

Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия коррегирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н. Г. Коновалова. – Волгоград : Учитель. – 90 с.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА.....	13
Признаки правильной осанки	13
Факторы, определяющие осанку	14
Распространенность и причины возникновения нарушений осанки у детей.....	15
ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ	16
Нарушения осанки в сагиттальной плоскости	17
Нарушения осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника	17
Нарушения осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника	19
Нарушение осанки во фронтальной плоскости.....	20
ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	20
Профилактика заболеваний.....	20
Рациональная двигательная активность.....	20
Ортопедический режим	22
КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ.....	23
Общие положения	23
Корригирующая гимнастика для профилактики и коррекции круглой спины	26
Специальные упражнения	26
Примерный комплекс корригирующей гимнастики для детей дошкольного возраста с круглой спиной	37
Корригирующая гимнастика для профилактики и коррекции кругловогнутой спины.....	39
Специальные упражнения	39
Примерный комплекс корригирующей гимнастики для детей дошкольного возраста с кругловогнутой спиной	50
Корригирующая гимнастика для профилактики и коррекции асимметричной осанки	52

Примерный комплекс корригирующей гимнастики для детей дошкольного возраста с асимметричной осанкой.....	52
ИНТЕГРАЦИЯ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ	
С ДРУГИМИ ЗАНЯТИЯМИ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	54
Интеграция занятий корригирующей гимнастикой с познавательной деятельностью	56
Интеграция занятий корригирующей гимнастикой с формированием элементарных математических представлений.....	59
Интеграция занятий корригирующей гимнастикой с развитием речи.....	65
Интеграция занятий корригирующей гимнастикой с изобрази-тельной деятельностью	70
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И РОДИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ.....	74
Принципы подбора корригирующих упражнений для индивидуальной работы с детьми	75
Варианты оформления дневника контроля за состоянием ребенка ...	78
Творческие домашние задания для работы родителей с детьми	85
Литература	88

ИНТЕГРАЦИЯ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ С ДРУГИМИ ЗАНЯТИЯМИ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Интегрированные занятия более эффективно воздействуют на центральную нервную систему, чем просто корригирующая гимнастика. Они комплексно развивают различные анализаторы (зрительный, слуховой, вестибулярный, проприоцепцию), способствуют образованию связей между их центральными отделами и формированию ассоциативных зон в коре больших полушарий головного мозга.

Интеграция корригирующей гимнастики с другими занятиями повышает ее эффективность, делает занятия более интересными, запоминающимися, побуждает детей включать корригирующие упражнения в свободную игровую деятельность, делает более содержательными детские рассказы родителям о событиях жизни в дошкольном учреждении, определяет тематику занятий и развлечений родственников с детьми дома и на прогулке. Все это способствует укреплению не только формального, но и творческого взаимодействия семьи и образовательного учреждения, придает взаимодействию взрослых и детей личностно-развивающий и гуманистический характер.

Домашние задания по итогам интегрированных занятий, ориентированные на совместное выполнение со старшими членами семьи (родителями, бабушками и дедушками), помогают каждому ребенку развивать свою фантазию, продолжать сюжеты ролевых игр в стиле традиций своей семьи, своих национальных особенностей, уникальных интересов. Представление результатов работ в виде выставок рисунков и поделок, знакомства всех детей в группе с национальными играми, танцами, подготовленными кем-то из детей, повышает интерес к такого рода заданиям и способствует реализации положений ФГОС ДО.

Таким образом, интеграция корригирующей гимнастики с другими видами деятельности детей позволяет повысить эффективность гимнастики, придать практико-ориентированный характер знаниям, полученным на других занятиях, создать условия для полноценного проживания ребенком этапа дошкольного детства и обогатить его развитие.

ИНТЕГРАЦИЯ ЗАНЯТИЙ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКОЙ С ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Проведение коррекционной гимнастики в игровой или сюжетно-ролевой форме легко может быть интегрировано с познавательной деятельностью. Сюжетно-ролевое занятие проще для выполнения. Оно проходит строго по заданному сценарию, который составили инструктор по физической культуре и воспитатель. В основе сюжета лежит материал познавательного характера, а коррекционные физические упражнения помогают лучше понять, прочувствовать, усвоить изучаемую тему. В процессе подобного занятия дети проигрывают получаемые знания, пропускают их через разные анализаторные системы. Поэтому знания, полученные на занятиях, интегрированных с физическим воспитанием, оказываются более прочными и практикоориентированными.

Но полезна ли такая форма занятий для коррекции осанки? Не жертвуем ли мы оздоровительной составляющей занятия в пользу познавательной? Полагаем, что польза тут обоюдная. С одной стороны, наличие сюжета делает занятие коррекционной гимнастикой более интересным и увлекательным, запоминающимся. Элементы такого занятия легче показать дома родителям, интереснее использовать в процессе организации свободной игровой деятельности в группе.

С другой стороны, коррекционные упражнения надо выполнять на протяжении длительного времени, меняя их раз в два-три месяца на аналогичные. С учетом возрастных особенностей дошкольников легко предположить, что эти упражнения им быстро надоедят. Дети будут выполнять их формально, без должного старания, что сводит на нет эффективность занятия, профанирует саму идею коррекционной гимнастики. Регулярная смена сюжетов делает занятия разнообразными и интересными. Сохранение одних и тех же упражнений в течение двух месяцев в этом случае переносится легко. Выполнение одних и тех же физических упражнений создает преемственность в занятиях на разные сюжеты и облегчает восприятие нового теоретического материала.

Занятие в игровой форме предполагает больше самостоятельности, творческой инициативы детей, чем сюжетно-ролевое занятие. Поэтому занятия в игровой форме более подходят для детей старшей и подготовительной групп. Допустимо проведение подобных занятий в средней группе незадолго до смены комплекса. К этому времени дети уже знают большой набор упражнений коррекционной гимнастики, умеют их выполнять, имеют сформированные ассоциативные ряды для этих упражнений.

При проведении интегрированного занятия в игровой форме теоретическая информация служит основой игры, которая реализуется в процессе выполнения коррекционной гимнастики.

Разберем возможности проведения интегрированного занятия коррекционной гимнастикой с познавательной деятельностью на примере знакомства с темой **«Домашние и дикие животные»**. На занятии дети узнают, какие животные – домашние, а какие – дикие, в чем состоят различия между ними. Коррекционная гимнастика является телесно ориентированным продолжением этого занятия. Возможны варианты проведения коррекционной гимнастики, интегрированной с изучением этой темы, в игровой и сюжетно-ролевой формах.

Занятие в сюжетно-ролевой форме проходит под руководством инструктора по физической культуре, который заранее составил сказочный или приключенческий сюжет в соответствии с тематикой познавательной деятельности и характером коррекционных упражнений. В нашем примере знакомства с дикими и домашними животными это может быть прогулка на ферму через лес и поле с возвращением назад в группу.

В таком случае разновидности ходьбы, упражнения во вводной части занятия имитируют различных животных и птиц, которые встречаются детям по пути. При этом ребята с разными видами нарушения осанки могут выполнять различные виды ходьбы и физические упражнения, показанные для исправления конкретных дефектов осанки, имитируя различных

животных. Так создаются благоприятные условия развития детей в соответствии с их индивидуальными особенностями, как того требует ФГОС ДО, причем учет индивидуальных особенностей реализуется в режиме проведения групповых занятий, как единственно возможных в большинстве дошкольных образовательных учреждений.

Для проведения занятия в игровой форме группа делится на две приблизительно равные по численности, познавательным и физическим возможностям команды. Одна команда представляет домашних животных, другая – диких. Задача – назвать животное, рассказать о нем, показать его: как оно стоит, передвигается, играет, что оно умеет делать.

Необходимо вспомнить и выполнить упражнения, разученные ранее на занятиях корригирующей гимнастикой, способные имитировать позы, походку, повадки, поступки моделируемого животного. При этом рассказывают желающие, а показывает вся команда. Представление проходит поочередно. Побеждает команда, которая смогла представить большее число животных, показала их более интересно, правильно выполнила упражнения.

В подготовительной группе возможен вариант игры, когда животное представляют, но не называют.

Противоположная команда должна угадать, кого им представили.

Достоинство игровых занятий подобного рода – воспитание у детей самостоятельности, обучение работе в группе, развитие творческой инициативы, памяти, находчивости, артистизма, мимики и пантомимы, наблюдательности, умения считывать чужие мимические и пантомимические реакции.

Таким образом, интеграция познавательной активности с корригирующей гимнастикой делает занятия более интересными, творческими, позволяет обеспечить вариативность и разнообразие содержания занятий с учетом способностей и состояния здоровья детей, дает возможность объединить обучение и воспитание в целостный образовательный процесс.

ИНТЕГРАЦИЯ ЗАНЯТИЙ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКОЙ С ФОРМИРОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

Интеграция занятий корригирующей гимнастикой с образовательной деятельностью, обеспечивающей формирование элементарных математических представлений у детей старшего дошкольного возраста, в большей мере способствует освоению устного счета и формированию представлений о геометрических фигурах. В зависимости от темы математического занятия в процессе проведения корригирующей гимнастики мы можем предложить детям по-разному рассчитаться, разделиться на разное число групп для проведения игры или круговой тренировки, выполнять разное число повторений упражнений на каждой из станций.

В процессе освоения устного счета дети считают число шагов, количество движений, число повторений упражнения. Во вводной части физкультурного занятия, в том числе, корригирующей гимнастики, используют ходьбу. Ходьба с коррекцией осанки – это ходьба, при которой у ребенка спина держится прямо, живот подтянут, плечи расправлены, голова – прямо. Сохранять такое положение головы и туловища, меняя ширину и длину шага, положение рук, очень полезно. Включение устного счета вносит элемент разнообразия и самоконтроля в выполнение этих полезных, но не очень увлекательных упражнений.

Разновидности ходьбы в начале занятия могут быть представлены таким образом:

– обычная ходьба;

- ходьба с высоким подниманием бедра; на каждый третий шаг – хлопок под поднятым коленом;
- обычная ходьба;
- ходьба, руки в стороны, на каждый пятый шаг – наклон к ноге;
- обычная ходьба.

Возможен и такой вариант:

- 8 шагов – ходьба в полуприседе, спина прямая, руки вверх;
- 8 шагов – обычная ходьба;
- 4 шага – ходьба на пятках, руки на поясе;
- 8 шагов – обычная ходьба;
- 4 шага – выпады, руки в стороны;
- 8 шагов – обычная ходьба.

Возможны более сложные варианты сочетания разновидностей ходьбы и счета, например:

- 4 шага – обычная ходьба;
- 6 шагов – ходьба с высоким подниманием бедра, руки перед собой;
- 8 шагов – обычная ходьба;
- 10 шагов – ходьба с захлестом голени, руки на поясе;
- 8 шагов – обычная ходьба;
- 6 шагов – ходьба на носках, руки вверх;
- 4 шага – обычная ходьба.

Более простой вариант – чередование только шагов или положений рук при ходьбе. Например, каждые 4 шага меняем положение рук:

- 4 шага – обычная ходьба;
- 4 шага – руки на поясе;
- 4 шага – обычная ходьба;
- 4 шага – руки вверх;
- 4 шага – обычная ходьба;
- 4 шага – руки в стороны и т. д.

Другой пример ходьбы с коррекцией осанки – чередование шагов под счет:

- 4 шага с высоким подниманием бедра;
- 8 шагов – обычная ходьба;
- 4 шага – выпады;
- 8 шагов – обычная ходьба;
- 4 шага – в полуприседе;
- 8 шагов – обычная ходьба;
- 4 шага – на носках;
- 8 шагов – обычная ходьба.

Интересный опыт использования устного счета для разделения на несколько равных групп дети получают на физкультурных занятиях. При проведении перестроений предлагают рассчитаться на первый – второй или на три, шесть, девять, на месте. Затем вторые или третьи, шестые и девятые номера делают число шагов в сторону, равное их номеру. В результате группа оказывается разделенной на две или на четыре команды.

Для формирования элементарных математических представлений возможны различные формы работы с геометрическими фигурами на занятиях корригирующей гимнастикой. Упражнения с приданием телу и удержанием в течение нескольких секунд формы геометрической фигуры исправляют осанку, растягивают укороченные и укрепляют ослабленные мышцы, поэтому они полезны при любых видах нарушения осанки. Приведем примеры таких упражнений.

«**Линия**» (см. рис. 8.1, с. 63): носки и пятки вместе; руки вверх, ладони внутрь; животы, колени, ягодицы подтянуты; равномерная опора на пальцы и пятки обеих стоп; пальцы рук тянутся вверх. Упражнение равномерно растягивает и нагружает постуральную мускулатуру правой и левой половин, передней и задней поверхностей тела, полезно при любом виде нарушения осанки.

«**Косой крест**» (см. рис. 8.2, с. 63): ноги широко врозь, руки вверх и в стороны, ладонями вперед, равномерная опора на пальцы и пятки обеих стоп, пальцы рук тянутся вверх и в стороны. Животы, колени, ягодицы подтянуты, голова прямо. Это и предыдущее упражнения равномерно нагружают мышцы правой и левой половин, передней и задней поверхностей тела, растягивают верхние и укрепляют нижние фиксаторы лопаток.

«**Прямой крест**» (см. рис. 8.3,а, с. 63): носки и пятки вместе, руки в стороны, ладони вверх, животы, колени, ягодицы подтянуты, равномерная опора на пальцы и пятки обеих стоп, пальцы рук тянутся в стороны. Типичная ошибка при выполнении этого упражнения у детей с избыточным поясничным лордозом – усиление лордоза (см. рис. 8.3,б, с. 64). Чтобы этого не произошло, можно держать руки ладонями вниз (см. рис. 8.3,в, с. 64).

«**Треугольник**» (см. рис. 8.4, с. 64): упор стоя, ноги и кисти рук на ширине плеч, голова опущена между рук. Равномерная опора на пальцы и пятки обеих стоп, пальцы и основания ладоней обеих кистей. Колени, животы подтянуты. Упражнение равномерно нагружает постуральную мускулатуру правой и левой половин тела, растягивает мягкие ткани задней половины тела, особенно – заднюю группу мышц бедра и голени, верхние фиксаторы лопаток. Упражнение показано при всех видах нарушения осанки. Возможная ошибка – поднимание головы – сопряжена с опасностью переразгибания шейного отдела позвоночника, поэтому ее допускать не стоит. Этой ошибки легко избежать, если принимать позу из И.П. лежа или упор лежа.

Оправдано включение на занятиях корригирующей гимнастикой ходьбы по кругу, квадрату, треугольнику в период знакомства с этими геометрическими фигурами. Детям бывает

интересно и познавательно в процессе ходьбы выполнять действия над геометрическими фигурами, в частности, пройти по прямоугольнику, затем – разделить его диагональю на два треугольника, потом разделить другой диагональю на такие же фигуры; пройти по квадрату, потом – по кругу, вписанному в этот квадрат, и обсудить, что меньше: квадрат или круг, который в него вписан?

Интересные возможности дает выполнение упражнений детьми, образовавшими **круг**. Рассмотрим два упражнения из И.П.: стоя в кругу, ноги вместе, руки лежат на плечах друг друга.

- Наклон вперед, прогнувшись, не сгибая ног, смотреть на пол (см. рис. 8.5, с. 64). Удерживать положение в течение 5–8 секунд. Вернуться в И.П. При выполнении этого упражнения происходит растяжение и выравнивание тонуса и длины мышц правой и левой половин спины, задней поверхности ног, надплечий, уменьшение избыточных физиологических и устранение боковых изгибов позвоночника.

- Полуприсед с прямой спиной (см. рис. 8.6, с. 64). Удерживать положение в течение 5–8 секунд. Вернуться в И.П. Растягиваются мягкие ткани нижних конечностей, надплечий. Это упражнение в положении неустойчивого равновесия, поэтому активно работает постуральная мускулатура.





Рис. 8.3, б



Рис. 8.3, в

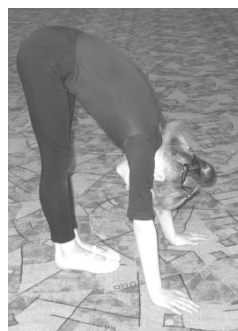


Рис. 8.4



Рис. 8.5



Рис. 8.6

Возможны варианты включения игр в интегрированные занятия. Небольшие изменения позволяют внести в знакомые игры элементы коррекции осанки и применение знаний математики.

Предлагаем вариант **игры «День – ночь»**: команда сов – ловишки и три команды мелких птиц, каждая из которых получает свои опознавательные знаки – воробьи (круги), синицы (квадраты), трясогузки (треугольники). По команде «День!» мелкие птицы летают, совы – спят на ветках (гимнастические скамейки). По команде «Ночь!» каждый вид мелких птиц прячется

в свои домики, выполненные в форме геометрических фигур: круг, квадрат, треугольник. Птицы, не успевшие спрятаться в домик или влетевшие в чужой дом, становятся добычей сов. Для этого совы должны по опознавательным знакам найти птиц, влетевших не в свои домики.

Корригирующий элемент игры состоит в том, что спящие птицы удерживают правильную осанку (животы, ягодицы, колени подтянуты, надплечья опущены, на одном уровне, голова – прямо). Птицы, не сохранившие правильную осанку, выпадают из домика и становятся добычей для сов.

Подводя итог сказанному, отметим, что в процессе интеграции корригирующей гимнастики с формированием элементарных математических представлений дети осваивают устный счет, получают начальные представления о геометрических фигурах, учатся использовать эти знания в игровой деятельности. Все это позволяет сохранить интерес к корригирующим упражнениям, рекомендованным к регулярному применению, и закрепить математические представления.

ИНТЕГРАЦИЯ ЗАНЯТИЙ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКОЙ С РАЗВИТИЕМ РЕЧИ

Интересный опыт дает интеграция корригирующей гимнастики с развитием речи. Она позволяет формировать чувство ритма, аудиомоторные и речедвигательные координации, развивать творческое воображение, тренинг эмоций, образное мышление. Обычно занятия по развитию речи включают упражнения на формирование мелкой моторики. Однако как речь, так и мелкая моторика – эволюционно молодые функции, за которые отвечают молодые отделы центральной нервной системы, они в процессе онтогенеза созревают в последнюю очередь. Поэтому занятия с детьми, ориентированные на эти отделы, часто бывают достаточно сложны и утомительны. Особенно это касается детей с патологией центральной нервной системы.

Корригирующая гимнастика адресована всему опорно-двигательному аппарату человека, поэтому она включает в работу всю центральную нервную систему, что позволяет избежать ее локального утомления, и стимулирует быстрое восстановление центров, ответственных за речь и мелкую моторику, включая механизмы отрицательной индукции.

Есть еще один важный аспект такой интеграции – постановка речевого дыхания. Положительное взаимовлияние формирования речевого дыхания и правильной осанки на первый взгляд не очевидно, значит, остановимся на этом вопросе подробнее.

Все виды нарушения осанки сопровождаются повышением тонуса верхних фиксаторов лопаток, подъемом надплечий, укорочением шейного лордоза вследствие кифозирования нижней части шеи и смещением головы вперед. В результате у детей формируется верхушечный, наиболее энергоемкий и наименее эффективный тип дыхания, при котором частота его максимальна, а глубина – минимальна.

Речевая деятельность идет на выдохе. Поэтому увеличение продолжительности дыхательного цикла расширяет возможности издавать звуки в течение продолжительного периода. Следовательно, организация длительного проговаривания детьми слогов или звуков участвует не только в формировании речевого дыхания, но и в коррекции осанки вследствие перераспределения

тонуса дыхательной мускулатуры с расслаблением мышц, поднимающих ключицы, лопатки и верхние ребра, и более активным участием в дыхании диафрагмы.

Простые варианты интеграции корригирующей гимнастики с развитием речевой деятельности возможны в первой и второй младших группах, когда детям предлагают в течение нескольких шагов при ходьбе или в течение нескольких секунд при выполнении корригирующих упражнений имитировать звуки, издаваемые домашними и дикими животными, насекомыми. Использование элемента игры с произнесением звуков позволяет некоторое время удерживать позу, что важно для формирования силовой выносливости постуральных мышц. Рассмотрим **примеры упражнений с имитацией звуков**, которые дети могут услышать на прогулке в лесу:

– ходьба с энергичной работой согнутыми руками – жук ползет и жужжит: *жс-жс-жс-жс*;

– стоя, подтянуться теменем вверх, выпрямить ноги, спину, подтянуть живот – змея выглядывает из травы и шипит: *ш-ш-ш-ш*;

– сохраняя прямое положение ног и позвоночника, махи одновременно обеими руками в стороны – кукушка летит и кукует: *ку-ку, ку-ку, ку-ку, ку-ку*;

– ходьба на пятках, руки на поясе, спина прямая – уточка с утятами идет и крикает: *кря, кря, кря*;

– подъем на носки, руки вверх, ноги прямые, животы подтянуты, потянуться вверх, удерживать позу в течение 5–7 секунд – гусыня из травы выглядывает, деток ищет: *га-га-га*;

– стоя на четвереньках, потянуться одной рукой вперед, спина прямая – ягненок потерялся, зовет маму: *бе-е-е, бе-е-е, бе-е-е*. Повторить с другой рукой.

Выполнение физических упражнений одновременно с про-изнесением звуков повышает нагрузку на кардиореспираторную систему, требует от ребенка большего внимания. Чередование звуковых упражнений с обычной ходьбой, выполнением упражнений молча дает возможность восстановить дыхание и отдохнуть.

В старшей и подготовительной группах на занятиях по развитию речи решают более сложные задачи: развивать устную речь; обогащать словарный запас; учить составлять рассказ или сказку, опираясь на вопросы или на картинки; рассуждать, высказывать свою точку зрения. Интеграция таких занятий с корригирующей гимнастикой, с одной стороны, облегчает решение перечисленных задач, поскольку дети помогают себе движением, пантомимой, с другой стороны, подобные занятия делают корригирующую гимнастику разнообразной и увлекательной игрой. У такой интеграции есть и третье немаловажное достоинство – у детей формируется выразительная мимика и пантомима, их высказывания становятся более ясными и убедительными.

Интересный опыт интеграции корригирующей гимнастики с развитием речи дают **игры с постепенной заменой произнесения части слов в предложении показом**. Например, детская потешка «Чиж» (см. табл., с. 69–70). Сначала дети знакомятся

с текстом потешки, повторяют его за воспитателем или инструктором по физическому воспитанию. Потом обсуждают значение слов с подбором физических упражнений, которые отражают смысл сказанного: *дубочек* – высокое, стройное, дерево с мощными корнями. Как его можно показать? Дети опираются на всю поверхность стоп – мощные корни; выпрямляют колени, подтягивают ягодицы, животы, вытягивают руки вверх – становятся высокими; стучат в ладоши высоко поднятых рук – зовут чижа. Как можно показать, что чиж прилетает? Махи руками в стороны.

Когда весь текст потешки разобран на физические упражнения с эффектом коррекции осанки, взрослый несколько раз проговаривает потешку. Дети первый раз повторяют за ним хором, потом начинают заменять текст физическими упражнениями. При каждом повторении вводят одно упражнение до тех пор, пока полностью не воспроизведут потешку физическими упражнениями. Корригирующий эффект использованных упражнений заключается в том, что аксиальная мускулатура работает в изометрическом режиме, сохраняется правильное положение позвоночника, надплечий и головы при различном положении рук и ног.

Соответствие строк потешки «Чиж» и корригирующих упражнений

Строка потешки	Физическое упражнение
1	2
По дубочку постучишь,	Стоя на всей поверхности стоп, подтянуть колени, ягодицы, животы,

	<i>вытянуть руки вверх, похлопать в ладоши</i>
Прилетает синий чиж.	<i>Махи руками в стороны</i>
У чижа, у чиженьки,	<i>Похлопать себя по передней поверхности грудной стенки, приставить большой палец пр. руки к носу, большой палец лев. руки – к мизинцу пр. руки, махи свободными пальцами. Смена положения рук, махи повторить</i>
Хохолочек рыженький,	<i>Руки вверх, ладонями вперед, махи кистями рук</i>
А на лапке маленькой	<i>Удерживая рукиверху, корпус – прямо, выставить пр. ногу вперед на пятку, смена положения ног</i>
Сапозочек аленький.	<i>Сохраняя И.П., выставить пр. ногу на пятку, потом – на носок. Повторить лев. ногой</i>

Окончание табл.

1	2
Чиж под солнышком летал	<i>Большой круг руками перед собой. Наклон прогнувшись, махи руками в стороны</i>
И головкою кивал	<i>Равномерная опора на всю поверхность стоп; колени, ягодицы, животы подтянуты; небольшие кивки головой вперед не сгибая шеи</i>

Интеграция занятий по развитию речи с корригирующей гимнастикой делает оба эти занятия более интересными, препятствует развитию локального утомления в центральной нервной системе, позволяет поддерживать интерес к корригирующим упражнениям, используя их для создания различных образов, развивает мимику и пантомиму.

ИНТЕГРАЦИЯ ЗАНЯТИЙ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКОЙ С ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Интеграция корригирующей гимнастики с изобразительной деятельностью может реализовываться как самостоятельно, так и дополнять интеграцию с познавательной деятельностью.

В первом случае дети на занятии изобразительной деятельностью учатся изображать человека. Эти изображения наименее подробные в младшей группе, наиболее подробные – в подготовительной. В любом случае человек на рисунке имеет голову, руки, ноги и туловище. Для того чтобы изобразить себя в процессе занятий корригирующей гимнастикой, перечисленных деталей вполне достаточно. Усиление корригирующего эффекта гимнастики при помощи рисунка достигается изображением прямой спины, правильного положения головы, симметричного расположения правых и левых конечностей относительно туловища. Приводим **примеры рисунков**, выполненных детьми средней, старшей и подготовительной группы (рис. 8.7, а, б, в). На рисунках дошкольники изобразили себя при выполнении корригирующих упражнений.

На некоторых рисунках четко видно асимметричное положение рук и корпуса в процессе выполнения упражнений.

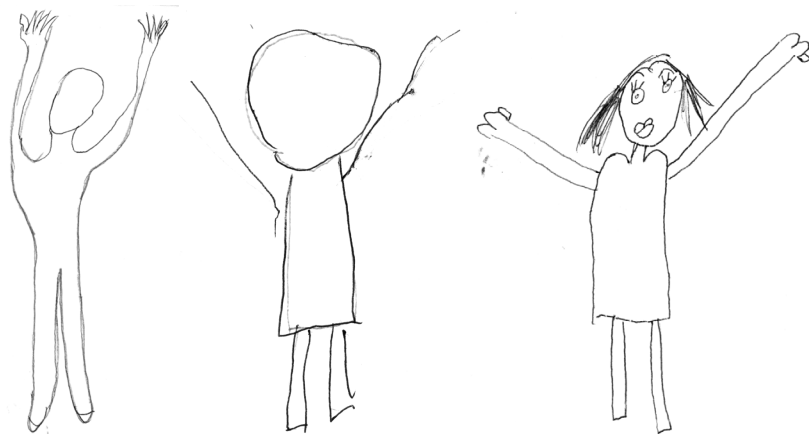


Рис. 8.7, а. Варианты изображения детьми себя при выполнении упражнения «Линия»

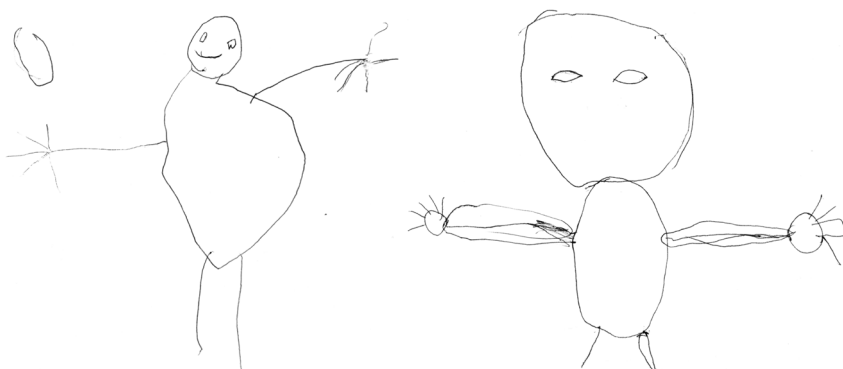


Рис. 8.7, б. Варианты изображения детьми себя при выполнении упражнения «Прямой крест»



Рис. 8.7, в. Варианты изображения детьми себя при выполнении упражнения «Косой крест»

Если дети предварительно рисуют, потом делают упражнения, они выполняют их более правильно. Возможен и обратный порядок. В таком случае, прорисовывая упражнение, дети вновь непроизвольно напрягают соответствующие мышцы, выпрямляют позвоночник, выравнивают нагрузку на левую и правую половины тела. Все это пролонгирует корригирующий эффект физкультурного занятия.

В случае, когда идет интеграция изобразительной деятельности с познавательной и корригирующей гимнастикой, дети рисуют те объекты, с которыми они познакомились в

процессе познавательной деятельности и которые они имитировали во время выполнения физических упражнений.

Например, дети знакомились с миром растений. Они обратили внимание на то, какое дерево высокое, прямое, крепкое, как оно может противостоять ветру, какое оно красивое, узнали, что у дерева есть мощные корни. На занятии корригирующей гимнастикой дети выполняли корригирующее упражнение – изображали дерево. Это может быть упражнение, описанное ранее как линия (см. с. 61–62), либо упражнение, соответствующее одноименной асане из хатха-йоги. Затем детям предлагают нарисовать дерево, которое они уже показывали. Обращают внимание на то, какие все были прямые, высокие, красивые, сильные и крепкие, когда изображали дерево, как прочно стояли на ногах, словно их корни уходили глубоко внутрь земли.

В процессе выполнения рисунка вновь достигается эффект коррекции осанки.

Детям старшего возраста интересно узнавать про разные деревья, чем они различаются между собой, где растут, сбрасывают ли листья, какие деревья дают какие плоды. В таком случае дети с разными видами нарушения осанки могут изображать различные деревья с учетом наиболее полной коррекции имеющегося дефекта. В процессе изобразительной деятельности каждый ребенок рисует свое дерево, что усиливает лично его корригирующий эффект от гимнастики. Все изложенное позволяет максимально учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, когда сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования, как того требует ФГОС ДО.

Однако часто бывает, что на таких личностно ориентированных рисунках дети повторяют имеющиеся у них нарушения осанки, независимо от того, что требуется изобразить: человека, дерево, гору, звезду, что-либо еще. Особенно ярко бывают прорисованы нарушения осанки, когда изобразительная деятельность предшествует выполнению физических упражнений. В таком случае полезно задать ребенку вопрос, ответ на который поможет ему, не выходя из темы занятия, заметить дефект рисунка и устранить его. Прделанная работа поможет ребенку выполнить физическое упражнение более правильно, хотя ни осанка, ни корригирующая гимнастика не были темой разговора или рисунка.

Итак, интеграция корригирующей гимнастики с изобразительной деятельностью может проходить сама по себе или дополнительно включать интеграцию с познавательной деятельностью. В любом случае такая интеграция усиливает корригирующий эффект занятия физической культурой, позволяет полнее реализовать индивидуальный подход к детям с разными видами нарушения осанки и создать наиболее благоприятные условия для развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.