

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»**

**Методические рекомендации для педагогов
дополнительного образования
«Проведение занятий Ушу Саньда для коррекции
опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного
возраста»**

Автор-составитель:
Жилкин Илья Алексеевич,
педагог дополнительного
образования

г. Усолье-Сибирское
2025 г

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Особенности проведения занятий

2.2. Специальные упражнения по Ушу Саньда для коррекции опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста

2.3. Оценка результатов и мониторинг прогресса

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность проблемы: физическое развитие детей дошкольного возраста играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и профилактики многих заболеваний, связанных с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Современные исследования показывают, что среди современных дошкольников увеличивается число детей с проблемами осанки и недостаточной физической подготовленностью. Это связано с особенностями современной среды обитания, увеличением времени, проводимого перед экранами гаджетов, снижением активности на свежем воздухе и неправильным образом жизни семьи.

Коррекционные мероприятия, направленные на предотвращение нарушений опорно-двигательного аппарата, становятся особенно важными в раннем детском возрасте, поскольку многие патологии легче предупредить, чем лечить впоследствии. Одной из эффективных методик в этом направлении является традиционная китайская практика Ушу Саньда, сочетающая спортивные и оздоровительные аспекты.

Цель: формирование физически здоровых, гармонично развитых и активных детей дошкольного возраста путём внедрения специализированных занятий Ушу Саньда, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата и профилактику нарушений осанки.

Задачи:

- повышать уровня общей физической подготовки (гибкость, сила, выносливость, координация, скорость реакции).
- укреплять опорно-двигательный аппарат: улучшение состояния позвоночника, нормализация осанки, профилактика плоскостопия и искривлений.
- формировать позитивное отношение к физической активности, дисциплинированность, целеустремлённость и ответственность.
- повышать функциональную устойчивость организма: укрепление иммунитета, сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов.
- обучить базовым элементам Ушу Саньда: освоение простых боевых приёмов, базовой техники стоек и передвижений, простейших комплексов упражнений (таолу).
- воспитать самостоятельность и командный дух.

Практическое применение

Разработанная методика эффективна в детских садах, центрах дополнительного образования и спортивных секциях. Занятия Ушу Саньда обеспечивают комплексное решение проблем, связанных с нарушениями опорно-двигательного аппарата, улучшают самочувствие и повышают качество жизни детей.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Особенности проведения занятий

Каждое занятие состоит из трёх частей, соответствующих различным этапам подготовки организма ребёнка:

I. Подготовительная часть (15–20 мин)

Это фаза разминки, необходимая для адаптации организма к предстоящей нагрузке. Включает:

- Строевые команды и приветствия.
- Беговую разминку (спринтерские забеги, бег змейкой, крест-накрест).
- Простые статико-динамические упражнения типа «гусиный шаг», кувырок назад-вперёд.
- Активные групповые игры («пятнашки», перебежки, соревнование на удерживание баланса).

Основные цели подготовительной части — постепенно увеличить пульс, разогреть мышцы и настроить детский организм на активную работу.

II. Основная часть (около 20 мин)

Главная часть занятия, включающая специализированные упражнения, нацеленные на комплексное воздействие на опорно-двигательную систему:

- Растяжка сухожилий и мышц (перекрёстные сгибания, боковые наклоны, «лотос», «бабочка», подтягивания колен к груди).
- Комплексные упражнения на развитие силы и ловкости (подъёмы ног, прессовые упражнения, отжимания, глубокие приседания с прыжками).
- Тренировки координации (восьмёрки руками, вращение кистями, преодоление полос препятствий).
- Первоначальные боевые стойки и передвижения (комплексы «Длинный Кулак», «Шао-Линьская гимнастика»).

Данная часть формирует основу физической культуры ребёнка, укрепляет мышечный корсет, развивает умение сохранять баланс и ориентироваться в пространстве.

III. Заключительная часть (до 10 мин)

Завершающая стадия предназначена для плавного снижения нагрузки и восстановления организма после интенсивной деятельности:

- Легкая акробатика (простые кувырки, перекаты).
- Расслабляющие дыхательные упражнения.

- Рефлексия занятия, обсуждение успехов и трудностей, проведение завершающего ритуала.
- Безопасность и организация занятий

Безопасность и индивидуальный подход имеют решающее значение при проведении занятий Ушу Саньда. **Важно придерживаться ряда рекомендаций:**

- Соблюдать осторожность при выполнении силовых и растягивающих упражнений.
- Исключить резкую вертикальную нагрузку на позвоночник и избегать травмирующих воздействий.
- Контролировать правильность выполнения движений и следить за уровнем усталости детей.
- Использовать игровые формы подачи материала, стимулируя интерес и энтузиазм участников.

2. Специальные упражнения по Ушу Саньда для коррекции опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста

Предлагаемый ниже комплекс упражнений разработан специально для маленьких детей и направлен на поддержание здоровья опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц, улучшение координации и освоения начальных технических навыков ушу саньда.

1. Подготовительная часть (разминка)

№	Название упражнения	Подробное описание
1	Приветственный ритуал	Дети выстраиваются в ряд и выполняют традиционный поклон (инструктор показывает и объясняет правила поведения на занятии).
2	Ходьба с высоким подниманием колена	Медленная прогулочная ходьба, сопровождаемая активным подъёмом коленей, руками параллельно поднимаются к груди.
3	Хожение на месте	Быстро переступаем ногами на месте, одновременно выполняя махи руками вверх-вниз.

4	Бег с подпрыгиванием	Несколько метров бега с активными прыжками, затем перемещение приставными шагами.
5	Прогулочные шаги	Медленное хождение маленькими шагами, имитирующими размеренную поступь китайского мастера ушу.
6	Чередующиеся повороты головы	Мягко поворачиваете голову слева направо, затем справа налево.
7	Махи руками	Поочерёдно выполняйте махи правой и левой рукой, изображая ветер или поток воздуха.
8	Вращательные движения рук	Распрямите руки в стороны и начинайте вращать их, следя за ощущениями равномерного натяжения мышц.
9	Глубокий вдох-выдох	Один глубокий вдох через нос, выдох через рот. Постепенно увеличьте темп дыхания.

II. Основная часть (специальные упражнения)

№	Название упражнения	Подробное описание
1	Базовая стойка "Неглубокая лошадь"	Ноги ставятся широко, колени слегка согнуты, руки держат центр тяжести (эталон стабильной позиции для начала изучения техники ушу).
2	Перекаты с ноги на ногу	Перемещаемся из глубокого шага на правую ногу в глубокий шаг на левую ногу, сохраняя концентрацию и устойчивое положение центра тяжести.
3	Повороты корпусом в глубокой стойке	Из стойкого положения "глубокий шаг" поверните корпус влево, зафиксировав положение, затем поверните вправо.
4	Передвижение в положении "голова дракона"	В глубоком шаге поднимите руку впереди себя, другой защищайте лицо, идите мелкими шагами вперёд и назад, сохраняя бдительность и контроль ситуации.

5	Тройной удар	Из стандартной боевой стойки последовательно наносите прямой удар рукой, боковой удар ногой и верхний блок (это одно из первых комбинаций ударов).
6	Имитация удара палкой	Возьмите воображаемую палку и проведите серию учебных атак и защит, представляя соперника напротив вас.
7	Проработка маневров в партере	Проверьте технику переворачивания противника, перемещаясь вокруг него на руках и ногах, помогая развиться координации и силе рук.
8	Быстрая смена направления атаки	Нападите сначала правой рукой, затем быстро переключитесь на атаку левой рукой, проверяя свою способность изменять направление действий мгновенно.
9	Блоки против прямого удара	Нанесите удар рукой прямо в область защиты партнера, наблюдая за правильностью исполнения блока и скоростью реагирования.
10	Упражнение на скорость и точность	Поставьте конусы на расстоянии метра друг от друга и попеременно касайтесь каждого конуса пальцами рук, стремясь добиться максимальной скорости.

III. Заключительная часть (релаксация и восстановление)

№	Название упражнения	Подробное описание
1	Позиция отдыха	Удобно расположившись на матах, дети лежат на спине, закрыв глаза, концентрируясь на собственном дыхании.
2	Простое глубокое дыхание	Группы выполняют простое диафрагмальное дыхание, медленно вдыхая и выдыхая, уделяя особое внимание контролю дыхания.

3	Гибкое закрытие занятия	Педагог предлагает воспитанникам повторить последовательность изученных ранее упражнений в замедленном ритме, подводя итоги занятия.
---	-------------------------	--

Все перечисленные упражнения рекомендуется выполнять строго под руководством квалифицированного педагога, соблюдая меры предосторожности и внимательно отслеживая индивидуальные особенности каждого ребёнка. Данные упражнения способствуют улучшению моторики, координации, концентрации и уверенности в себе, создавая фундамент для дальнейшего успешного овладения техниками ушу саньда.

3. Оценка результатов и мониторинг прогресса

Регулярный мониторинг достижений воспитанников позволяет своевременно выявлять успехи и трудности в освоении материала. Основными методами оценки служат наблюдение педагогов, фиксирование результатов выполнения тестов и заданий, а также регулярные консультации специалистов (медицинских работников, физиотерапевтов).

Протокол мониторинга и оценки результатов занятий Ушу Саньда у детей дошкольного возраста

Дата проведения: _____

Группа: _____ возрастная группа (_____ лет)

Количество присутствующих детей: _____

Критерии оценки:

Физическая подготовка:

1. **Уровень выносливости** (оценивается по результатам разминок и продолжительности активного участия в играх):
 - Низкий (рекомендуется усилить аэробные нагрузки)
 - Средний (уровень соответствует возрасту)
 - Высокий (хорошее физическое состояние)
2. **Координация движений** (способность контролировать своё тело, выполнение базовых упражнений и движений):
 - Недостаточная (нуждается в дополнительной практике)
 - Средняя (есть некоторые сложности, но основное освоено)
 - Хорошая (чёткое исполнение большинства упражнений)
3. **Скорость реакции** (умение быстро реагировать на внешние раздражители, обучение базовым оборонительным действиям):
 - Замедленная реакция
 - Средние показатели
 - Высокая скорость реакции

4. **Гибкость** (способность выполнять растяжку и поддерживать необходимые диапазоны движений):
 - Ограниченная (малоподвижные суставы, низкая амплитуда движений)
 - Нормальная (средние показатели гибкости)
 - Высокоразвитая (свободное выполнение сложных позиций и движений)
5. **Выносливость и физическая форма** (общая работоспособность, отсутствие быстрой утомляемости):
 - Нуждаются в улучшении
 - Устойчивая
 - Отличная
6. **Участие в групповых заданиях и игровая активность:**
 - Невысокая вовлечённость
 - Частичное участие
 - Постоянная высокая активность
7. **Навык взаимодействия с партнером (выполнение совместных упражнений, партнёрская работа):**
 - Испытывает затруднения
 - Достаточно уверенно
 - Хорошо сотрудничает с партнёром
8. **Степень владения основными элементами Ушу Саньда (стойки, удары, перемещения):**
 - Недостаточно усвоил материал
 - Основной набор освоен
 - Свободно владеет техническими элементами
9. **Уровень дисциплины и внимательности на занятиях:**
 - Часто отвлекается, нарушает порядок
 - Есть незначительные замечания
 - Дисциплинирован и внимателен

Таблица мониторинга и оценки результатов занятий Ушу Саньда

№	ФИ ребёнка	Выносливость	Координация	Реакция	Гибкость	Физиолог. состояние	Участие в играх	Работа с партнёрами	Владение техниками	Дисциплина
1.										
2.										
3.										

Педагог (подпись): _____

Дата составления отчета: _____

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные методические рекомендации разработаны специально для детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата и направлены на эффективное использование занятий Ушу Саньда для решения существующих проблем и предупреждения дальнейших осложнений.

При разработке методики были учтены анатомо-физиологические особенности детей указанного возраста, специфика развития костной и мышечной систем, а также необходимость индивидуального подхода к каждому ребенку. Особое внимание уделялось обеспечению безопасности, использованию мягких, щадящих упражнений и постепенному увеличению нагрузок.

Основные преимущества предлагаемого подхода:

- Предупреждение прогрессирующих нарушений осанки и деформации позвоночника.
- Укрепление мышечного корсета, обеспечение стабильности и поддержки костно-хрящевого аппарата.
- Улучшение координации движений, способности управлять собственным телом и сохранять равновесие.
- Преодоление гиподинамических состояний и содействие нормализации обмена веществ.
- Создание условий для социальной интеграции детей с ограниченными возможностями.

Практически применяемые упражнения (растяжка, дыхательная гимнастика, специальные комплексы таолу и упражнения на развитие силы и выносливости) обеспечивают многогранное воздействие на организм ребёнка, содействуют повышению жизненного потенциала и формируют базу для дальнейшего физического и личностного развития.

Применение данной методики предполагает обязательное сопровождение специалиста, а также систематичность и постоянство занятий. Такие условия гарантируют максимальную эффективность терапии и долгосрочную пользу для здоровья детей.

Рекомендуемые занятия позволят значительно снизить риск появления серьезных отклонений в функционировании опорно-двигательного аппарата, обеспечить оптимальные условия для гармоничного развития и создать основу для полноценного социального и профессионального становления будущих поколений.

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Калашникова, Т.А. *Игры и упражнения для коррекции осанки у детей дошкольного возраста*. Санкт-Петербург: Речь, 2020.
2. Майоров, А.П. *Лечебная физкультура в реабилитации детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2022.
3. Левандовский, А.М. *Традиционное искусство Китая: философия, культура, спорт*. Москва: Аспект-Пресс, 2023.
4. Макарова, Г.С. *Здоровый ребенок: книга для родителей и педагогов*. Москва: Академия, 2021.
5. Комаров, Я.Л. *Ушу как средство сохранения и укрепления здоровья*. Новосибирск: Наука, 2022.
6. Ковальчук, И.Ю. *Детская спортивная медицина: справочник врача детской поликлиники*. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
7. Дубровский, В.И. *Реабилитация больных и инвалидов средствами физической культуры и спорта*. Москва: Советский спорт, 2021.
8. Медведева, Л.Б. *Ранняя диагностика и лечение нарушений осанки у детей*. Самара: Самарский университет, 2022.
9. Семёнова, О.Е. *Организация физического воспитания детей дошкольного возраста*. Волгоград: Учитель, 2021.