|  |  |
| --- | --- |
| *Фамилия, имя, отчество автора (соавторов),* | Алжамбаева Альфия Абдулловна |
| *Место работы* | КГУ «ОШ №24 г.Темиртау» |
| *Должность* | учитель физической культуры |
| *Наименование материала* | Использование физических упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста |
| *Рубрика* | * *Общее и среднее образование* * *Исследовательский проект* * *Физическая культура* |

**Использование физических упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста**

**Аннотация.**

Вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, особенно детского населения, являются важнейшими в теории и практике оздоровительной физической культуры. В настоящее время наблюдается снижение адаптационно-защитных сил организма, и как следствие это проявляется в увеличении числа заболеваний, ухудшении физического состояния. Одной из важнейших задач физического воспитания детей и подростков является сохранение и укрепление здоровья, однако в результате снижения двигательной активности, интенсификации учебного процесса наблюдается рост отклонений в состоянии здоровья подрастающего поколения. Организм детей достаточно чувствителен к воздействию различных, как отрицательных, так и положительных факторов внешней среды, которые в свою очередь оказывают значительное воздействие на его развитие. Регулярные занятия физическими упражнениями представляют собой важнейший фактор внешнего воздействия на организм человека, а грамотно построенные занятия физической культурой способствуют гармоничному физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья. Совершенствование системы физического воспитания детей нуждается в решении достаточно многих проблем, одной из важнейших является необходимость организации и проведения мероприятий по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Дети, у которых наблюдается слабое физическое развитие, имеющие нарушения осанки и уплощение сводов стопы, особенно нуждаются в систематических занятиях физическими упражнениями оздоровительной направленности, целенаправленно воздействующими на растущий организм. Регулярные занятия физическими упражнениями представляют собой важнейший фактор внешнего воздействия на организм человека, а оптимально построенные занятия физической культурой содействуют гармоничному физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья.

**Актуальность** моего исследования в том, что в нашей Республике:

• 70% детей имеют нарушение опороспособности стоп;

• 20% имеют прямое плоскостопие;

• 10% имеют сводчатое строение стоп;

• наблюдается всеобщий недостаток движения - гиподинамия;

• несбалансированное питание;

• стрессовые воздействия на организм.

Все вышеназванные факторы препятствуют формированию здоровой, гармонично развитой личности. Одним из способов борьбы с данными нарушениями является применение устройства – конструктора Доктора Редокс для коррекции осанки и плоскостопия на уроках физической культуры в общеобразовательных школах.

*В начале исследования я выдвинула гипотезу:* если с начала учебного года на уроках физической культуры внедрять упражнения с использованием устройства – конструктора Доктора Редокс для коррекции осанки и плоскостопия, то это приведет к положительному эффекту. Применение устройства – конструктора Доктора Редокс для коррекции осанки и плоскостопия школьниками выражается в повышении внимания, лучшей усвояемости новых знаний, наблюдается рост успеваемости в учебе, укрепляется иммунитет, повышается сопротивляемость к сезонным и межсезонным ОРЗ, улучшение физического состояния детей.

**Цель проводимого исследования:** эффективность использования устройства – конструктора Доктора Редокс для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста на уроках физической культуры в начальных классах нашей школы. Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие *задачи*:

1. наблюдение за учащимися в процессе выполнения упражнений с использованием устройства – конструктора Доктора Редокс;

2. изучить механизм воздействия рефлексотерапии на человеческий организм;

2. провести беседу с классным руководителем исследуемого класса об изменении уровня успеваемости учащихся к концу учебного года;

3. провести анкетирование медработника школы об изменении количества простудных заболеваний и наличия нарушений осанки и плоскостопия в данном классе;

4. провести диагностику учащихся с целью выявления их эмоционального состояния до и после уроков физической культуры с применением устройства – конструктора Доктора Редокс для коррекции осанки и плоскостопия;

5. сделать выводы об эффективности применения устройства – конструктора Доктора Редокс для коррекции осанки и плоскостопия на уроках физической культуры в начальных классах нашей школы.

**Объектом** **исследования** стали 2-е классы в количестве 45 человек.

**Предмет исследования:** воздействие на состояние учащихся 2-го класса устройства – конструктора Доктора Редокс для коррекции осанки и плоскостопия.

**Методы исследования:**

• анализ литературных источников;

• педагогический эксперимент.

• педагогические наблюдения;

• педагогическое анкетирование;

• беседа.

**Практическая часть.**

После изучения методических рекомендаций по использованию устройства – конструктора Доктора Редокс для коррекции осанки и плоскостопия, я решила провести наблюдение за учащимися 2-х классов на уроках физической культуры во время проведения комплекса упражнений с данным устройством.

Первые занятия учащиеся проводили в носках, в целях привыкания к устройству.

   

При ходьбе по устройству происходит равномерное раздражение всей поверхности подошвы стопы и кровь приливает к ступням. Это лучшее средство против шума в ушах, головокружениях и головных болей. При наступательном движении на шипы массаж ступни осуществляется автоматически. Собственного веса тела оказывается достаточно, чтобы с помощью устройства осуществлялся массаж рефлексогенных зон.

Известно, что на стопе располагаются массажные голографические точки, каждая из которых соответствует отдельному органу тела. Массаж этих точек регулирует функции органов и способствует излечению. Когда человек наступает босиком на шипы, массируются практически все органы и кровь равномерно циркулирует по организму. Кроме того, тренируется свод стопы, в процесс ходьбы включаются все крошечные косточки, связки и микромышцы, которые обычно не задействованы.



Массажные голографические точки стопы.

Непосредственное раздражение рецепторов кожи, в том числе и в подкожной клетчатке, мышцах, связках и т.д. вызывает со стороны организма сложную ответную реакцию. Таким образом, в ответ на наносимое механическое точечное раздражение ребенок ощущает генерализованную реакцию организма рефлекторного характера с мобилизацией защитно-приспособительных механизмов организма, ведущих к нормализации функции.

Дети охотно выполняют рекомендации, с увлечением придумывают новые упражнения, каждый ученик активен и воодушевлен.

  

  

  

Беседа с классным руководителем 2 «А» и 2 «Б» классов показала, что за прошедшие 2 четвери учащиеся стали более работоспособными, повысился уровень внимания на уроках, отмечается лучшая усвояемость полученных знаний, отсутствуют факты нарушения осанки при ходьбе и сидении за партой у отдельных учащихся, которые отмечались в 1-х классах.

Также была проведена диагностика эмоционального состояния учащихся до уроков физической культуры (устройства – конструктора Доктора Редокс для коррекции осанки и плоскостопия) и после.

Учащимся были предложены смайлы, при помощи которых нужно было оценить свое настроение. До уроков физкультуры преобладали грустные смайлы, свидетельствующие о спокойствии, усталости и раздражении. После упражнений с использованием устройства – конструктора Доктора Редокс для коррекции осанки и плоскостопия преобладали веселые смайлы, означающие состояние радости и веселья, приподнятое настроение.

 (усталость)

 (бодрость, хорошее настроение)

 (спокойствие)

Таким образом, проведя исследование, я сделала вывод о том, что применение устройства – конструктора Доктора Редокс для коррекции осанки и плоскостопия оказывает положительный эффект, способствует повышению внимания, росту успеваемости, укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям и улучшает настроение на весь день.

**Практическое применение:**

Результаты данного исследования могут быть полезны учителям физической культуры, медицинским работникам, родителям, а также всем, кто интересуется здоровым образом жизни.

Нарушение сводчатого строения стопы приводит к возникновению её патологии в виде плоскостопия. Причины плоскостопия различны, это могут быть внешние факторы: лишний вес, малоподвижность, старение, неправильная обувь, травмы и др., а также внутренние факторы: наследственная предрасположенность, слабость мышц и суставов, болезни и прочие. Развитие плоскостопия, кроме случаев травм и болезней, происходит обычно в детском возрасте и развивается в юношеском. Дискомфорт же от плоскостопия наступает уже во взрослом возрасте. Для того, чтобы плоскостопие не приводило к нарушению жизнедеятельности человека необходимо уже в детском возрасте проводить диагностику и профилактику плоскостопия, а если и требуется, то его коррекцию.

**Результаты.**

В ходе проведенного исследования проанализировано состояние здоровья школьников 2-х классов КГУ ОШ №24 г.Темиртау. Патологии костно-мышечной системы занимают одно из первых мест среди заболеваний детского возраста. Учитывая специфику заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также морфофункциональные особенности организма, были предложены специальные комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и укрепление мышц спины и живота.

**Заключение.**

По результатам проведенного исследования мной делается заключение о возможности использования комплекса физических упражнений с целью профилактики, а также коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников начальных классов. Под воздействием занятий лечебной физической культурой по предлагаемой методике у детей, имеющих различные нарушения осанки, в ходе экспериментального исследования улучшились показатели развития физических качеств, наметилась положительная динамика изменений морфофункционального статуса организма, а также улучшились показатели здоровья.

Приложение

**Упражнения на устройстве – конструкторе Доктора Редокс для коррекции осанки и плоскостопия (для начинающих):**

1. Исходное положение сидя на стуле, ступни ног на устройстве, поочередно поднимая ступни ног то на носки, то на пятки. Выполнять в течении 15-20 секунд.
2. Исходное положение сидя на стуле, ступни ног стоят на левой (правой) части устройства. Мелким переступанием ступнями ног выполняем передвижение на левую(правую) часть устройства и обратно. Выполнять в течении 15-20 секунд.
3. Исходное положение сидя на стуле, ступни ног на устройстве. Одновременно поворачиваем ступни ног на внешнюю и внутреннюю сторону. Выполнять в течении 15-20 секунд.
4. Исходное положение сидя на стуле, ступни ног на устройстве. Опираясь руками об стул, поочередно поднимаем то правую, то левую ногу. Выполнять в течении 15-20 секунд.
5. Исходное положение сидя на стуле, руки на коленях, ступни ног на устройстве. Принимаем положение стоя, руки на поясе. Вернуться в Исходное положение. Выполнить 10-12 раз.
6. Исходное положение сидя на стуле, ступни ног на устройстве. Опираясь руками о стул, выполняем круговые движения коленями ног слева направо и наоборот. Повторять в течении 15-20 секунд.

**Тематические упражнения:**

*1. «Пингвин»*

Исходное положение узкая стойка ноги врозь. Руки прижаты вдоль туловища, ладони обращены к полу. Выполняем поворот переступанием на 360 градусов, слева на право и на оборот. Выполнять в течении 15-20 секунд.

*2. «Челнок»*

Исходное положение, основное, стоя на устройстве. Руки на поясе, стоя на правой (левой) стороне устройства. Мелким переступанием ступнями ног выполняем передвижение на левую (правую) часть устройства и обратно. Выполнять в течении 15-20 секунд.

*3. «Сбор яблок»*

Исходное положение ноги вместе, руки вверх (прямые). Согнув ноги в коленях, наклониться вперед, как бы подбирая с пола упавшие яблоки (выдох). Вернуться в исходное положение (вдох). Выполнять в течении 15-20 секунд.

*4. «Кто выше»*

Исходное положение, основное, стоя на устройстве. Прямые руки поднять вверх, встав на носки, потянуться (вдох). Вернуться исходное положение (выдох). Повторить 6-8 раз.

*5. «Лошадка»*

Исходное положение, основное, стоя на устройстве. Ходьба на месте с широким махом рук и поочередным высоким подниманием ног, согнутых в колене. Выполнять в течении 15-20 секунд.

1. *«Дровосек»*

Исходное положение ноги расставлены на краях устройства, руки в замке над головой, отведены назад. Резким движением, совершая наклон вперед, мах перед руками, заводя их между ног (выдох). Медленно вернуться в исходное положение (вдох). Повторить 6-8 раз.

*7. «Перекат»*

Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе. Подняться на носки, оторвав пятки от устройства (выполнять аккуратно). Вернуться в исходное положение. Встать на пятки, оторвав носки от устройства (выполнять аккуратно). Вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

*8. «Самолетики»*

Исходное положение стоя ноги вместе, руки стороны. Производить наклоны туловища в правую и в левую стороны.

**Комплекс упражнений на устройстве для коррекции осанки и плоскостопия с гимнастической палкой:**

1. Исходное положение основное, стоя на устройстве. Палка в опущенных руках. Палку поднять на грудь. Палку поднять вверх, поднятся на носки, посмотреть на палку. Палку опустить на грудь. Вернуться в исходное положение повторить 4-6 раз.
2. Исходное положение – стоя ноги вместе, палка над головой широким хватом. Оставить левую ногу с наклоном туловища влево. Исходное положение. То же, но в другую сторону. Исходное положение. Повторить 4-6 раз.
3. Исходное положение - ноги врозь, палка за головой, широкий хват. Поворот влево. Исходное положение. Поворот вправо. Исходное положение. Повторить 6-8 раз.
4. Исходное положение – стоя ноги на краях устройства, палка в опущенных руках. Нагнуться вперед, положить на пол. Выпрямиться, руки на пояс. Нагнуться вперед, взять палку. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
5. Исходное положение – ноги врозь, палка в опущенных руках. Перешагнуть через палку по очереди правой и левой ногой. Выпрямиться, палка сзади в опущенных руках. Проделать тоже, но в обратном порядке. Повторить 6-8 раз.
6. Исходное положение \_ стоя, палка внизу сзади. Присесть на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями. Руки поднять ладонями внутрь. Взять палку сзади. Вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
7. Исходное положение – ноги врозь, внизу хватом за концы. Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. Вернуться в исходное положение. То же, но в другую сторону. Вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.