

*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.

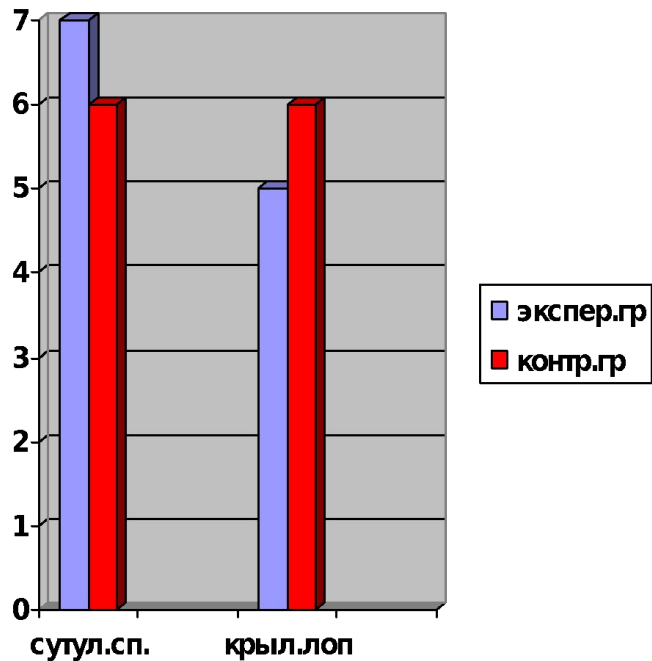
**2э.(основной)** Проведено анкетирование родителей и обследование детей, составлен план занятий по профилактике осанки.

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

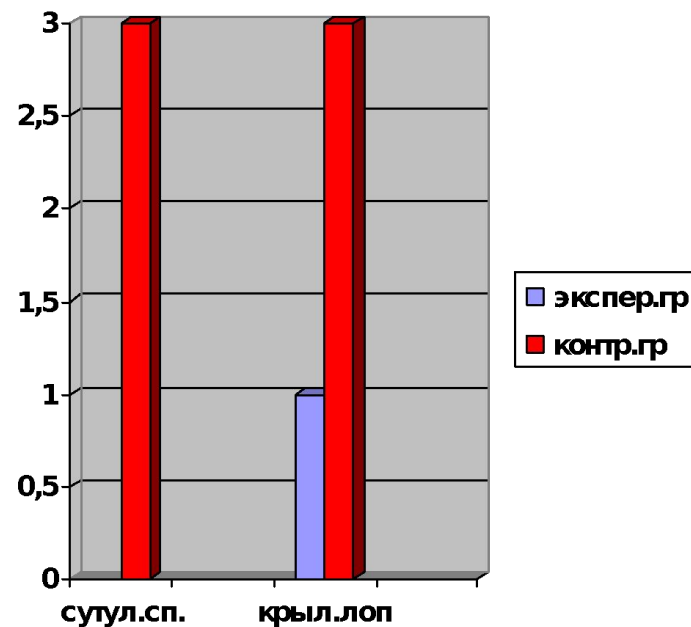


# Результаты исследования

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!