

## СПЕЦИАЛЬНОЕ И КОРРЕКЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ДОУ

*Суханова Лариса Владимировна*

воспитатель

ГБОУ гимназия №2072

Дошкольное отделение №1

г. Москва

### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация: в статье поднимаются проблемы интеграции усилий образовательной организации и семьи с целью повышения эффективности физического воспитания детей и полноценного физического и интеллектуального развития, выделяются вопросы профилактики нарушений осанки.*

Модернизация российского образования требует активных преобразований в сфере физического воспитания подрастающего поколения. Современная система физического воспитания в дошкольных образовательных организациях нуждается в обновлении, как в содержательном, так и в технологическом планах.

Важнейшим фактором, негативно влияющим на формирование здоровья детей, рост заболеваемости, является низкая двигательная активность и неэффективное физическое воспитание детей в дошкольных образовательных организациях.

Это предопределяет повышение значимости эффективного воспитания ребенка в семье, однако одной из проблем современного состояния воспитания подрастающего поколения является недостаточная роль семьи на фоне отмеченных негативных тенденций. Вместе с тем следует отметить, что в настоящее время современные родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми и обеспечения их нормального развития. Они испытывают трудности, обусловленные следующими причинами: незнанием возрастных особенностей детей и неумением учитывать индивидуальные особенности;

неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком; недостаточным владением двигательными умениями; неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности.

Данные противоречия актуализируют поиск новых подходов к решению важнейшей проблемы – интеграции усилий образовательной организации и семьи с целью повышения эффективности физического воспитания детей, укрепления их здоровья и полноценного физического и интеллектуального развития. Совместная деятельность воспитателей с родителями должна быть направлена на сотрудничество в интересах ребенка.

В основе новой концепции взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность.

Семья и дошкольная образовательная организация – два важных института социализации детей. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие. Взаимодействие представляет собой способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения. Взаимодействие может быть эффективным в том случае, если учитываются психологические особенности участников, а общение организовано таким образом, чтобы оно приносило удовлетворение, вызывало интерес, давало возможность каждому субъекту в полной мере реализовать любую позицию. Важно осознать, что педагоги и родители должны вместе искать наиболее эффективные способы решения проблем, вместе определять содержание и формы педагогического взаимодействия. Определяющая роль в установлении взаимодействия между членами семей воспитанников и коллективом дошкольной образовательной организации, должна принадлежать педагогам [2].

Несмотря на меры, которые пытаются предпринимать педагоги и родители, количество детей с нарушением осанки продолжает расти. Почти 90% детей до-

школьного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно–двигательного аппарата – нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус и т.д. [1, 3].

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Одним из таких средств формирования осанки являются физические упражнения и подвижные игры, способствующие укреплению опорно–двигательного аппарата, повышению иммунитета к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организма [4].

Работу по формированию осанки проводили на базе ГБОУ Гимназия №2072 ВОУО ДО г. Москвы два раза в неделю на физкультурных занятиях, которые строились в традиционной трехчастной структуре. В вводную часть занятия включали разнообразные виды ходьбы с движением рук и их фиксацией, упражнения на координацию движений и в равновесии. Физические упражнения, включенные в физкультурное занятие, были направлены на развитие правильной позы тела и сознательного отношения к правильной осанке. Наиболее эффективными из них являлись подобранные комплексы физических упражнений с предметами (мячами разных размеров, гимнастическими палками, обручами, мешочками и др. инвентарем), а также в парах, около стены и на гимнастической скамейке.

Составленные индивидуальные комплексы упражнений, в соответствии с конкретным нарушением осанки и направленные на его профилактику, проводили во время индивидуальной работы с учетом разработанных методических рекомендаций. Например, детям с кругло–вогнутой спиной предлагали упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Велосипед», «Лодочка» и другие, ребенку с вялой осанкой – «Дельфин», «Ласточка».

Правильная осанка напрямую связана со здоровьем стоп, поэтому упражнения с использованием мелких предметов, гимнастических палок, ребристых дорожек, массажных ковриков являлись обязательным элементом занятий.

Важную роль на физкультурных занятиях отводили дыханию, так как оно расширяет грудную клетку и укрепляет позвоночник. С этой целью использовали такие дыхательные упражнения как: «Часы», «Петушок», «Паровозик» и др.

В основной части наряду с физическими упражнениями проводили и специальные (профилактические) упражнения («Гармошка», «Достань до носочков» и т.д.), так как они более эффективны в формировании навыка правильной осанки и улучшают подвижность суставов. Достойное место в физкультурных занятиях занимали упражнения на развитие силы, выполняемые в среднем и медленном темпе, т.к. именно они создают мышечный корсет.

Пиком нагрузки на физкультурных занятиях являлась подвижная игра. Нами были подобраны и проведены такие игры, как «Встань правильно», «Найди правильный след», «Спрячься у стены», и другие. В заключительную часть занятий помимо игр малой подвижности («Сторож», «Фигуры», «Делай наоборот» и т.д.) включали упражнения на расслабление, дыхание, укрепление мышц спины и стоп [3].

Ежедневно с целью формирования осанки проводили с детьми гимнастику после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами. После дневного сна детей, постепенного их пробуждения, важно было поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике плоскостопия и нарушений осанки. В процессе работы использовали разные варианты гимнастики после дневного сна. Так, например, проводили гимнастику игрового характера, состоящую из 3–6 игровых упражнений имитационного характера. Дети подражали движениям птиц, животных, растений, составляя различные образы (лыжник, конькобежец, гимнаст, петрушка, цветок и т.д.), делали разминку в постели и самомассаж, комплекс упражнений.

Пробежки по массажным дорожкам как один из вариантов гимнастики осуществляли не менее двух раз в неделю в течение 5–7 минут в сочетании с контрастными воздушными ваннами по мере пробуждения детей после дневного сна. Массажную дорожку располагали в разных местах (в спальне, группе).

Зона двигательной активности в группе оснащена спортивным инвентарем, пособиями и атрибутами, оздоровительными дорожками (массажные коврики с различными видами поверхности для босохождения; колебросы, гантели, мячи–ежики для самомассажа и др.).

Подвижные игры («Тише едешь – дальше будешь», «Восточный официант», «Поезд», «Автомобили» и др.) и физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки, организовывали в различное время дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке. Организацию двигательной и игровой деятельности проводили с учетом режима дня, времени и предыдущей деятельности детей.

Для сбора детей на игру и создания интереса заранее договаривались с ними о месте и о сигнале сбора задолго до начала игры. Место сбора была группа, если мы играли в помещении, или пространство рядом с верандой, если играли на прогулке. Собирали детей при помощи зазывалок («Раз, два, три, четыре, пять – всех зову я поиграть»); поручали отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок; использовали звуковые (свисток, бубен) и зрительные (разметка, конусы) ориентиры. Прежде всего, мы создавали у детей интерес к игре. Тогда они лучше усваивали ее правила, более четко выполняли движения. Для этой цели использовали звуковые сигналы, загадки, шапочки и атрибуты для подвижных игр.

Принципиально важной была последовательность объяснений игры: называли игру и ее замысел, кратко излагали ее содержание, подчеркивали правила, напоминали движения (если нужно), распределяли роли, раздавали атрибуты, размещали играющих на площадке, начинали игровые действия. Если игра была знакома детям, то вместо объяснения считали необходимым вспомнить вместе с детьми правила игры. Если игра была сложная, то мы не сразу же давали подробное объяснение, а старались сначала объяснить главное, а затем, по ходу игры, все остальные детали.

Важную роль в формировании правильной осанки играло спортивное оборудование, которое установлено на участке и спортивный инвентарь, который выносился из группы, в соответствии с погодными условиями.

Утренняя гимнастика, задача которой, перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать к переходу к более интенсивной деятельности. Включение в ежедневное проведение упражнений для всех групп мышц в утреннюю гимнастику способствовало их укреплению. Для разнообразия и поддержания детского интереса комплексы периодически менялись, расширялись, комбинировались. Комплексы включали упражнения, способствующие профилактике нарушений осанки и физическому совершенствованию. Эти комплексы предполагали «мускульные упражнения». Эти упражнения приучали ребенка правильным образом дышать, стоять, ходить, выполнять сознательно любое мускульное движение, развивая тем самым у ребенка мышечную систему, которая позволяет им удерживать позвоночник в правильном положении. Для того, чтобы гимнастика приносила больше радости детям, включали комплексы упражнений в сюжете («Кораблик», «Маляр», «Воробушки»), подвижные игры («Колобок», «Жмурки на месте») [3, 4]. Особое внимание уделяли правильности и качеству выполнения упражнений.

Физические упражнения, способствующие смене позы и снятию использовали при проведении физкультминуток («Зарядка», «Быстро встаньте, улыбнитесь» и др.).

Параллельно работе с детьми проводили работу с воспитателями дошкольной образовательной организации и родителями.

С целью обогащения и расширения знаний, оказания помощи при организации и проведении работы по формированию правильной осанки для воспитателей провели консультации на темы: «Нарушения опорно–двигательного аппарата у дошкольников, причины, профилактика в ДОО», «Основные условия предупреждения искривления позвоночника и формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста», семинар–практикум на тему: «Физические упраж-

нения с детьми для формирования правильной осанки», создали картотеку подвижных, малоподвижных, хороводных, народных игр, направленных на формирование осанки, развитие функции равновесия, координации движения, быстроты и ловкости.

Организовали родительское собрание на тему: «Красивая осанка ребёнка – залог вашего успеха», в ходе которого показали презентацию о значении правильной осанки в жизни ребенка и условиях ее формирования в дошкольном возрасте.

С целью информирования родителей о необходимости своевременной профилактики нарушений осанки у дошкольников в группе оформили информационный стенд «Уголок для родителей».

Совместно с инструктором по физической культуре провели физкультурный досуг «Движение – это жизнь!», в котором приняли участие дети, родители и инструктор по физической культуре, целью которого было дать знания родителям о последовательности и дозировке физической нагрузки с учетом возраста ребенка, а также способствовать формированию правильной осанки у детей как одного из главных слагаемых здоровья.

Составили тематические папки–передвижки на темы: «Правильная осанка», «Подражая – учимся», «Профилактика плоскостопия», «Воспитание правильной осанки у ребенка», «Создание гигиенических условий в семье, способствующих формированию правильной осанки у детей», «Физические упражнения с детьми в семье для формирования правильной осанки».

Так, например, папку–передвижку по теме: «Профилактика и коррекция нарушений осанки» оформили с целью помочь предотвратить появление таких серьезных заболеваний, как плоскостопие, сколиоз и другие нарушения осанки у детей.

На сайте дошкольной образовательной организации разместили для родителей информацию с рекомендациями по формированию правильной осанки. С целью закрепления навыков физических упражнений детьми родителям давались

небольшие по объему, но конкретные по содержанию домашние задания. Например, потренироваться в ходьбе с мешочком на голове, выполнить упражнение «Велосипед». Родителям предложены индивидуальные распечатки с индивидуальными комплексами физических упражнений и игр для занятий в домашних условиях.

Таким образом, положительных результатов в профилактике нарушений осанки можно достичь при умелом сочетании разных форм сотрудничества, при активном вовлечении в эту работу всех членов коллектива дошкольной образовательной организации и семьи воспитанника.

### ***Список литературы***

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой.–М:ТЦ Сфера, 2008.–85с.
2. Борисова М.М. Деятельность дошкольной образовательной организации по повышению компетентности родителей в приобщении детей к физической культуре//Дошкольное образование: история и современность: материалы международной научно – практической конференции (Улан–Удэ, 28 ноября 2013).– Улан–Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2013.– С.90–96.
3. Красикова И.С. Осанка. – СПб: ООО Корона Век, 2008. – 176с.
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте.–СПб.: Речь, 2007.–С.18.