

**Тема: «Формирование
правильной осанки и
профилактика ее нарушения
у дошкольников»**



**МАДОУ ЦРР д/сад №111 .
Г. КАЛИНИНГРАД.
Инструктор по физической культуре**



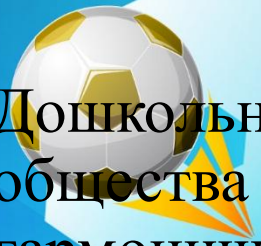
Жижина Мария Егоровна .



Актуальность и новизна данной темы заключается в следующем.

Просмотрев результаты углубленного осмотра специалиста детской поликлиники с сентября 2015 года, обратили внимание на высокие показатели нарушения осанки. Именно это заставило внимательно проанализировать нас условия физического воспитания наших воспитанников и всю систему мероприятий по закаливанию организма и совершенствованию движений принять необходимые меры для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушения у дошкольников.





Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

На сегодняшний день состояние детей дошкольного возраста оставляет желать лучшего: наблюдается стойкая тенденция его ухудшения. Общая заболеваемость детей по данным Минздравсоцразвития России в возрасте от 2 до 7 лет увеличилась на 27,6% (в расчёте на 100 тыс. детей соответствующего возраста)

Среди детей всех возрастов наиболее заметно повысилась частота болезней опорно-двигательного аппарата.

В концепции дошкольного воспитания отмечается, что воспитание ребёнка дошкольного возраста должно быть пронизано заботой о физическом здоровье и его психологическом благополучии.

Т.А. Соловьёва справедливо указывает что современная физкультура должна предупреждать заболевания, т. е. быть профилактической.



Цели и задачи



Цель:

Внедрить профилактические мероприятия, направленные на формирование правильной осанки в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

- Способствовать формированию у детей осознание ценности здоровья, культуры здорового образа жизни
- Использовать методику стретчинга для формирования правильной осанки в различных видах деятельности





Достижение благоприятных результатов обеспечивается реализацией основных принципиальных положений:

- Интегрирование содержания занятий физической культурой с повседневной самостоятельной двигательной деятельностью детей;
- Максимальное приближение процесса физического воспитания детей к игровой деятельности ;
- Доступность разных видов деятельности и форм организации воспитательно-образовательного процесса уровню воспитания , возможностям и степени подготовленности детей;
- Положительно эмоциональная окрашенность разных форм учебно-воспитательной работы, способствующая развитию детей;
- Использование диагностических тестов для определения физической подготовленности дошкольников;
- Использование комплекса физических упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно - двигательного аппарата, плоскостопия и других отклонений в развитии.





Что же такое осанка?

Лесгафт считал, что осанка - характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития и сформированности поведенческих навыков, отражающая способность человека поддержать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз (стоя, сидя и др.) и обеспечивающая рациональное адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений.

В дошкольном возрасте осанка у детей ещё не устойчива, с возрастом продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Эти особенности определяются множеством факторов: ростом, весом, пропорциями туловища и конечностей, наличием врождённых нарушений опорно - двигательного аппарата особенностями обмена веществ.

На сегодняшний день около 70% воспитанников дошкольных учреждений имеют различные виды нарушений осанки.





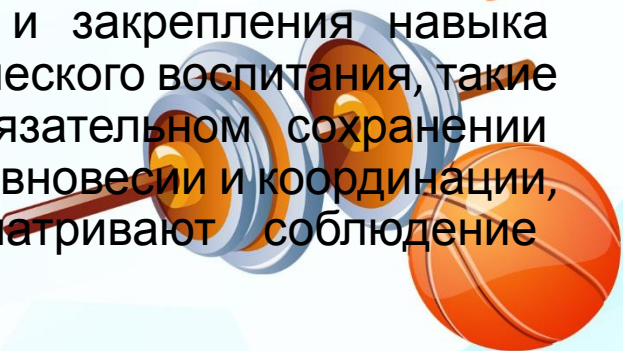
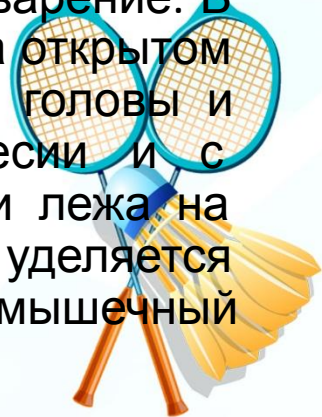
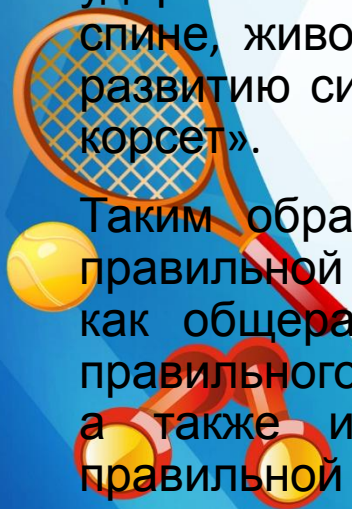
Средства

Для формирования навыка правильной осанки необходимо соблюдать ряд условий: правильное чередование труда и отдыха, рациональное питание, хорошее развитие силы, гибкости, выносливости.

В процессе занятий следует напоминать детям о правильной рабочей позе и требовать ее сохранения, оберегать их от непосильных нагрузок.

Немаловажное значение для формирования правильной осанки и предупреждения ее нарушений имеет правильно подобранная одежда. Тесная одежда затрудняет дыхание, кровообращение, пищеварение. В середине дня следует организовывать игру и развлечения на открытом воздухе. Для закрепления навыка правильного положения головы и туловища следует использовать упражнения в равновесии и с удержанием на голове различных предметов, в положении лежа на спине, животе и боку, в висе. Особое внимание при этом уделяется развитию силы брюшного пресса и спины, формирующих «мышечный корсет».

Таким образом, видно, что для выработки и закрепления навыка правильной осанки используют средства физического воспитания, такие как общеразвивающие упражнения (при обязательном сохранении правильного положения тела), упражнения в равновесии и координации, а также игры, правила которых предусматривают соблюдение правильной осанки.





Методы

Что же касается методики, то весь цикл делится на два этапа – подготовительный и основной. В подготовительном этапе ведущая роль отводится выработке представления о правильной осанке и созданию физиологических предпосылок для ее формирования. На основном этапе завершается работа по воспитанию и закреплению навыка правильной осанки. Общие задачи решаются путем широкого использования ОРУ, соответствующих возрасту и физической подготовленности занимающихся. Методом организации упражнений является в первую очередь игровой метод (элементарные игры с доставанием игрушек, подвешенных на различной высоте, с подражательной фиксацией поз, воссоздающих те или иные фрагменты осанки, вначале в положении лежа, затем в положении сидя, в других переходных положениях, в т. д.).



Формы



- упражнения в основной стойке, предметом которых является детально контролируемая фиксация и регулирование ее по заданным параметрам нормальной осанки (посредством малоамплитудных перемещений звеньев тела относительно друг друга и регулированием мышечного тонуса с использованием различных ориентиров, а потом и без контроля зрением – с опорой на «мышечное чувство»);
- упражнения, включающие точно обусловленную фиксацию различных гимнастических поз (в наклонах, выпадах, висах, упорах) с переходом из основной стойки и возвращением в нее;
- упражнения в основной стойке и ее модификациях, осложненные локальными движениями (с гимнастическими предметами и без них) и условиями опоры (при скрещенных ногах, на одной ноге, на гимнастическом бревне и т. д.);
- упражнения с выходом в основную стойку после различных перемещений тела, усложняющих фиксацию позы (например, после опорных и безопорных прыжков, соскоков со снаряда);
- комплексы упражнений, специально разработанные для коррекции нарушений осанки – корригирующие упражнения.





В формировании правильной осанки играет роль равномерного развития мышц и правильное распределение мышечной тяги. В каждый комплекс утренней гимнастики включаю упражнения из разных исходных положений для туловища: лежа на животе, «ласточка» (фото 1), лежа на спине. Эти упражнения укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса.

Учу воспитанников правильно дышать, сочетать ритм движения и дыхания (фото 2). С этой целью использую специальные дыхательные упражнения. Например, глубокий вдох через нос (вдыхаем приятный запах духов, цветка), продолжительный выдох (подуть на цветок).

Упражнение «Дровосек» — руки вверх (вдох), опустить вниз, сказать «ух» (выдох). Для формирования полного, глубокого выдоха использую также прием произношения звуков и слов на выдохе.





В подготовительной группе дети уже сами контролируют дыхание, постепенно усвоив, когда делается выдох, когда — вдох (например, при наклонах, поворотах — выдох, при распрямлении корпуса — вдох).

Очень большое значение имеет плотность занятия. Стараюсь построить их так, чтобы обеспечить оптимальную физическую нагрузку воспитанникам.

Для формирования правильной осанки исключительную ценность имеют упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, ходьба по гимнастической рейке. Уже со второй половины года в старшей группе эти упражнения включаю не только в основную, но и во вводную часть занятий. В летнее время включаю их и во вводную часть утренней гимнастики: дети идут обычным шагом, по том по гимнастической скамье, затем по бревну (при этом задания усложняются и варьируются).





Вывод:

Для успешной работы необходимо использовать современные методики и технологии по данному направлению.

Была сформирована система работы с использованием методики «стретчинг».





Стретчинг

Это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата.





Основные задачи стретчинга в дошкольном учреждении

1. *Оздоровительная*

- Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удержание рациональной позы во всех видах деятельности)
- Воспитание физических способностей, (координационных, скоростных, выносливости)
- Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культуры.

2. *Образовательная*

- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков
- Формирование устойчивого интереса к занятием физической культуры

3. *Воспитательная*

- Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.)
- Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию





Возрастные особенности при занятии стретчингом

Младший возраст с (3-х лет)

Особое внимание нужно уделять:
дети не
Тяжелой походке
точные

- Боковому раскачиванию тела достаточно
- Полусогнутым ногам
- Опусканию головы внимание
- Неравномерности длины шагов

согласованно

Старший и подготовительный возраст

Продолжается рост тела, окостенение. Хорошо координирована походка, отсутствуют

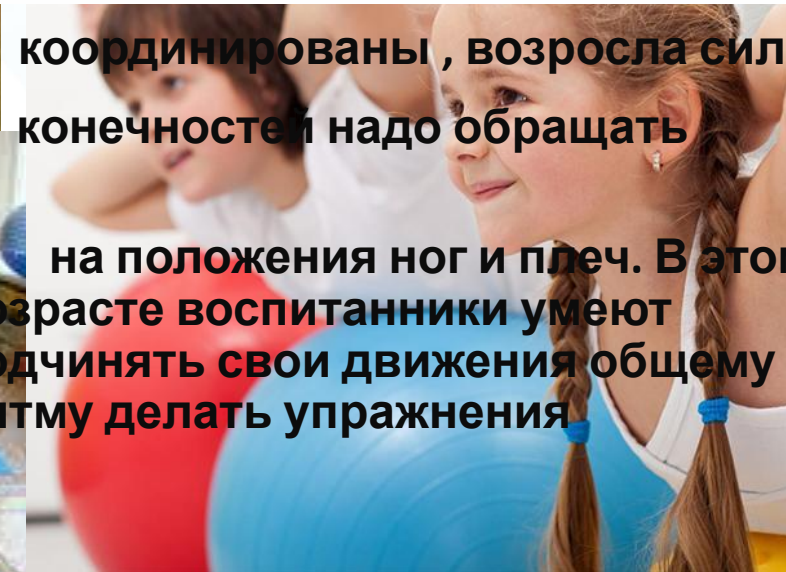
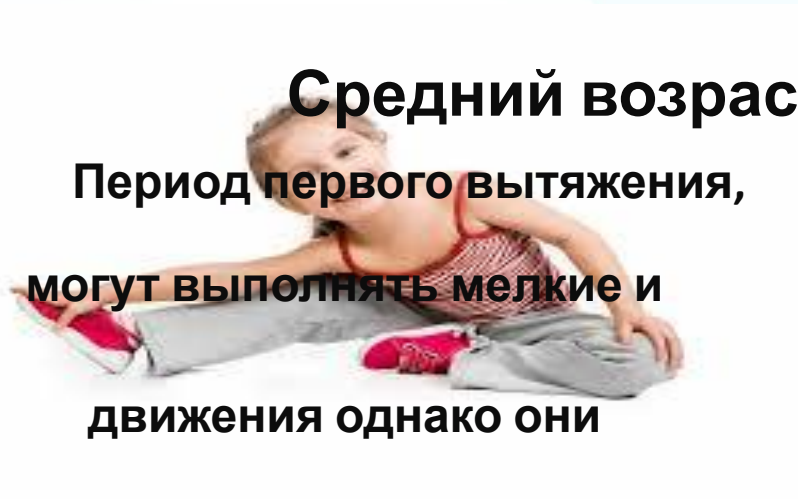
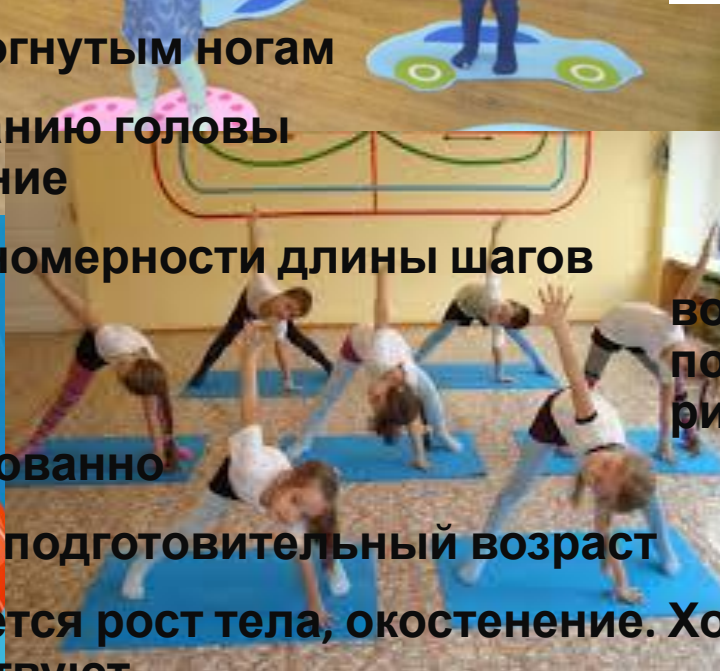
пищные движения. Действия полконтрольны сознанию и могут

Средний возраст

Период первого вытяжения,
могут выполнять мелкие и
движения однако они

координированы, возросла сила
конечностей и надо обращать

на положения ног и плеч. В этом
возрасте воспитанники умеют
подчинять свои движения общему
ритму делать упражнения




Методика стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, на упражнениях по укреплению позвоночника, корригирующей гимнастике, мануальной терапии в сочетании с правильным дыханием и элементами релаксации.

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма, на овладения навыками совершенного управления своим телом, на развитие и высвобождения скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.





Работа с воспитателями

Немаловажную роль в формировании правильной осанки у воспитанников отводим воспитателям. Под их руководством дети получают элементарные знания и навыки по формированию осанки. Поэтому, кроме физкультурных занятий стретчинг сопровождает детей в течении дня в группе.

После дневного сна воспитатели проводят дыхательную гимнастику с элементами стретчинга, а также используют элементы растяжки на проведении физкультминуток.

Посредством стретчинга дошкольники снимают мышечное напряжение, накапливающееся в течение дня.



Работа с родителями

Неотъемлемой частью работы детского сада является взаимосвязь родителями. Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад,

показывает, что папы и мамы мало знают о том как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр.

Анкетирование и устный опрос показали что родители хотели бы посетить физкультурное занятие совместно с детьми для того чтобы понимать чем занимаются их дети.

Дошкольники с удовольствием занимались вместе с родителями, с удовольствием выполняли усвоенные упражнения дома. Большинство родителей отметило что ребенок научился сосредотачиваться стал более ловким и самостоятельными.






Наши достижения



Заключение



Совокупность разнообразных форм физического воспитания в дошкольном учреждении создает определенный двигательный режим необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Диагностика проводившая в конце года показывает положительную динамику развития физических качеств. Освоение всех упражнений стретчинга приводит к следующим результатам:

- активизируется деятельность всех внутренних систем и органов;
- осанка стала естественней;
- мышцы стали плотнее и сильнее;
- суставы стали лучше сгибаться;
- увеличилась работоспособность.



Таким образом вырос уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, повысился их психоэмоциональный фон.

