

**ТОГАПОУ «Педагогический колледж г. Тамбова»**

**Курсовая работа по методике обучения дошкольников  
физическим упражнениям**

**Формирование правильной осанки у детей  
старшего дошкольного возраста**

**Казьмина Ольга Сергеевна  
Студентка группы Д –313  
специальности 44.02.01.  
Дошкольное образование**

**Научный руководитель: Шишова С.В.**

**Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.**

**Сухомлинский В.А.**

**Объект исследования:** осанка у детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** оптимизация физического развития детей старшего дошкольного возраста на основе системы работы по формированию правильной осанки.

**Цель исследования:** осуществить поиск путей формирования правильной осанки в дошкольном возрасте.



XRB

XSB

## **Задачи исследования:**

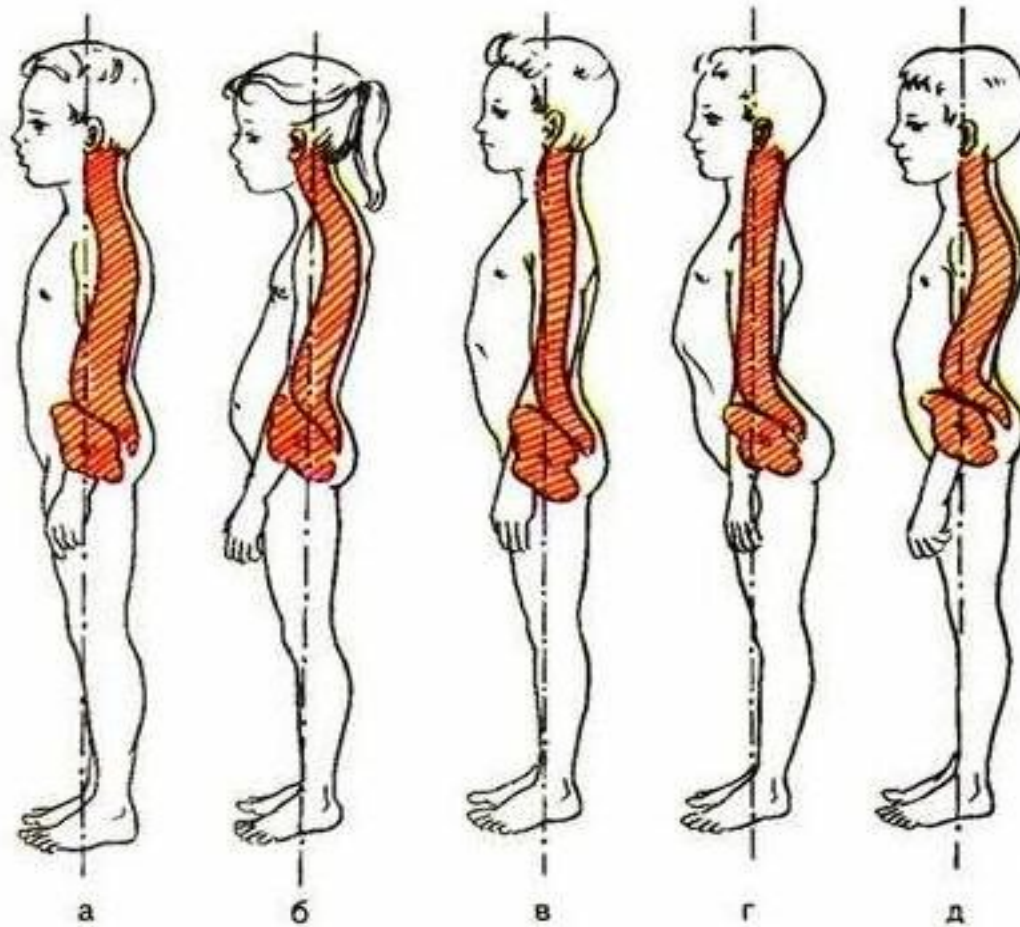
- Провести анализ психолого-педагогической и методической литературы и передового педагогического опыта по проблеме формирования осанки в дошкольном возрасте.
- Изучить методику формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.
- Доказать, что правильная осанки является важным средством оптимизация физического развития детей старшего дошкольного возраста.

# Понятие «правильная осанка»

Осанка—это привычное положение тела, которое человек принимает во время ходьбы, в положении стоя, сидя.



# Типы осанки



Типы осанки: а — нормальная осанка; б — кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина); в — плоская спина; г — плосковогнутая спина; д — кифолордотическая осанка (кругловогнутая спина).

# Средства формирования правильной осанки

Физические упражнения

Подвижные игры

Спортивные игры

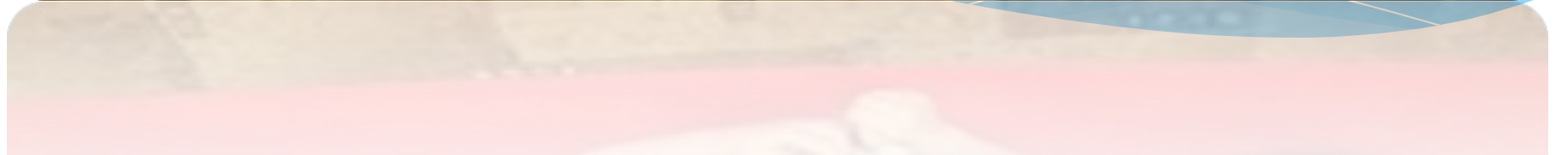
Плавание

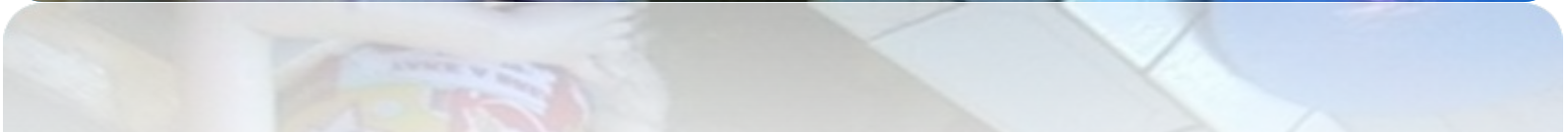
Стретчинг

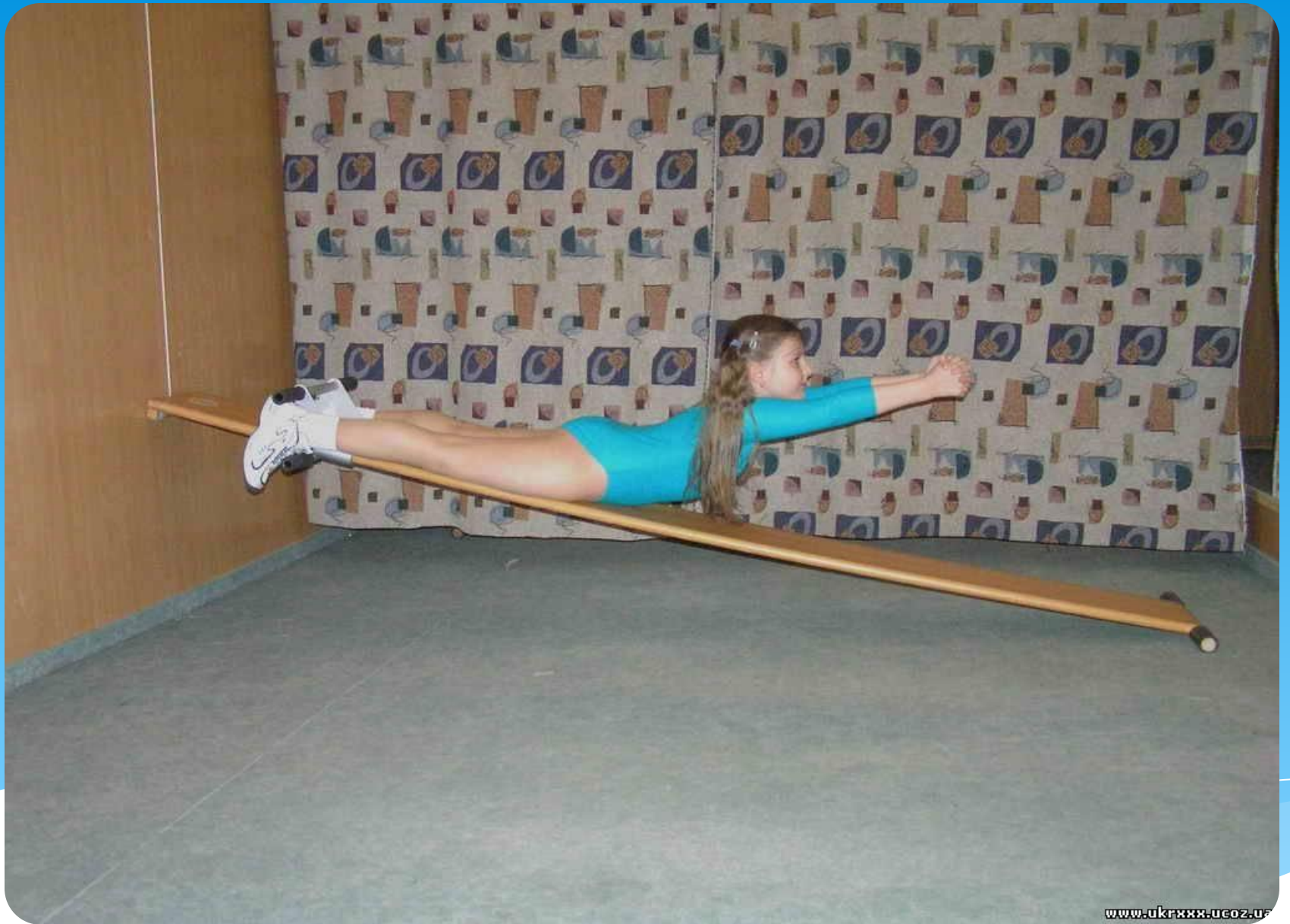
Ритмическая гимнастика

Фитбол - гимнастика















## **Список использованных источников**

- **Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Как сделать осанку красивой, а осанку легкой. М.: ТЦ Сфера, 2009. 96 с.**
- **Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. 80 с.**
- **Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ. Воронеж, 2005. 98 с.**
- **Тарасова Т.А. Контроль физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: “ТЦ Сфера”, 2005. 176 с.**

# Интернет - ресурсы

<http://www.twirpx.com/files/pedagogics/>

<http://www.twirpx.com/file/188604/>

<http://www.twirpx.com/signup/submit/>

<http://www.bmsi.ru/doc/>

<http://www.ivalex.vistcom.ru/helth.htm>

