ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДОНСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

Тема: «Гимнастические упражнения как средство развития правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста»

Студентка:
Андрейченко Э.С.

Руководитель:
Войлок Т.Н.

Научный аппарат

- ***Проблема:*** в какой мере гимнастические упражнения способны влиять на процесс развития навыков правильной осанки у старших дошкольников.
- ***Цель работы:*** представить систему гимнастических упражнений, способствующих развитию правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.
- ***Объект исследования:*** процесс развития правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.
- ***Предмет исследования:*** гимнастические упражнения как средство развития правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.
- ***Гипотеза исследования:*** систематическое и целенаправленное использование гимнастических упражнений на занятиях физической культурой будут способствовать процессу развития правильной осанки у детей старшего

Задачи исследования:

- провести анализ специальной литературы по проблеме развития правильной осанки посредством гимнастических упражнений;
- выявить особенности использования гимнастических упражнений при развитии правильной осанки у старших дошкольников;
- раскрыть возможности гимнастических упражнений влиять на процесс развития правильной осанки;
- дать оценку уровню состояния опорно-двигательного и связочно-мышечного аппарата у старших дошкольников;
- доказать выдвинутую гипотезу и сформулировать методические рекомендации по формированию правильной осанки у старших дошкольников средствами гимнастических упражнений.

Методы исследования:

- анализ специальной литературы;
- тестирование;
- естественный практический метод использования различных методик выполнения гимнастических упражнений: наблюдение, измерение, сравнение, математический анализ.

Задачи:

1) дать оценку функциональному состоянию систем организма, ответственных за формирование осанки, то есть опорно-двигательной системе;
2) дать оценку физических качеств, определяющих функциональное состояние опорно-двигательной системы;
3) предложить систему упражнений по физическому развитию дошкольников, включая гимнастические упражнения специальной направленности, исходя из базисного уровня.

Цель констатирующего этапа - определить уровень силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, а также уровень гибкости позвоночника по амплитуде движения в различных плоскостях.

Тест 1	на определение общей активной гибкости в сагиттальной плоскости (наклон вперед и прогиб назад) и во фронтальной плоскости (боковая подвижность, т.е. глубина наклона в стороны).
Тест 2	«Попробуй сесть» с помощью этого теста осуществляется контроль развития мышц спины.
Тест 3	«Напрягись и удержи», с помощью этого теста осуществляется контроль развития мышц брюшного пресса

Результаты испытаний на констатирующем этапе

Таблица 1. Измерения гибкости позвоночника в сагиттальной и фронтальной плоскостях

№ п/п	Имя ученика	Наклон вперед (см)	Наклон назад (прогиб, см)	Боковые наклоны (см)		
				влево	вправо	разница
1	Юля С.	+ 7	вып. с трудом	25.0	25.5	0.5
2	Кристина М.	+ 8	выполнил	24.0	24.0	0
3	Кирилл М.	+ 4	вып. с трудом	27.0	24.0	3.0
4	Игорь К.	- 1	не выполнил	25.5	27.5	2.0
5	Вова З.	0	не выполнил	28.0	26.0	2.0
6	Аня К.	+ 2	не выполнил	26.0	25.5	0.5
7	Катя У.	+ 7.5	не выполнил	25.5	27.0	1.5
8	Олеся Ш.	+ 6.5	вып. с трудом	25.0	25.0	0
9	Гриша М.	+ 3	вып. с трудом	27.5	26.0	1.5
10	Саша В.	+ 1	вып. с трудом	29.0	26.0	3.0

Результаты испытаний на констатирующем этапе

Таблица 2. Измерения мышц спины и мышц брюшного пресса

№ п/п	Имя ученика	Силы мышц спины	Сила мышц брюшного пресса
1.	Юля С.	выполнил	выполнил
2.	Кристина М.	выполнил	выполнил
3.	КириллМ.	не выполнил	выполнил с трудом
4.	Игорь К.	не выполнил	выполнил с трудом
5.	Вова З.	не выполнил	выполнил с трудом
6.	Аня К.	выполнил с трудом	выполнил с трудом
7.	Катя У.	не выполнил	не выполнил
8.	Олеся Ш.	выполнил с трудом	выполнил с трудом
9.	Гриша М.	выполнил с трудом	не выполнил
10.	СашаВ.	не выполнил	выполнил с трудом

Результаты испытаний на констатирующем этапе

Таблица 3. Сводная таблица уровня определения функциональных возможностей позвоночника

№п/п	Имя ученика	Наклоны вперед	Наклоны назад	Боковые наклоны	Мышцы спины	Мышцы бр.пресса	Общий уровень
1.	Юля С.	средний	средний	высокий	высокий	высокий	высокий
2.	Кристина М.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
3.	Кирилл М.	средний	средний	низкий	низкий	средний	средний
4.	Игорь К.	низкий	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
5.	Вова З.	низкий	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
6.	Аня К.	низкий	низкий	высокий	низкий	средний	средний
7.	Катя У.	средний	низкий	средний	низкий	низкий	низкий
8.	Олеся Ш.	средний	средний	высокий	средний	средний	средний
9.	Гриша М.	средний	средний	средний	средний	низкий	средний
10.	Саша В.	низкий	средний	низкий	низкий	средний	низкий

Результаты испытаний на констатирующем этапе

Таблица результатов первого этапа исследования

уровни	Тест № 1			Тест №2	Тест №3	Общий показатель
	наклон вперёд	наклон назад (прогиб)	боковые наклоны	мышцы спины	мышцы бр. пресса	
высокий	10 %	10 %	40 %	20 %	20 %	20 %
средний	50 %	50 %	20 %	20 %	60 %	40 %
низкий	40 %	40 %	40 %	50 %	20 %	40 %

Цели:

- улучшить функциональные возможности опорно-двигательного аппарата и повысить силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины, отвечающих за формирование «мышечного корсета» туловища, с помощью гимнастических упражнений;
- определить рекомендации для старших дошкольников по соблюдению статико-динамического режима и профилактике нарушений осанки

Задачи:

1) подобрать упражнения специальной направленности, способствующие укреплению и формированию правильной осанки, с учетом физиологических особенностей исследуемых дошкольников в соответстви

2) включить эти упражнения в режим дня и в занятия физической культурой;

3) систематически отслеживать ход и правильность выполнения этих упражнений;

4) дать рекомендации по соблюдению

Качество выполнения детьми упражнений

- упражнения стали выполняться без излишнего напряжения, с правильной постановкой плеч, головы;
- отмечается стабильная согласованность движений рук и ног в большинстве упражнений;
- в большинстве упражнений принимались правильные исходные положения, демонстрировалась хорошая амплитуда движения, причем при увеличенном темпе выполнения движений;
- демонстрация навыков расслабления (а расслабленная мышца более эластичная) и напряжения, ощущения разницы между состояниями напряжения и расслабления мышц;

Результаты испытаний на контрольном этапе

Таблица 4. Измерения гибкости позвоночника в сагиттальной и фронтальной плоскостях

№ п/п	Имя ученика	Наклон вперед (см)	Наклон назад (прогиб, см)	Боковые наклоны (см)		
				влево	вправо	разница
1	Юля С.	+ 7	выполнил	25.0	25.0	0
2	Кристина М.	+ 9	выполнил	22.0	22.0	0
3	Кирилл М.	+ 5	вып. с трудом	26.0	24.0	2.0
4	Игорь К.	+ 2	не выполнил	25.0	27.0	2.0
5	Вова З.	+ 1	вып. с трудом	27.5	26.0	1.5
6	Аня К.	+ 4	не выполнил	26.0	25.5	0.5
7	Катя У.	+ 7.5	вып. с трудом	25.0	27.0	2.0
8	Олеся Ш.	+ 7	выполнил	24.0	24.0	0
9	Гриша М.	+ 5	вып. с трудом	27.0	26.0	1.0
10	Саша В.	+ 4	вып. с трудом	28.0	26.5	1.5

Результаты испытаний на контрольном этапе

Таблица 5. Измерения мышц спины и мышц брюшного пресса

№ п/п	Имя ученика	Силы мышц спины	Сила мышц брюшного пресса
1.	Юля С.	выполнил	выполнил
2.	Кристина М.	выполнил	выполнил
3.	Кирилл М.	выполнил с трудом	выполнил
4.	Игорь К.	выполнил с трудом	выполнил с трудом
5.	Вова З.	не выполнил	выполнил с трудом
6.	Аня К.	не выполнил	выполнил с трудом
7.	Катя У.	не выполнил	не выполнил
8.	Олеся Ш.	выполнил	выполнил с трудом
9.	Гриша М.	выполнил с трудом	выполнил с трудом
10.	Саша В.	не выполнил	выполнил с трудом

Результаты испытаний на контрольном этапе

Таблица 6. Сводная таблица уровня определения функциональных возможностей позвоночника

№п/п	Имя ученика	Наклоны вперед	Наклоны назад	Боковые наклоны	Мышцы спины	Мышцы бр.пресса	Общий уровень
1.	Юля С.	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
2.	Кристина М.	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
3.	Кирилл М.	средний	средний	низкий	средний	высокий	средний
4.	Игорь К.	низкий	низкий	низкий	средний	средний	низкий
5.	Вова З.	низкий	средний	средний	низкий	средний	средний
6.	Аня К.	низкий	низкий	высокий	низкий	средний	средний
7.	Катя У.	средний	средний	низкий	низкий	низкий	низкий
8.	Олеся Ш.	средний	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
9.	Гриша М.	средний	средний	средний	средний	средний	средний
10.	Саша В.	средний	средний	средний	низкий	средний	средний

Результаты испытаний на контрольном этапе

Таблица результатов контрольного этапа исследования

уровни	Тест № 1			Тест №2	Тест №3	Общий показатель
	наклон вперёд	наклон назад (прогиб)	боковые наклоны	мышцы спины	мышцы бр. пресса	
высокий	10 %	30 %	40 %	30 %	30 %	30 %
средний	60 %	50 %	30 %	30 %	60 %	50 %
низкий	30 %	20 %	30 %	40 %	10 %	20 %

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНСТАТИРУЮЩЕГО И КОНТРОЛЬНОГО ЭТАПОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Дошкольникам необходимо ежедневно и систематически заниматься оздоровительной специальной гимнастикой (до 20мин, это разнообразные общеразвивающие и специально направленные упражнения);

2.Педагогам необходимо организовывать правильный статико-динамический режима, который включает в себя: правильное регулирование нагрузок на опорно-двигательный аппарат; постоянный контроль осанки со стороны взрослых и самоконтроль за сохранением правильных поз во время стояния, сидения, лежания и хождения; правильной организации рабочего места ребёнка; соблюдение гигиенических мероприятий;

3. При уже имеющихся нарушениях осанки, необходимо грамотно использовать коррегирующие упражнения, разработанные при участии специалистов и педагогов, в зависимости от имеющегося вида нарушения осанки;

4. Необходимо объединять усилия родителей, педагогов и специалистов по решению проблемы формирования правильной осанки; но без активного участия самого дошкольника, практически невозможно решить проблему воспитания и коррекции осанки.

Спасибо за внимание !