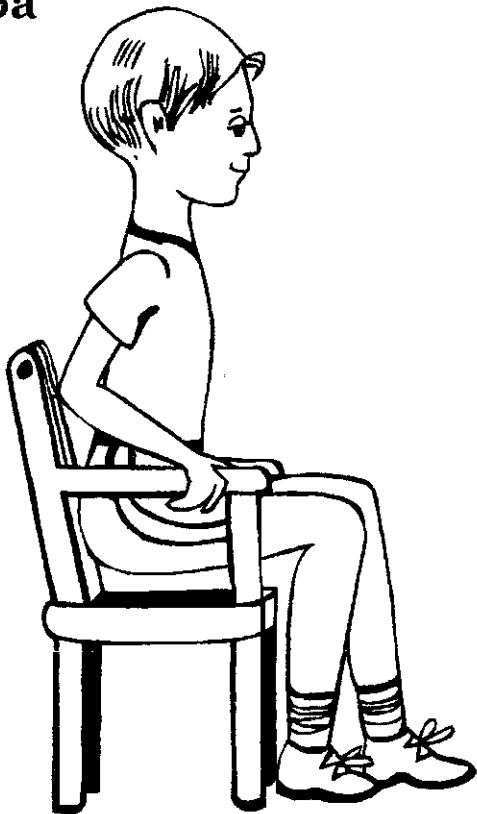
5a



5b



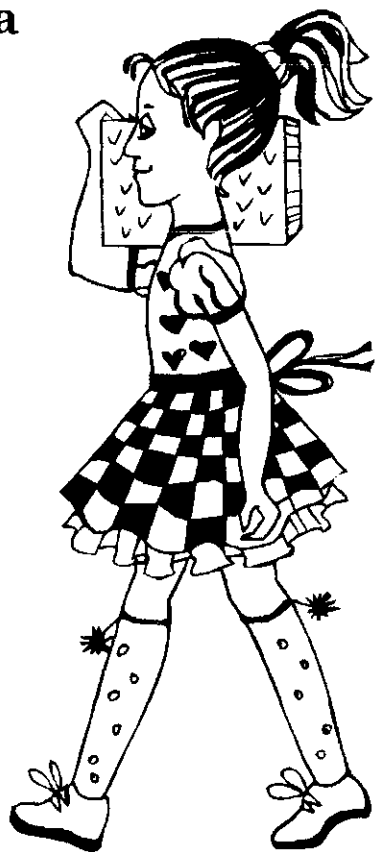
6a



6b



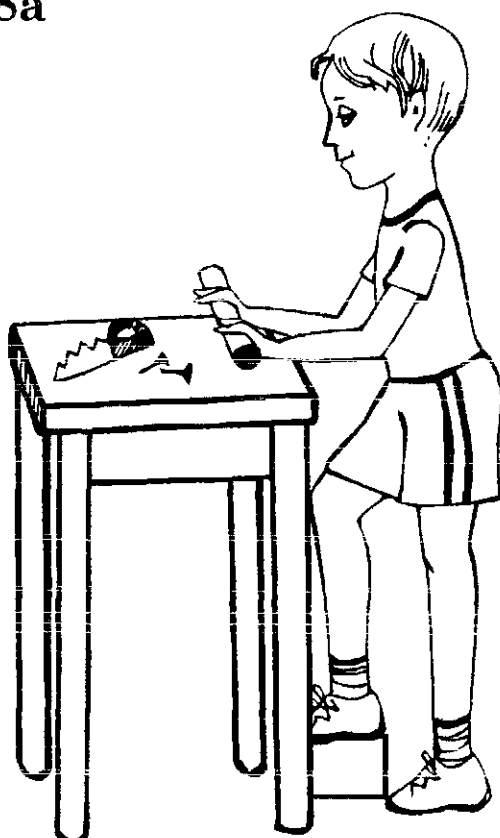
7a



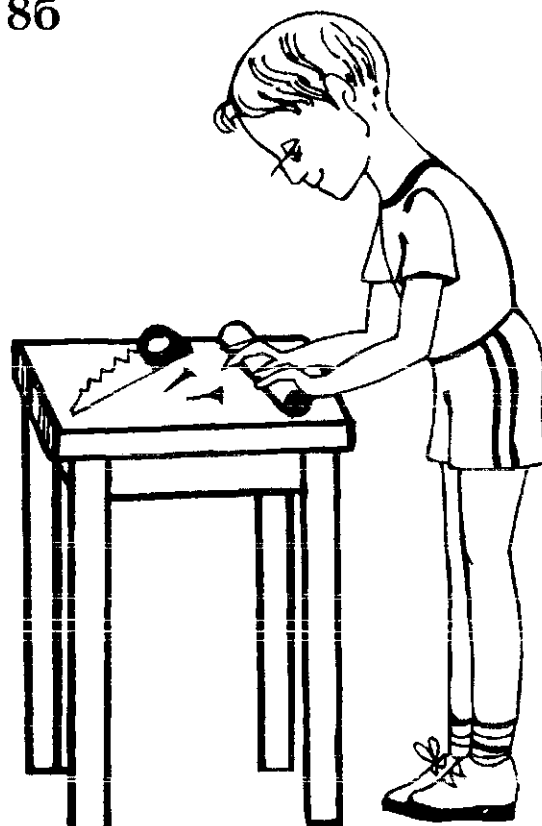
7б



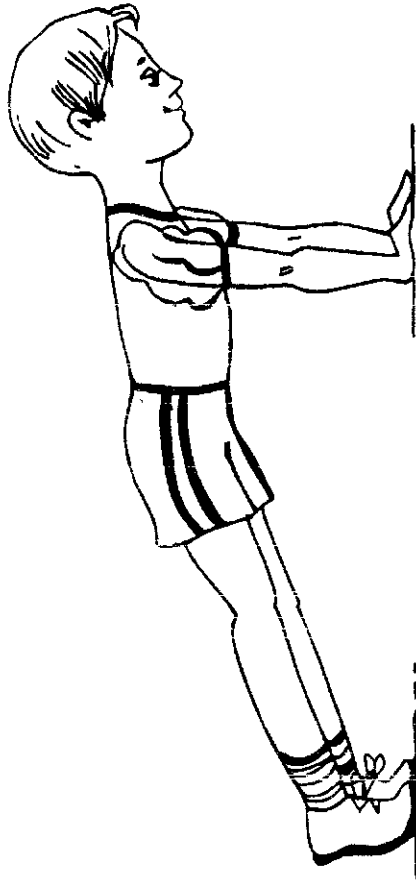
8a



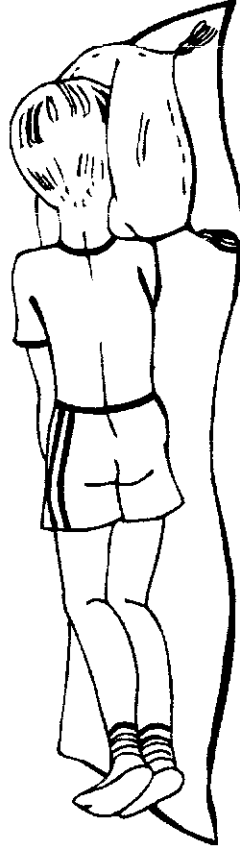
8б



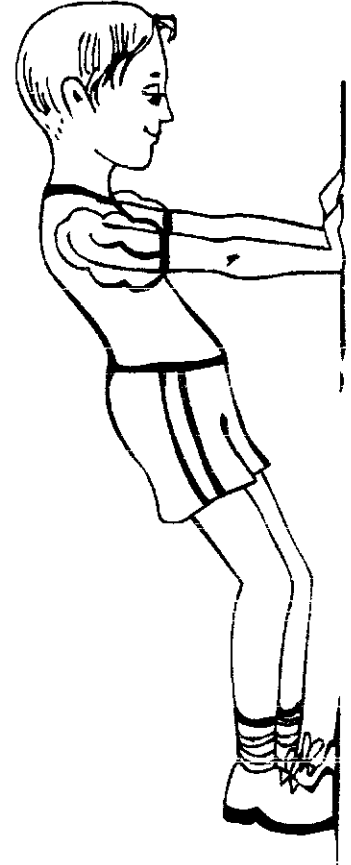
10a



9a



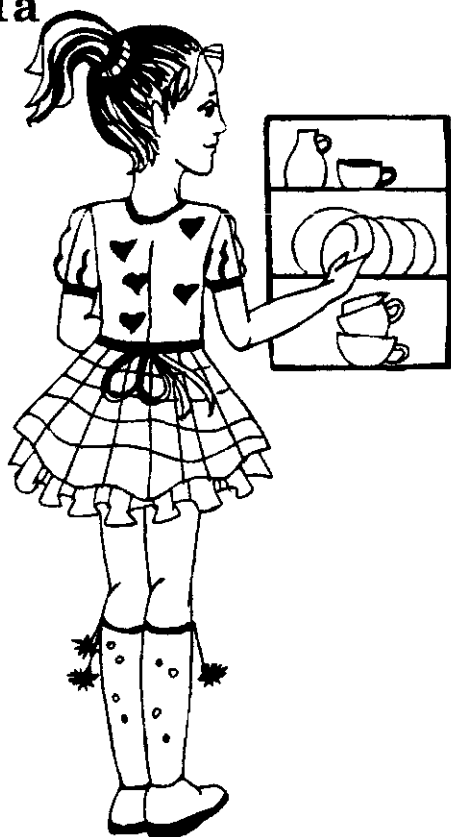
10b



9b



11a



11b



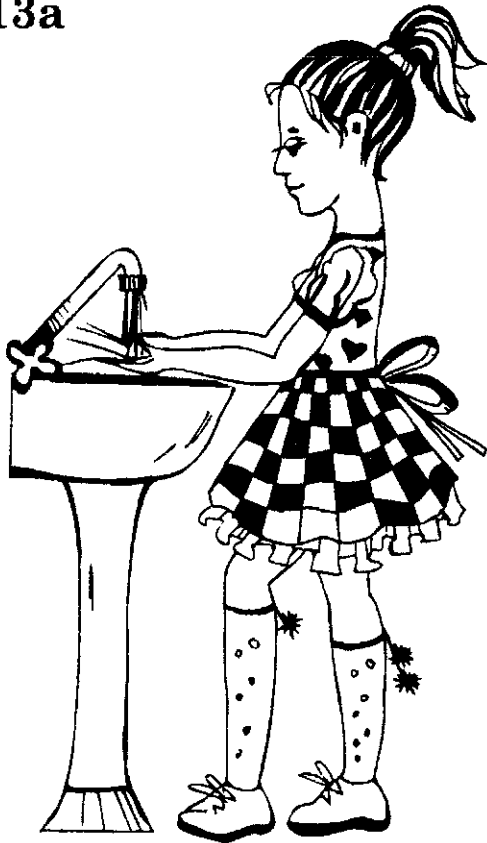
12a



12b



13a



13b



14a



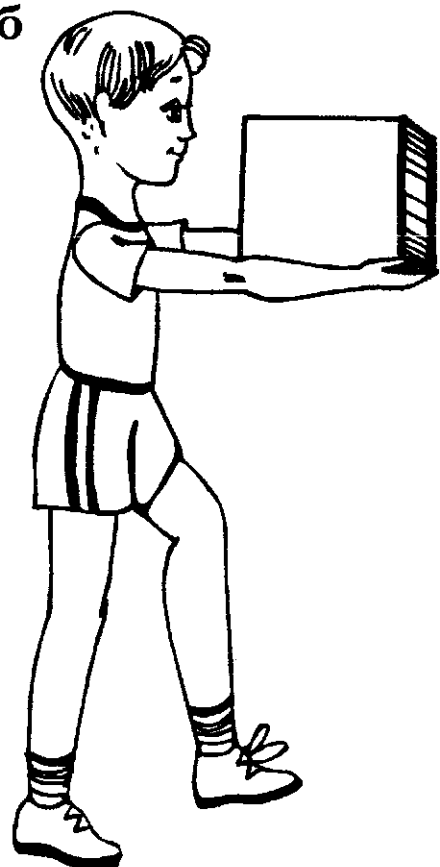
14b



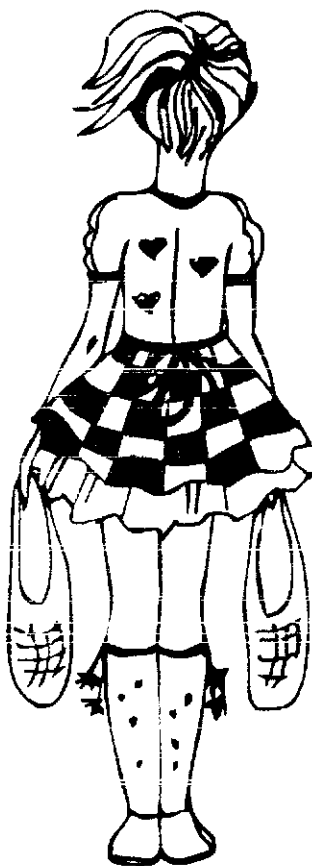
15a



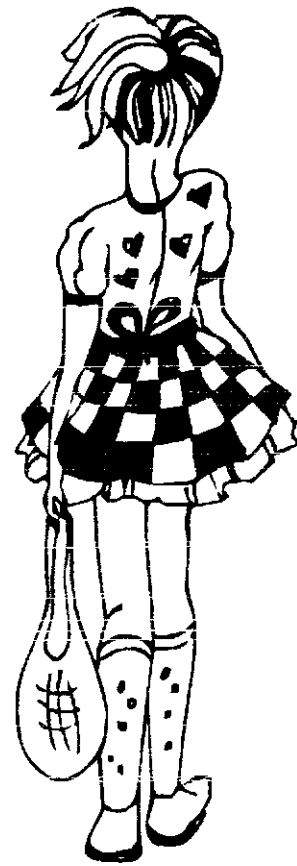
15b



16a



16b



17a



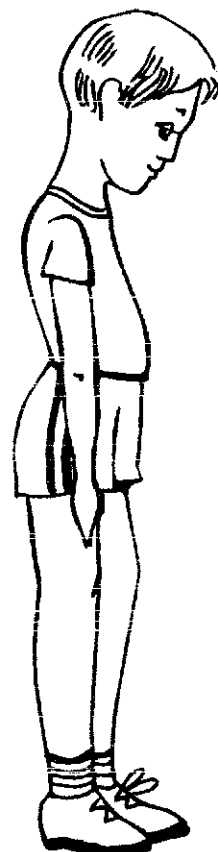
17b



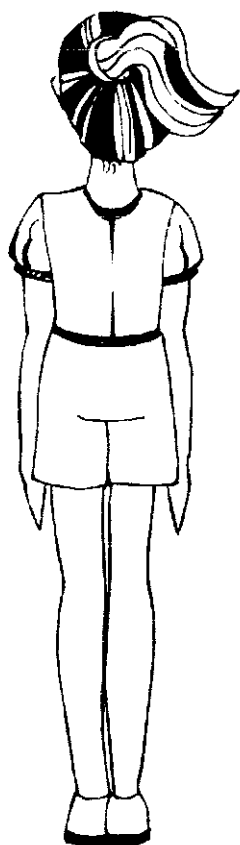
18a



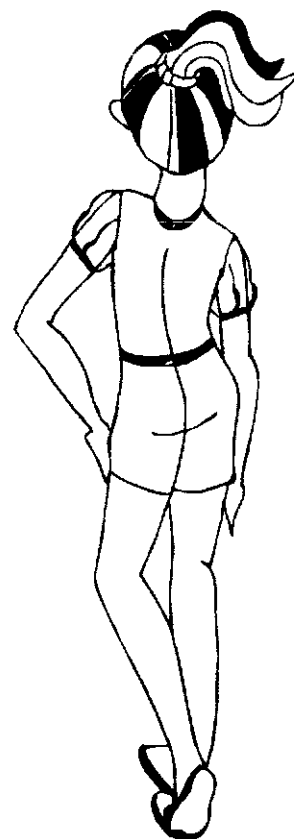
18b



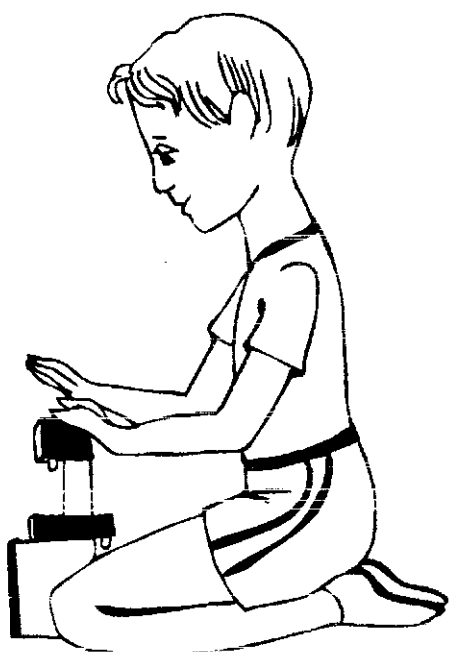
19a



19b



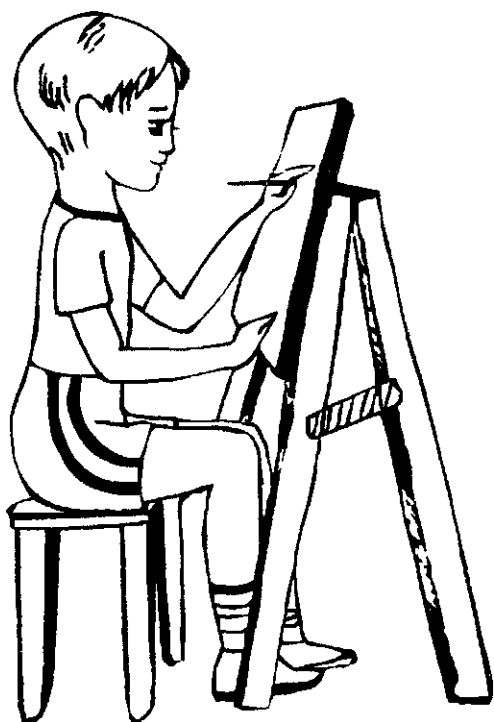
20a



20b



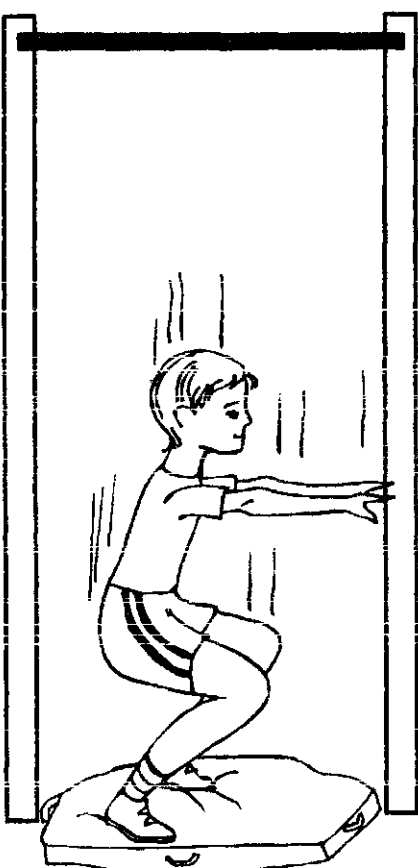
21a



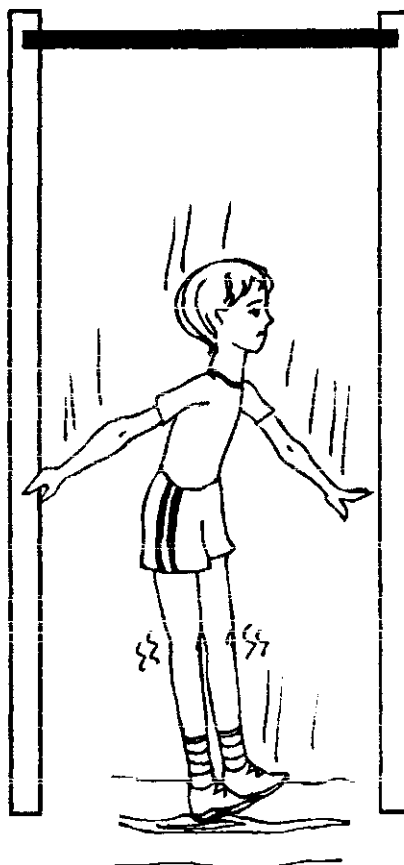
21b



22a



22b





Мы содействуем самореализации!

ISBN 978-985-520-011-7



9 789855 200117



К правильной осанке через игру



Образовательная компания «Содействие»
приглашает к взаимовыгодному сотрудничеству
авторов, имеющих разработки в сфере образования,
а также **специалистов для организации продаж**.

С нами можно связаться по телефонам:

8 (02351) 2-13-45,

8 (02351) 2-42-46 (тел./факс),

8 (029) 163-47-22, 8 (029) 233-47-22.

E-mail: oks_rig@mail.ru, oks_pirl@mail.ru