

Гончаренко Ольга Николаевна

воспитатель

Демченко Ольга Сергеевна

воспитатель

Кривцова Евгения Васильевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №5»

г. Белгород, Белгородская область

DOI 10.21661/r-554763

ПРОГУЛКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

***Аннотация:** данная статья посвящена вопросам формирования правильной осанки. Особе внимание уделяется вниманию прогулки на осанку.*

***Ключевые слова:** осанка, прогулка, правильная осанка, формирование.*

Формирование правильной осанки – одна из важнейших задач физического развития детей дошкольного возраста. Правильная осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его отдельных систем. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Неправильная осанка плохо сказывается на работе внутренних органов: затрудняется работа сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость, падает аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

Систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки.

Важным средством для формирования правильной осанки в нашей работе являются прогулки. Они проходили с оптимальным двигательным режимом

общей продолжительностью в течение дня не менее 4 часов, с обязательным использованием подвижных игр, упражнений циклического характера (прыжки, бег, пробежки с предметами и другое).

Особое внимание уделялось развитию движений у дошкольников. Исходя из, времени года, места проведения (помещение, улица). Для проведения спортивных и подвижных игр, на площадках были нарисованы разнообразные «классики», «следы», «финиш», «старт», указатели направлений, обозначена площадка для игры в городки. На каждом занятии по физическому развитию и на прогулки создавали положительный эмоциональный фон, чаще предлагали детям игровые задания и вводить музыкальное сопровождение. Занятие по физическому развитию состояло из 3 частей: вводной, основной, заключительной.

Вводной части непосредственной деятельности по физическому развитию организовывали детей для предстоящего занятий. Использовали упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. В основной части укрепляли мышечный корсет и проводили коррекцию деформаций позвоночника. В заключительной части, с целью формирования двигательных навыков, закрепляли навыки осанки в различных условиях (повседневной жизни), приводили организм в спокойное состояние, использовали различные игры, построения, перестроения и ходьба с правильной осанкой.

На прогулке проводились динамические игры такие как: «Цапля», «Ах, ладошки, вы, ладошки!», «Все спортом занимаются», «Еж с ежатами», «Самолетик – самолет». Которые служат для улучшения функции вестибулярного аппарата, укрепления опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей. Но и в группе и на занятиях физической культурой были любимые детьми игры («Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик», «Птица» и другие), которые улучшали функции вестибулярного аппарата, укрепляли связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.

Новыми являлись следующие факторы: самостоятельное решение двигательных задач с учетом игровой ситуации; быстрое выполнение движений,

концентрация внимания на положении тела во время выполнения двигательного действия; быстрое переключение с одного движения на другое; эмоциональная насыщенность; согласование собственных действий с действиями других играющих. Игровая тематическая ситуация обеспечивала перенос двигательных навыков и служила показателем быстроты усвоения нового.

Укреплению костно-мышечного аппарата, формированию правильной осанки способствуют игры с элементами спортивных упражнений такие, как городки, бадминтон, ходьба на лыжах. Все это планируем и проводим с учетом сезонных условий.