

Аналіз літературних джерел та практичного досвіду фахівців з хореографії дозволяє зробити такі висновки:

- На початковому етапі навчання дітей, коли організм є пластичним та піддається тренуванням особливо важливо приділяти увагу формуванню правильної постави. Це дозволяє у деяких випадках приймати в хореографічну школу художньо - обдарованих дітей з деякими природними недоліками.
- У процесі формування правильної постави необхідно привчати учнів до свідомого самоконтролю, що є фундаментом для засвоєння класичного танцю у подальшій творчій діяльності.
- У роботі з дітьми, що мають порушення постави доцільно дотримуватись індивідуального підходу.

#### **Annotation**

In the article the possibilities of a modern choreography of formation of correct bearing and eliminations of undesirable physical deflections at the pupils of choreographic schools are opened.

### ***ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НЕТРАДИЦІЙНИМИ ГІМНАСТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ***

*ПАНГЕЛОВА Н.С., К.П.Н., ДОЦЕНТ, ІЩЕНКО О.А., СТ. ВИКЛАДАЧ*

*Переяслав-Хмельницький ДПІ ім. Г.С.Сковороди.*

Відомо, що дошкільний вік – це період найбільш інтенсивного росту та розвитку організму. Саме в цьому віці формуються основи психічного та фізіологічного здоров'я дитини. Виробляються окремі риси характеру, набуваються життєво важливі вміння і навички. Однією з складових доброго стану здоров'я є правильна постава. Вміння правильно тримати своє тіло не тільки надає дитині приємний зовнішній вигляд, але і здійснює великий вплив на стан її здоров'я, сприяє оптимальному функціонуванню дихальної, серцево-судинної, нервової та інших систем. Але, статистичні дані свідчать про те, що приблизно 50% дітей дошкільного віку мають порушення постави. В зв'язку з цим особлива роль належить фізичному вихованню як в умовах дошкільного закладу, так і сім'ї.

Відомо, що фізичні вправи в програмі дошкільного фізичного виховання класифікуються як: основна гімнастика, рухливі ігри, спортивні види фізичних вправ. До складу основної гімнастики входять основні рухи, загально розвиваючі і стройові вправи. Ми пропонуємо зупинитись на методичних особливостях

використання загально розвиваючих і стройових вправ для профілактики і корекції порушень постави.

В процесі занять фізичною культурою ранковою гімнастикою і під час фізкультхвилинок можливо використовувати наступні вправи (за О.Д.Дубогай): прогинання спини з обручем чи м'ячем у руках; нахили в сторони з обручем за спиною; присідання з гімнастичною палицею в руках; нахили назад з розведенням рук в сторони, нахили вперед прогнувшись, ноги нарізно, з гімнастичною палицею в руках; піднімання ніг вгору, лежачи на спині; повзання на четверінках; ходьба з утриманням на голові вантажу (~ 300 гр.) із збереженням правильної постави.

Дуже ефективні вправи, особливо на початковому етапі роботи, проведені в ігровій і змагальній формі, наприклад: “лижник” – присідання з відведенням рук назад; “кішка” – ходьба на четверінках з прогинанням і вигинанням спини; “хто краще і точніше виконає вправу”, “роби, як я”.

Для формування правильної постави корисні вправи, які виконуються біля вертикальної площини (торкання спиною, потилицею, сідницями і п'ятами стіни) і вправи з утриманням на голові предмета (мішечок з піском, дерев'яний кубик, гумове кільце). Такі вправи добре виконувати біля дзеркала, щоб дитина могла зафіксувати правильне положення тіла.

Велику цікавість для формування правильної постави представляє система фізичного виховання, розроблена Н.Н.Єфименко. Любу форму рухової активності дітей він пропонує починати із лежачих чи горизонтальних положень, як найбільш звичайних, простих, розвантажуючи. Необхідно постійно ускладнювати руховий режим до більш вертикальних, навантажуючи, гравітаційних положень. Стоячи і далі в ходьбі, лазінні, бігу, стрибках. При чому, чим менший вік дітей (1-3 роки), тим більше звичайними, домінуючими для них будуть лежачі чи горизонтальні положення (лежачи на спині, на животі, на боці, перекид зі спини на живіт, повзання, вправи на четверінках, в позі сидячи на колінах). І навпаки, чим старші діти (5-7 років), тим більш переважаючими в їх руховій активності повинні бути вертикальні положення, прямо стояння, ходьба, лазіння, біг, підскоки, стрибки.

Бажано проводити заняття у формі спектаклів з визначеним сюжетом, що дуже подобається дітям. Вся програма побудована на тому, що дітей можливо виростити здоровими, якщо робити це в гармонії з силами природи і біологічними процесами.

Велике значення для коригування постави має створений Н.Н. Єфименко пластичний балет (“пластик-шоу”). Виконуючи програму пластичного балету дитина “занурюється в особливий світ рухів, музики, ритму, асоціацій і викликаних ними емоцій”. Всі пози в “пластик-шоу” горизонтальні: лежачи на спині, животі, на боці, повзання, в упорі лежачи, перекид із спини на живіт, сидячи на колінах. Всі рухи пластичні, м'які, повільні. Вправи виконуються під відповідну музику з використанням елементів хореографії. Горизонтально-пластичний балет має ряд

переваг для коригування постави. По-перше, режим горизонтальних поз забезпечує хребту оптимальні положення для коригування, розвантаження, розслаблення. По-друге, діяльність серцево-судинної системи також знаходиться у помірному режимі. І, крім того, музичний супровід, наявність елементів хореографії, театралізації, дозволяє створити у дітей під час вправ позитивний емоційний фон.

#### *Література*

1. Дубогай О.Д. Профілактика і корекція порушень постави і ступнів. – Луцьк "Надстир"я", 1995. – 27 с.
2. Ефименко Н.Н. Материали к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – Минск – Пресс, 1999.

#### **Annotation**

One of the problems pre-school educations is a prophylaxis and correction of carriage breaking.

An important role in this process takes the gymnastic exercises. In particular if is proposed non-traditional usage of these exercises.

## **КОРЕГУЮЧА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

*МИКОЛА СЛАВИК*

### *Львівський державний інститут фізичної культури*

Здоров'я нації - найбільше багатство держави. Його можна зберегти тільки за умови дбайливого ставлення до підростаючого покоління. Фізичний розвиток дітей в Україні значно погіршився, що в першу чергу пов'язано як з соціально-економічними, так і з екологічними умовами. Значного поширення набули порушення постави і деформації хребта. Покращити ситуацію, що склалася можна тільки плідною і систематичною працею лікарів, батьків, вчителів, педагогів. Тому дуже важливим є проведення оздоровчо-профілактичних заходів, які забезпечують правильний фізичний розвиток дітей, і таким чином попереджають і певною мірою запобігають їх усуненню.

Аналіз наукових праць відомих вчених свідчить, що фізичні вправи є основою для профілактики і лікування, різних дефектів постави і деформації хребта (В.А.Блях, Л.А.Венедіктов, 1930; В.В.Горіневський, 1951; А.Д.Рубцова, 1955р.; Х.Х.Хамзін, 1969; А.М.Шлемін 1968; Н.Т.Белякова, 1978; В.М.Мухін, 2000р. та ін.).

Мета роботи здійснити аналіз проблем розвитку корегуючої гімнастики на сучасному етапі.