



ЕВОЛЮЦІЙНА ФІЗКУЛЬТУРА: профілактика порушень постави у молодших школярів

Володимир БЕСЕДА, канд. пед. наук,
старший викладач, Одеський ОІППО



Маленькі школярики багато часу проводять за партами, що призводить до патологічних вигинів хребта, який у цей період формується й тому досить легко піддається викривленню. Це вимагає від педагогів початкової школи постійної уваги до підтримання правильної постави учнів, уживання необхідних заходів для збереження здоров'я дітей.

Методичні поради щодо правильної організації рухової діяльності дітей на уроках фізкультури та залучення їх до виконання передбачених програмою вправ дає автор.

Запобігання порушенням постави передбачає комплексне застосування низки корекційно-профілактичних заходів, зокрема: виконання відповідних вправ під час ранкової гімнастики, проведення корекційно-профілактичних фізкультхвилинок на уроках, гравітаційне розвантаження хребта, фізкультурні розваги з елементами корекції порушень постави, рухливі ігри, курси масажу, сеанси мануальної терапії, фізіотерапевтичні заходи тощо. Основна ж форма діяльності педагогів, націлена на профілактику порушень постави учнів, — урок фізичної культури з використанням здоров'язбережувальних педагогічних технологій фізичного виховання. Одна з таких — авторська технологія М. Єфименка “Театр фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку”*, в основі якої лежить філогенетичний принцип, що відображає процеси формування моторики у тварин і людини.

Програмою початкової школи передбачено застосування молодшими школярами різних способів фізкультурної діяльності, що об'єднані у кілька розділів: “Школа культури рухів з елементами гімнастики”; “Школа пересувань”; “Школа м'яча”; “Школа стрибків”; “Школа активного відпочинку (рекреації)” та ін. Однак слід зауважити, що вправи, спрямовані на формування правильної постави учнів, мають бути представлені на кожному уроці. Залучаючи дітей до їх виконання, педагоги повинні дотримуватися певних методичних рекомендацій, аби не нашкодити хребту дітей та не погіршити їхню поставу.

* Особливості методики розкрито в попередніх випусках журналу: “УПШ”, 2016, № 5, № 9; 2017, № 3, № 11.

Детальніше розкриємо деякі з них.

Розділ “Школа культури рухів з елементами гімнастики”

При виконанні *перекатів через голову* вперед та назад слід стежити, аби голова була притиснута до грудної клітки, спиратися слід на кисті та лопатки. Дітям з лордотичною поставою треба бути особливо обережними під час виконання *вправ “Кошик” та “Міст”*, аби не травмувати попереки. *Вправа “Берізка”* (стійка на лопатках) та стійка на голові й руках можуть спровокувати зсув хребця у шийному відділі, тому під час їх виконання треба підстраховувати дитину в цій неприродній позі.

Розділ “Школа стрибків”

М'язи спини у молодших школярів недостатньо розвинені, тому виконувати вправи на опанування *різновидів бігу та стрибків* треба у найбільш м'якому режимі, наприклад, на гумовому покритті. Так, виконання стрибка у глибину на жорстку поверхню може призвести до порушень постави дитини.

Розділ “Школа м'яча”

При опануванні кидка м'яча з-за голови двома руками, який використовують у різних видах спортивних ігор, слід стежити, аби положення рук було симетричним, а дітям із сутулістю такі вправи взагалі виконувати не варто.

Загальні методичні поради щодо формування правильної постави у дітей

- Виконання вправ треба починати з вихідного положення лежачи і поступово переходити до положень на чотирьох, сидячи, стоячи.

- Голову слід тримати на середній лінії відносно решти тіла.
- Рухи кінцівок мають бути симетричними.
- Не можна допускати перерозгинання у попереку.
- Добираючи комплекси вправ, необхідно віддавати перевагу симетричним руховим діям.
- Тривалість статичних вправ треба чітко дозувати відповідно до фізичних можливостей кожної дитини (уникати перенапруження).
- Не варто вводити в урок рухи, що призводять до скручування хребців (наприклад, різкі, надміру активні повороти голови або тулуба) — вони мо-

жуть викликати зсув хребця і (або) виникнення сколіозу.

- Вправи на розтягування хребта у грудному відділі слід виконувати повільно, плавно.
- При виконанні вправ на розслаблення необхідно домагатися максимального ефекту.
- Слід уникати надмірних прогинань і вигинань, особливо в шийному і поперековому відділах хребта.

Наведемо приклад уроку фізичної культури з цілеспрямованим використанням вправ для профілактики та корекції поширеної серед учнів початкової школи сутулості*.



ПРИГОДИ МАЛЕНЬКОГО ГЕЛІКОПТЕРА

Урок фізкультури у 1-му класі

Володимир БЕСЕДА

Тема. Засвоєння учнями основних видів рухів.

Завдання уроку. Формування правильної постави. Профілактика розвитку сутулості. Розслаблення, розтягування напружених м'язів задньої поверхні шиї. Зміцнення розтягнутих та ослаблених м'язів верхньої частини спини. Корекція початкового патологічного грудного кіфозу.

Хід заняття

1. Вправа "Підготовка до вильоту"

— На галявині стоїть маленький гелікоптер. Екіпаж уже зайняв свої місця, й гелікоптер завмер в очікуванні веселих пригод. Але спочатку треба уважно подивитися, чи все на своїх місцях.

В.п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Виконують нахили голови вперед.



2. Вправа "Розправлення закрилків"

— Перед вильотом маленький гелікоптер має розправити свої закрилки.

В.п. — лежачи на спині, права рука вгору, ліва вздовж тулуба. По черзі змінюють положення рук.



3. Вправа "Підготовка гвинтів"

— Далі до старту необхідно підготувати гвинти.

В.п. — лежачи на спині на гімнастичній лаві, руки простягнуті вздовж тулуба. Піднімають обидві руки догори одночасно.



4. Вправа "Запуск мотора"

— Струм увімкнули, загорілися лампочки, нарешті запрацював двигун, і гвинт почав розкручуватися.

* Беседа В. В. Мышцы туловища (формирование, развитие, коррекция с помощью физических упражнений): практическое пособие / В. В. Беседа, А. В. Рудой. — Одесса: Астропринт, 2017. — 84 с.

В.п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Прогинаються у спині.



5. Вправа "Вигин гвинтів"

— Під час підйому гелікоптера вгору гвинти вигинаються. Від цього маленькому гелікоптеру стало трохи лячно. Але він не здається! Вперед — у небо!

В.п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Спираючись на лопатки і п'яти, прогинаються у спині. Пересуваються по колу, спираючись на лопатки.



6. Вправа "Земля — повітря"

— Нарешті ми в небі! Піднімаємося вище і вище. Прощавай, земле! Юний гелікоптер спритно злетів.

В.п. — лежачи на животі, руки напівзігнуті, кисті біля грудей. Випрямляючи руки, приймають положення "упор лежачи на стегнах".



7. Вправа "Розганяння хмар"

— Ми вже високо, але навкруги нічого не видно... Може, варто розігнати хмари?

В.п. — лежачи на животі, руки напівзігнуті. Приймають положення "упор лежачи на стегнах", піднімають одну руку вгору.



8. Вправа "Вмикання пошукової антени"

— Куди летіти? У якому напрямку? Треба ввімкнути антену і з'єднатися з центром керування польотом.

В.п. — упор лежачи на передпліччі. Піднімають одну руку вперед і вгору. На короткий час фіксують це положення тіла.



9. Вправа "Висування антени"

— Сигнал від бази слабкий, треба висунути антени, щоб він посилювався.



В.п. — упор лежачи на передпліччі. По черзі піднімають різноіменні кінцівки. На короткий час фіксують кожне положення.

10. Вправа “Маневрування над хмарами”

— Гелікоптерчик просувається понад хмарами, немов катається на санчатах, торкаючись своїм животом їхніх білосніжних чуприн.

В.п. — лежачи на животі, руки біля грудей. Приймають положення на чотирьох, прогинаються.



11. Вправа “Приймання сигналу”

— Нарешті ми отримали сигнал з бази: “Необхідно долетіти до Африки і доставити для африканських дітей нові книжки українських письменників з чудовими ілюстраціями”.

В.п. — середні карачки. По черзі піднімають різноіменні кінцівки. На короткий час фіксують кожне положення тіла.



12. Вправа “Повітряна яма”

— Зненацька щось підкинуло гелікоптер, а потім різко опустило, ніби у якусь прірву. Гелікоптерчик пригадав розповіді досвідчених літаків — це повітряна яма.



В.п. — середні карачки. Піднімають однойменні кінцівки. Розвертаються в один, а потім в інший бік на 360°.

13. Вправа “Набирання висоти”

— Гелікоптер не злякався цієї несподіванки. Він пам'ятав настанови дорослих і сміливо почав набирати висоту.

В.п. — високі карачки. Піднімають одну руку догори та пружиняють ногами.



14. Вправа “Налаштування антени”

— Пролунала команда з бази: “Ви трохи збилися з курсу, треба налаштувати антени прийому сигналів. Будьте уважні: попереду гори”.

В.п. — упор сидячи. Піднімають одну руку вперед, прогинаються.



15. Вправа “Над верхівками гір”

— Щойно пролунав сигнал, як попереду з'явилися могутні верхівки засніжених гір. Потрібен терміновий підйом — інакше не уникнути зіткнення.

В.п. — упор сидячи. Щосили тягнуть вгору руками, випрямляючи спину.



16. Вправа “Милювання зоряним небом”

— Над вершинами відкрився такий чарівний краєвид, що не можна відвести очей — усе небо всіяне зорями.

В.п. — упор сидячи, ноги напівзігнуті (підшви на опорі). Максимально прогинаються.



17. Вправа “Сповільнення ходу”

— Знову надійшов сигнал з бази керування польотами: “Сповільнюйте хід! Шукайте місце для посадки! Будьте уважні!”.

В.п. — стоячи, руки в сторони. Виконують повороти тулуба вліво — вправо.



18. Вправа “Випускання шасі”

— Галявину для посадки знайдено! Випускаємо шасі.

В.п. — стоячи, нахил вперед прогнувшись, руки напівзігнуті у ліктях. Розводять руки в сторони.



19. Вправа “М'яка посадка”

— Поступово вповільнюється рух гвинтів. Гелікоптер успішно здійснив м'яку посадку.

В.п. — стоячи в нахилі, руки в сторони. Розвертають тулуб вліво — вправо.



20. Вправа “Зустріч з аборигенами”

— Місцеве населення радісно зустрічає гостей з України. А члени екіпажу впевнено ступають на африканську землю.

В.п. — основна стійка біля стіни, торкаючись її п'ятьма точками: потилицею, плечовим поясом, сідницями, гомілками, п'ятами. Зробити кілька кроків, зберігаючи правильну поставу.



21. Вправа “Розвантаження багажу”

— Переліт здійснено успішно! Члени екіпажу переносять пакунки з книжками. Усім треба відпочити й набратися сил, адже завтра екіпаж має повертатися додому й очікувати нових завдань.

В.п. — основна стійка, руки на поясі. Ходьба по прямій лінії з предметом (наприклад, пластмасовим кубиком або кільцем) на голові. ●



Малюнки Ольги Небесної

ШВИДКО

ЗРУЧНО

ВИГІДНО

НЕ ПРОПУСТІТЬ! АКЦІЯ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

Передплатіть журнал "Учитель початкової школи" у комплекті з журналом "Джміль", не виходячи з дому, за найнижчими цінами!



Я передплатила
улюблені журнали на сайті
upsh.com.ua
А ви?

ЗАОЩАДЬТЕ до 10%

- 1** Заходьте на сайт **upsh.com.ua**
- 2** Оформлюйте онлайн-передплату на журнали "Учитель початкової школи" та "Джміль"
- 3** Щомісяця гарантовано отримуйте надійну методичну підтримку та кращі практичні матеріали з актуальних тем!



Встигніть оформити передплату на червень до 15 травня!

Передплачуйте одразу **на 12 місяців** та отримуйте журнали за фіксованою ціною до травня 2019 року.