

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Волкова Татьяна Михайловна**

воспитатель

**Галка Ната Анатольевна**

воспитатель

**Ушакова Аурика Михайловна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №57 «Радуга»

г. Старый Оскол, Белгородская область

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** статья посвящена теме здоровой осанки детей в дошкольном учреждении. Предложены педагогические условия и упражнения по профилактике нарушения осанки.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, правильная осанка, профилактика.*

*«...Физическое воспитание – это то,  
что обеспечивает здоровье  
и доставляет радость.»*

*Крэттен*

В современных условиях проблема нарушения осанки актуальна для всех детей. Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью. Правильная осанка не возникает сама по себе, как и любой двигательный навык, ее необходимо формировать с самого раннего детства. Умение правильно держать свое тело не

только определяет внешний вид, но и имеет большое значение для здоровья.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Осанка начинает формироваться с первого года жизни человека. Условиями, отрицательно влияющими на осанку детей дошкольного возраста, являются: преимущественно статический характер деятельности; недостаточный контроль родителей за состоянием осанки; несоблюдение гигиенических требований, связанных с формированием опорно–двигательного аппарата.

Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению. Понимая значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья детей, следует уделять большое внимание с раннего возраста формированию правильной осанки, двигательных навыков, координации движений, развитию физических качеств, быстроты, силы и др., а также интересы к физическим упражнениям, осанка человека не только оказывается на красоте его фигуры, всем внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. Известно, что когда человек здоров, бодро настроен, энергичен, он и внешне преображается – подтягивается, расправляет плечи, смотрит прямо, подтягивает живот.

*В нашей работе важными условиями формирования осанки являются:* создание оптимальных гигиенических условий (хорошее освещение), выполнение всех санитарно–гигиенических требований, систематическое проветривание помещения, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель и целенаправленная воспитательная работа. Такие средства физической культуры, как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры способствуют формированию правильной осанки.

Для профилактики нарушения осанки, проводим физкультурные занятия и гимнастику после сна с использованием фитболлов. На всех занятиях для физического и эмоционального раскрепощения, снятия мышечного напряжения, умственной усталости использовалось музыкальное сопровождение, проводились физминутки с имитационными упражнениями на предупреждение нарушений осанки.

*Плавание – эффективное средство исправления опорно–двигательного аппарата. Занятия в бассейне, посещение сауны* оказали положительный эффект: не только общее оздоровление организма закаливание, но и укреплению мышц туловища (плечевого пояса, спины, живота), что способствовало выработки правильной осанки.

Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки, мы пришли к выводу, что необходимо не только создать педагогические условия для формирования правильной осанки, но и применять специальные упражнения для укрепления позвоночника. Эффективным условием предупреждения нарушений осанки являются гимнастические упражнения и выполнение их перед зеркалом.

Утренняя гимнастика является хорошим средством в профилактике нарушений осанки: в комплексы *утренней гимнастики* были включены *упражнения с предметами* (мешочки, гимнастические палки, обручи, гантели) направленные на укрепление мышц плечевого пояса. Они вызывают интерес и способствуют функциональному совершенствованию детского организма, и обеспечивают всесторонний воспитательный эффект. Упражнения ритмической гимнастики отличаются яркостью, выразительностью, эмоциональностью. Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих, психических способностей детей, средства ритмической гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений.

Использовались упражнения неимитационные и имитационные (образные), в которых дети как бы повторяют движения животных, птиц, машин. Они

интересны дошкольникам и вызывают у них эмоциональный подъем. Утrenнюю гимнастику следует разнообразить упражнениями с предметами: фляжками, мячами, обручами, скакалками и др. Это помогает правильно и целенаправленно выполнять движения, повышает интерес к гимнастике.

В комплексы корригирующей гимнастики после сна также включались специальные упражнения с предметами, элементы йоги, дыхательной гимнастики, упражнения для активизации нервной системы. В течение одной недели дети выполняли упражнения из положения только лежа, затем исходное положение менялось на исходное положение стоя, сидя, так чередовались исходные положения упражнений в течение всего учебного года. Эти комплексы выполнялись под музыкальное сопровождение, вызывая эмоциональный подъем у детей, обеспечивая вовлечение детей в деятельность.

Важным условием эффективности работы по предупреждению нарушений осанки считаю обучение своих воспитанников искусству расслабления. С этой целью проводились упражнения с элементами аутотренинга, которые помогают сконцентрировать внимание на выработке стереотипа правильной осанки. Использовалась релаксация и элементы психогимнастики, во время занятий, между ними, на прогулке.

Работа по профилактике нарушений осанки у детей проводилась не только с детьми, но и с их родителями (родительские собрания, папки–передвижки, консультации). Проделанная работа с детьми, с родителями по профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста даёт свои положительные результаты.

Профилактика и устранение нарушения осанки – процесс длительный, требующий от ребёнка осознанного отношения и активного участия. Хотелось бы, чтобы наша работа была в приемственности с начальной школой.

Предлагаемые педагогические условия по профилактике нарушения осанки дают высокий положительный эффект для здоровья – великой ценности каждого человека.