

*Тюрина Ирина Андреевна*

воспитатель

*Аниканова Жанна Сергеевна*

воспитатель

*Смелая Карина Викторовна*

воспитатель

МАДОУ Д/С №66 «ЦРР «Теремок»

г. Белгород, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* актуальность темы статьи заключается в том, что нормальная, правильная осанка может создать самые лучшие условия для работы органов, систем организма. В настоящее время существует большая сложность для наших детей – это умение сформировать и сохранить правильную осанку.

*Цель работы состоит в наблюдении за формированием правильной осанки. Важная роль в этом наблюдении отводится взрослому, где он выявляет взаимосвязь осанки и состояния здоровья.*

*Ключевые слова:* физическое воспитание, осанка, гимнастические упражнения, гигиенический режим, активные игры.

Психическое и физическое здоровье формируется у ребенка еще в дошкольном возрасте. В это же время вырабатывается характер, приобретаются важные умения и навыки. Особая роль при воспитании дошкольника отводится правильно организованному физическому воспитанию: умение держать спину придает ребенку приятный внешний вид и, главное, оказывает большое влияние на состояние его здоровья и жизнедеятельности организма в целом.

Правильная осанка, в первую очередь, способствует правильной работе органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы. После

того, как ребенок научится стоять и ходить, у него образуются небольшие изгибы в, поясничном, грудном и крестцовом отделах. Эти изгибы смягчают резкие вертикальные нагрузки на позвоночник, например, при падении.

Осанка – привычное положение тела – может развиваться как в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторы, так и под воздействием воспитания. Наследственность обуславливается похожими вариантами осанки у родителей и детей, а условия физического воспитания дают возможность сформировать соответствующую всем требованиям осанку.

Осанка – довольно статичное понятие. Она может меняться с возрастом в связи с ухудшением внешней среды или физического здоровья. Особенно эта статичность проявляется у детей дошкольного возраста, когда осанка у ребенка только формируется. Не стоит думать, что развитие правильной осанки проявляется только лишь благодаря физическому воспитанию. Осанка зависит еще и от состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Правильная осанка дошкольника – это вертикальное положение головы, подбородок слегка приподнят. При правильной осанке симметричен живот, лопатки прижаты к туловищу на равном расстоянии от позвоночного столба

Но предупредить возникновение неправильной осанки гораздо легче, чем потом принимать меры по ее исправлению. Поэтому в дошкольном учреждении важно строгое соблюдение гигиенического режима: хорошая освещенность групп, правильный подбор стола и стула по росту на каждого ребенка, закаливание.

Важно постоянное наблюдение в процессе всей жизни за положением тела ребенка.

Среди причин нарушения осанки – гиподинамия, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи и груди, несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда и даже неправильная поза (к примеру, опора на одну ногу в положении стоя), недостаток активного образа жизни, нездоровый сон, нерациональное питание.

Детская мебель играет важную роль в формировании осанки. Она должна соответствовать росту ребенка: длина сидения стула – длине бедра, высота ножек – длине голени ребенка.

Также следить за осанкой ребенка необходимо и во время сна, так как у дошкольников занимает значительную часть жизни. Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка большой. Длина кровати обязательно должна быть больше роста ребенка, чтобы он мог спокойно вытянуться. Нельзя допускать, чтобы ребенок во время сна прижимал ноги к груди: в таком положении искривляется позвоночник.

Сохранить хорошую осанку при движении гораздо сложнее, чем во сне или во время пассивных занятий. Движения мышц плечевого пояса, шеи, спины, таза и бедер должны быть взаимосвязанными. Ходить необходимо не сутулясь, спокойная ходьба должна сопровождаться легкими взмахами рук, а быстрая энергичными движениями.

Во время работы за столом – рисование, лепка – также необходимо соблюдать некоторые правила для сохранения осанки: локти обеих рук лежат на столе, плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед.

Формированию правильной осанки у ребенка, кроме наблюдения взрослых, способствуют еще и физические упражнения. Хорошим средством в таком случае являются гимнастические упражнения с различными предметами: обручем, палками, скакалкой. Каждодневная утренняя зарядка также является гарантом правильной осанки.

Таким образом, формирование правильной осанки детей дошкольного возраста зависит от внимательности взрослого к его привычкам, гимнастические упражнения и активные игры.

### ***Список литературы***

1. Алиев М. Формирование правильной осанки // ДВ. – 1993. – №2.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1986.

3. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.