

**Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию**

**Пенькова И.В.**

**Аннотация**

*В статье рассматриваются вопросы профилактики нарушений осанки и сводов стоп в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. В ней представлены как основные средства решения данной проблемы (упражнения на формирования навыка правильной осанки, упражнения на укрепление мышц туловища, упражнения на укрепление мышц ног и формирования сводов стоп и подвижные игры), так и рекомендации по их подбору для отдельного занятия. Также в статье представлены основные требования к перспективному планированию работы в этом направлении.*

**Ключевые слова**

*Профилактика нарушений осанки и сводов стоп, физическое воспитание дошкольников, физические упражнения.*

**New Approaches to Prevention of Bearing and Arch Disorders of Children in Physical Education Classes**

**Penkova I. V.**

**Annotation**

*The article considers the issues of preventing bearing and arch disorders in the course of physical education of pre-school children. It presents both the principal means of solving this problem (exercises for the formation of correct bearing skills, trunk muscle strengthening, leg muscle strengthening and arch formation, and outdoor games) and recommendations for their selection for a particular class. Also, the author presents the main requirements for the perspective planning of work in this direction.*

**Key words**

*Bearing and arch disorders prevention, physical education of pre-school children, physical exercises.*

**Сведения об авторе**

**Пенькова Ирина Витальевна**, доцент кафедры МПФК, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.

e-mail: [ipenkova@yandex.ru](mailto:ipenkova@yandex.ru)

# НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И СВОДОВ СТОП У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

**В статье рассматриваются вопросы профилактики нарушений осанки и сводов стоп в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. Представлены как основные средства решения данной проблемы (упражнения на формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища и мышц ног, формирование сводов стоп, а также подвижные игры), так и рекомендации по их подбору для отдельного занятия и основные требования к перспективному планированию работы в этом направлении.**

**Ключевые слова.** Профилактика нарушений осанки и сводов стоп, физическое воспитание дошкольников, физические упражнения.

**П**равильная осанка и нормальные своды стоп являются необходимыми факторами полноценного развития. Именно поэтому формированию правильной осанки и нормальных сводов стоп огромное внимание уделяют как ученые, так и практики (педагоги, инструкторы физического воспитания). Мы изучили многочисленные методики, разработанные как на основе традиционных средств физического воспитания и некоторых видов спорта, так и с учетом новых направлений в физической культуре и спорте (фитбол-гимнастика, стретчинг, элементы восточных гимнастик и т.д.). Кроме этого, мы посетили занятия физической культурой в различных дошкольных заведениях Омска, беседовали с инструкторами и воспитателями. Это дает

нам право утверждать, что основные средства и методы профилактики нарушений сводов стоп и формирования правильной осанки им известны и время от времени используются в работе. Однако, к сожалению, не все знают, как эффективно применять эти средства в образовательном процессе. Это связано с тем, что большинство рекомендаций по использованию упражнений профилактической направленности составлено на основе методик, применяемых в лечебной физической культуре. В них недостаточно учитываются особенности образовательного процесса и часто смешиваются профилактика и коррекция различных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, в связи с отсутствием необходимого программно-методического обеспечения решение проблемы профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей носит, как правило, бессистемный характер и осуществляется различными специалистами так, как они ее понимают.

В данной статье предпринята попытка ответить на вопрос: «Какой же должна быть работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в процессе занятий физической культурой?».

*В основе существующих методик по формированию правильной осанки лежат две группы упражнений.*

1. Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм; содействуют гармоничному развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц.

2. Упражнения, направленные на выработку ощущений правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.

Кроме этого, в большей части методик указывается, что одной из основных причин нарушений осанки детей является слабость или неравномерность тонуса мышц туловища. Поэтому именно подбору

упражнений, укрепляющих различные группы мышц, уделяется большое внимание. Однако нами было проведено исследование, показавшее, что уровень развития силовой выносливости мышц туловища не оказывает решающего влияния на состояние осанки детей и основное значение в профилактике ее нарушений должно отводиться средствам и методам формирования навыка правильного положения тела в пространстве. При этом необходимо учитывать следующее:

*Во-первых*, у детей дошкольного возраста отмечается неспособность к точности движений, являющаяся следствием недоразвития корковых механизмов и недостаточной выработки формул движений [2]. Из этого следует необходимость использования специальных упражнений, задействующих все аналитические системы.

*Во-вторых*, для освоения любого движения, в том числе и положения правильной осанки, необходимы многократные его повторения в различных условиях.

*В-третьих*, дошкольный возраст характеризуется довольно быстрой выработкой условных рефлексов и быстрой их утратой [1]. Из этого следует, что для формирования двигательных навыков, в том числе и правильной осанки, требуется высокая степень повторяемости изучаемого двигательного действия в течение длительного времени.

*В-четвертых*, согласно теории А.В. Запорожца, движение, прежде чем превратиться в произвольное и управляемое, должно стать ощущаемым и осмысленным. Между фазой практической ориентировки в предметной ситуации и фазой произвольного использования движения «вклинивается» промежуточное звено – его осмысление, которое как раз и опускается традиционной практикой, исповедуемой при формировании движения принцип управляемости без ощущаемости [4]. Так происходит и формирование правильной осанки детей в массовой практике физкультурно-оздоровительной работы: взрослые требуют от ребенка держать спину прямо, не сутулиться, но это зачастую остается для него непонятным. В результате вместо формирования осмысленной моторики осанка ставится тренажерно-механическим способом в готовом виде.

*Поэтому именно упражнения, способствующие выработке ощущений правильного положения тела в пространстве, должны формироваться как основные средства формирования правильной осанки и обязательно планироваться для каждого занятия физической культурой.*

Формированию навыка сохранения правильного положения тела в движении способствуют упражнения в балансировании (с предметом на голове), систематическое использование которых также обязательно должно быть предусмотрено при планировании. Сохраняя основной принцип дидактики «от простого – к сложному», объем и порядок выполнения этих упражнений предусматриваются в зависимости от основных задач, решаемых на занятии.

### ***Упражнения по формированию навыка правильной осанки у стены***

1. Принять правильную осанку (п.о.): затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять п.о. Закрыть глаза, отойти от стены на один–два шага, проверить п.о.

3. Принять п.о. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.

4. Принять п.о. Сделать один–два шага, присесть, встать. Вновь принять п.о. Можно выполнять с закрытыми глазами.

5. Принять п.о. Приподняться на носках, удерживаться 3–5 секунд. Возвратиться в исходное положение. То же упражнение можно выполнять не у стены.

6. Принять п.о. Выполнять различные движения руками (вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперед).

7. Принять п.о. Наклоняться вперед на 45° (ноги и поясничная область остаются прижатыми к стене).

8. Принять п.о. Руки к плечам. Выполнять наклоны вправо, влево, не отрываясь спиной от стены.

9. Принять п.о. Руки на пояс. Выполнять различные движения ногами, не отрывая спины от стены (поднимание согнутой и прямой ноги, отведение в сторону и др.).

10. Принять п.о. Передвигаться приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.

11. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять п.о. (затылок, лопатки и яго-

дицы прижаты к стене), вдохнуть. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Вернуться в и.п.

12. *И.п.* – то же. Расслабиться, опустить голову. Вернуться в и.п.

### **Упражнения по формированию навыка правильной осанки с предметом на голове**

1. Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.

2. Ходьба с мешочком на голове в полуприседе, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставными шагами и др.

3. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений руками: вверх, вперед, в стороны и т.п.

4. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия: веревочку, гимнастическую скамейку и т.п.

5. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке или бревну.

6. С мешочком на голове выполнять приседания, стараясь не уронить мешочек.

7. Бросать мяч двумя руками от груди партнеру с мешочком на голове.

8. С мешочком на голове сесть (на гимнастическую скамейку или пол), встать, стараясь не уронить мешочек.

9. Упражнения, формирующие навык п.о., также могут выполняться с мешочком на голове.

Вторая группа средств профилактики нарушений осанки – *общеразвивающие упражнения*. Как было установлено, они хотя и не имеют решающего значения, но могут оказать влияние на ускорение процесса формирования правильной осанки, особенно в том случае, если в процессе выполнения упражнений сохраняется правильное положение тела в пространстве. Кроме этого, быстрота формирования двигательных навыков у дошкольников в значительной степени зависит от уровня развития физических качеств, обеспечивающих оптимальность биомеханической структуры данного действия [3]. **Комплексы упражнений для подготовительной части занятий могут выглядеть следующим образом.**

#### **Комплекс 1**

1. *И.п.* – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо. Дыхание равномерное. (6–8 раз.)

2. *И.п.* – ноги врозь, руки к плечам. 1 – наклон корпуса вперед, спина прямая, выдох; 2 – и.п., вдох. (6–8 раз.)

3. *И.п.* – о.с. 1–3 – присед, обхватить руками колени, выдох; 4 – и.п., вдох. (8–10 раз.)

4. *И.п.* – сед, упор сзади. 1 – поднять таз, голову назад, прогнуться; 2–7 держать позу; 8 – и.п. (6–8 раз.)

5. *И.п.* – лежа на правом боку. 1 – левая нога вверх; 2 – и.п. Дыхание равномерное. (8–10 раз с каждого бока.)

6. *И.п.* – о.с. 1 – поднять пальцы кверху; 2 – и.п. Темп средний. Дыхание свободное. (10–15 раз.)

#### **Комплекс 2**

1. *И.п.* – о.с. 1 – сцепить кисти за спиной (правая рука над лопатками, левая под ними); 2–3 – держать позу; 4 – и.п. Дыхание ровное. (6–10 раз.)

2. *И.п.* – о.с. Круговые движения руками назад. Дыхание равномерное. (4–6 раз.)

3. *И.п.* – лежа на животе. 1 – поднять голову и плечи, руки в стороны, лопатки соединить, вдох; 2 – и.п., выдох. (8–15 раз.)

4. *И.п.* – лежа на спине. 1 – правая нога вверх; 2 – левая вверх; 3–4 – и.п. Дыхание равномерное. (8–10 раз.)

5. *И.п.* – о.с. 1 – одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой; 2 – одновременно поднять пятку правой ноги и носок левой. Темп быстрый. Дыхание свободное. (10–20 раз.)

*Для профилактики плоскостопия, как правило, рекомендуются упражнения, направленные на укрепление мышц ног в сочетании с укреплением всех групп мышц.*

#### **Основные виды упражнений**

- подошвенные сгибания (оттягивание носков вниз);
- супинирование стоп (поворот вовнутрь);
- упражнения, сближающие первую плюсневую и пяточную кости;
- прыжковые и беговые упражнения, которые являются прекрасным средством укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

В результате изучения научно-методической литературы можно выделить *основные правила включения упражнений по профилактике плоскостопия в занятия физической культуры:*

- упражнения должны быть динамического характера, а статическое напряжение, возникающее при выполнении упражнения, должно быть минимально;

- исходные положения могут быть любые (стоя, сидя, лежа), но главными являются упражнения, направленные на активное сгибание стопы с преодолением веса собственного тела. Упражнения, где стопа находится на весу, являются дополнительными;

- упражнения для укрепления и растяжения мышц стопы должны использоваться до или после основной нагрузки. Упражнения для расслабления мышц стопы выполняются после основных упражнений;

- выбор упражнений должен быть таким, чтобы они не требовали длительной подготовки к их выполнению;

- упражнения следует выполнять на относительно мягкой поверхности (например, на матах);

- при выполнении упражнений желательна снять обувь;

- при выполнении упражнений для профилактики плоскостопия необходимо следить за сохранением правильной осанки.

### **Упражнения в ходьбе**

1. Ходьба на носках, пятках, наружном крае стоп, согнув пальцы. (По 30–40 секунд.)

2. Ходьба на носках в полуприседе, носки вовнутрь. (30–40 секунд.)

3. Ходьба перекатами с пятки на носок. (40–50 секунд.)

4. Ходьба по неровной поверхности (по канату, медицинболам и др.).

5. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх и вниз. (Гимнастическую скамейку устанавливают на гимнастическую стенку под углом 10–15°. Ходьбу вверх выполняют спиной вперед.)

6. Ходьба с поджатыми пальцами. (30–40 секунд.)

### **Упражнения в и.п. стоя**

1. *И.п.* – о.с. 1 – развести носки в стороны; 2 – и.п. Стопы от пола не отрывать. Темп средний. Дыхание свободное. (10–20 раз.)

2. *И.п.* – о.с. 1 – развести пятки в стороны; 2 – и.п. Стопы от пола не отрывать. Темп средний. Дыхание свободное. (10–20 раз.)

3. *И.п.* – о.с. 1 – поднять пальцы кверху; 2 – и.п. Темп средний. Дыхание свободное. (10–15 раз.)

4. *И.п.* – о.с. 1 – одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой; 2 – одновременно поднять пятку правой ноги и носок левой. Темп быстрый. Дыхание свободное. (10–20 раз.)

5. *И.п.* – о.с. 1 – развести носки в стороны; 2 – развести пятки в стороны; 3 – как 1; 4 – как 2; 5–8 – вернуться в и.п. Темп медленный. (6–8 раз.)

6. *И.п.* – стоя на наружных сводах ног. Выполнять полуприседания (спина прямая). (10–12 раз.)

7. *И.п.* – о.с., руки на пояс. Выполнить продвижение вперед за счет сгибания пальцев ног. (10–30 секунд.)

8. *И.п.* – стойка на правой, левую поднять вперед на 45°, руки на пояс. 1–4 – круговые движения стопой.

9. *И.п.* – стойка на правой, левую поднять вперед на 45°, руки на пояс. 1 – разогнуть стопу (носок оттянуть вниз); 2 – согнуть стопу (носок на себя). Темп быстрый. (10–15 раз.)

10. *И.п.* – упор присев. Передвигаться в разные стороны, можно прыжками. (До 1 минуты.)

### **Упражнения с использованием спортивного инвентаря и оборудования**

1. Лазанье по канату (в носках), захваты-вая его стопами.

2. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке (без обуви).

3. Передвижение по гимнастической стенке приставным шагом (середина стоп на одной из реек), захват руками на уровне груди.

4. *И.п.* – стоя на рейке гимнастической стенки (на пальцах), хват за рейку, на уровне пояса – присед (опустить пятки как можно ниже), и.п. (6–9 раз.)

5. *И.п.* – сидя, стопы на мяче. Прокатывать мяч. (1–1,5 минуты.)

6. *И.п.* – сидя попарно или в кругу лицом друг к другу. Отталкивание стопами набивного мяча друг другу.

7. *И.п.* – сидя на полу, захватить пальцами ног скомканную бумажку и переложить ее вправо, влево.

8. *И.п.* – сидя на полу. 1 – захватить пальцами ног гимнастическую палку; 2–3 – ноги выпрямить; 4 – и.п.

9. *И.п.* – стоя поперек гимнастической палки; 1 – присесть. 2 – и.п. (8–10 раз.)

10. *И.п.* – стоя вдоль гимнастической палки. Ходьба по гимнастической палке.

11. Ходьба по ребристой доске, наклонной поверхности вверх и вниз и т.д.

Общеизвестно, что без многократного повторения сформировать двигательный навык у ребенка невозможно, но работа, требующая точных движений, быстро утомляет детей [5]. Преодолению этого способствует использование подвижных игр и эстафет, включающих обязательное принятие правильного положения тела в пространстве. *Для формирования правильной осанки мы рекомендуем использовать игры, способствующие тренировке навыков удержания туловища и головы в правильном положении, а для профилактики плоскостопия – игры, в которых предусмотрено передвижение на носках, на пятках, прыжки и т.д. Выработке правильной осанки помогают и игры на координацию движений, подтягивание, равновесие и т.д.*

**«Гномики и великаны».** Изображая великанов, встать на носки, руки вверх–наружу, потянуться. Изображая гномиков, присесть с прямой спиной, руки за голову, локти назад.

**«Слепая лисица».** Двое или трое детей (водящие) стоят в шеренге или в треугольнике, закрыв глаза и протянув руки в стороны. Остальные (лисы) на четвереньках проползают между водящими. На шорох они, не открывая глаз, стараются запятнать игрока. Запятнанный заменяет водящего.

**«Ходим в шляпах».** Ходьба обычная, ходьба на носках, приседания, переступание через препятствия и другие движения с мешочком на голове, так чтобы шляпа не упала.

**«Ловишка».** Дети подбегают к водящему и, хлопая в ладоши, говорят: «Раз, два, три! Ну, скорее нас лови!». Ловишка догоняет игроков и пытается их запятнать. Спасаясь от него, игрок может остановиться и принять заранее выученное положение правильной осанки. Такого игрока пятнать нельзя. Положения: **«Часовой»** – о.с., лопатки сблизить. **«Самолет»** – ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны. **«Ракета»** – о.с., руки слегка отведены, ладони вперед. **«Балерина»** – стоя на правой ноге, левая согнута на колено правой, руки в стороны. И др. Через некоторое время выбирается другой водящий, и игра продолжается. В конце игры называют детей, ни разу не запятнанных, и ловишку, запятнавшего наибольшее число игроков.

**«Пятнашки елочкой».** Дети стоят в своих «домах» – у гимнастической стенки или сте-

ны без плинтуса, приняв правильную осанку, руки несколько отведены в стороны (елка с опущенными ветками). Выбирают водящего. По команде инструктора дети бегают во всех направлениях, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в своих «домах», и тогда их пятнать нельзя. Если водящий не может никого запятнать в течение 1–2 минут, его следует заменить другим.

Однако, чтобы ответить на поставленный в начале статьи вопрос, необходимо определить, как должна осуществляться профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Общеизвестно, что в период роста и развития поза детей и состояние сводов стоп неустойчивы и могут меняться как в худшую (под воздействием неблагоприятных факторов), так и в лучшую (при правильной организации образовательно-воспитательного процесса) сторону. При этом необходимо обратить внимание на то, что *формирование правильной осанки и нормальных сводов стоп – длительный процесс*. Поэтому работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна планироваться ежедневно начиная с 5 лет в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, и прежде всего на занятиях физической культурой.

*В соответствии с целевой направленностью современной системы физического воспитания детей в процессе профилактики нарушений осанки и сводов стоп решаются следующие задачи:*

1. Формирование элементарных знаний об осанке и стопе, их значении для здоровья и нормального развития, о соблюдении гигиенических требований по сохранению правильной осанки и сводов стоп.

2. Создание представления о правильной осанке и нормальных сводах стоп, формирование умения удерживать правильное положение тела в пространстве (начальный этап формирования навыка правильной осанки).

3. Формирование знаний о физических упражнениях, составляющих основу профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, и об условиях их выполнения.

4. Формирование потребностей и мотивов, обеспечивающих активное отношение детей к сохранению правильной осанки и сводов стоп, выработка привычки следить за правильным положением тела в пространстве.

5. Формирование умений самостоятельно выполнять упражнения по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

6. Укреплять мышечные группы, участвующие в удержании правильного положения туловища и сводов стоп.

*Планирование материала по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата должно происходить в трех направлениях.*

1. Специальное выделение времени занятия (не более 5–7 минут) и подбор средств, предназначенных для решения задачи формирования навыка правильной осанки. Данный компонент является базовым, а его планирование происходит на основе учета закономерности формирования двигательных навыков у детей и не учитывает общую целевую направленность занятия. К данному разделу относятся упражнения на выработку навыка правильной осанки (упражнения у стены, упражнения в балансировании с предметом на голове и т.д.).

2. Планирование специальных средств формирования сводов стоп, которые также непосредственно не связаны с решением других задач (ходьба босиком по неровной поверхности и др.). Данный компонент также является базовым.

3. Планирование средств и методов, позволяющих одновременно решать образовательные и профилактические задачи. Вариативный компонент, содержание которого зависит от условий и направленности образовательно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении.

Основным принципом планирования профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей является *минимизация изменения хода* занятия. А это означает, что планирование профилактики нарушений осанки и сводов стоп детей должно осуществляться в соответствии с теми принципами и той технологией, на основе которых планируется процесс физического воспитания дошкольников. При подборе средств отдельного занятия преимущество должно отдаваться тем, которые способны одновременно решать оздоровительные и образовательные задачи. Так, например, ходьба по канату может рассматриваться и как средство развития равновесия, и как средство профилактики плоскостопия.

Более детальное представление о методических особенностях профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей и о возможностях интеграции оздоровительной и образовательной деятельности в целом создается при рассмотрении данного процесса на уровне оперативного планирования.

*Профилактика нарушений осанки в подготавливающей части занятия* заключается в формировании навыка правильной осанки в упражнениях у стены, а также в движениях с предметом на голове (в балансировании). Профилактика плоскостопия заключается в использовании упражнений в движении, направленных на укрепление мышечных групп, отвечающих за поддержание сводов стоп.

*Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата в основной части* заключается как в укреплении мышц туловища и ног, так и в формировании сводов стоп, а также в использовании упражнений и игр, оказывающих многостороннее воздействие на организм детей.

*Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата в заключительной части занятия* предусматривает восстановление работоспособности мышц ног и туловища и формирование навыка правильной осанки с выполнением упражнений у стены.

### Рекомендуемая литература

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966.
3. Вильчаковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоровье, 1983.
4. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-метод. пособие. М.: Линка-пресс, 2000.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2001.

**И. ПЕНЬКОВА,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
Омск

E-mail: ipenkova@yandex.ru