

*Методика формирования
правильной осанки у детей
дошкольного возраста*

Инструктор по физической
культуре:
Ярова Наталья Валерьевна

Актуальность

Управление органов здравоохранения Российской Федерации отмечает, что в дошкольных учреждениях 30 – 40% детей имеют нарушения опорно – двигательного аппарата, у детей 6 лет отмечается нарушение осанки 66,6%, а у детей 7 лет – 86,4%.

Объект исследования:

система лечебно – профилактической работы в дошкольном образовательном учреждении.

Предмет исследования:

методика формирования правильной осанки в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Цель исследования:

Определить наиболее эффективную методику формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения №6 и №166.

Гипотеза:

Мы предположили, что комплексное использование физических упражнений с фитболами и в бассейне для профилактики нарушений осанки у детей 6-7 лет, будут способствовать формированию правильной осанки.

Теоретическая значимость:

Обобщение вопросов, связанных с процессом формирования правильной осанки, причин её нарушения, описание форм, методов, различных методик.

Практическая значимость:

Определение наиболее эффективной методики.

Научная новизна:

Комплексное применение упражнений с фитболами и упражнений в воде, способствующих формированию правильной осанки.

Задачи исследования

1. Изучить данные научно- методической литературы по профилактике нарушения осанки проблеме.
2. Провести анкетирование родителей и Обследование детей в ДОУ№: и вДОУ№166 для выявления дефектов нарушения осанки.
3. Экспериментально обосновать и определить Эффективность выбранной методики профилактики нарушений осанки у дошкольников в условиях ДОУ.

Методы исследования

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической обработки.

Организация исследования

Исследование проходило в три этапа.

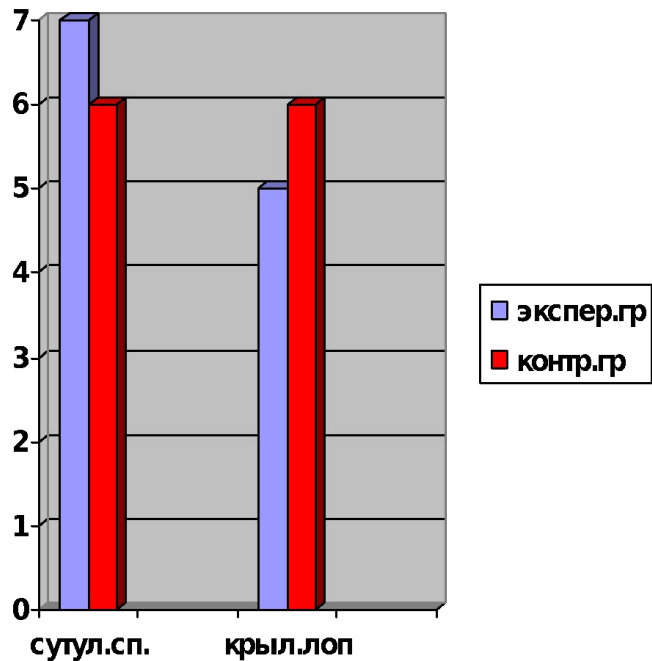
1э. (начальный) подбиралась, анализировалась научно-методическая литература, разрабатывалась анкета для родителей.

2э. (основной) Проведено анкетирование родителей и обследование детей, составлен план занятий по профилактике осанки.

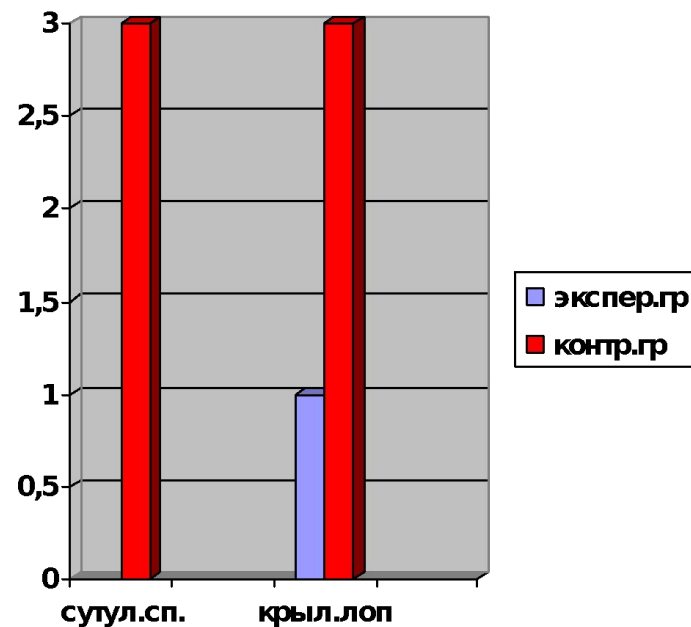
3э. (заключительный) предполагает выполнение математической обработки полученных данных и оформление результатов исследования.

Результаты исследования

Показатели нарушений осанки
на начало эксперимента



Показатели нарушений осанки
на конец эксперимента



Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что раннее выявление дефектов осанки и работа по её коррекции будет более эффективна.

2. В анкетировании приняло участие 77 человек, что составляет 41% от общего количества родителей. Анкетирование показало, что 10% детей имеют врождённые нарушения осанки, 25% - дети которые стали рано сидеть, вставать, ходить. Обследование детей в ДОУ№6 и в ДОУ№166 на выявления нарушений осанки показало, что 53% детей имеют нарушение опорно-двигательного аппарата. Следовательно, существует необходимость в разработке эффективной методике формирования правильной осанки.

3. Результаты обследования в конце эксперимента показали, что в экспериментальной группе у 7 с сутуловатой спиной и у 4 с крыловидными лопатками сформировалась правильная осанка, а у 1 улучшились показатели (поднялась линия плеча). В контрольной группе у 3 детей с сутуловатой спиной и 3 с крыловидными лопатками сформировалась правильная осанка, а у 6 улучшились показатели – 3 человека с сутуловатой спиной – снижение показателей поясничного лордоза и отведение плеч в нормальное положение; 3 человека, имеющие крыловидные лопатки улучшили положение плечевых линий , изменение положения остистых отростков. Следовательно, разработанная нами методика эффективна и способствует более быстрому процессу формирования правильной осанки.

Практические рекомендации

1. Проводить осмотр детей на предмет нарушений осанки.
2. Анкетировать родителей (дополнительная информация о детях) (приложение 1).
3. Комплексное использование упражнений с фитболами и упражнений на воде для занятий с детьми, имеющими нарушения осанки, с учётом материальной базы ДООУ (приложение 2-3).
4. Создать условия для занятий направленных на формирование правильной осанки (иметь необходимый инвентарь и нестандартное оборудование, бассейн, тренажёры и т.д.).
5. Рекомендовать родителям комплексы физических упражнений для самостоятельного выполнения в домашних условиях (приложение 4).
6. Проводить консультации с родителями по вопросам профилактики осанки.
7. Отслеживать динамику развития осанки.
8. Рекомендовать инструкторам по физической культуре в ДООУ и учителям физической культуре в начальной классах данную методику.

Спасибо за внимание!