



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных  
технологий**

**Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений у  
детей старшего дошкольного возраста**

**Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Дошкольное образование»**

**Выполнил:**

студент группы ЗФ-411/096-4-1 Уч

Сафуанова Алия Раисовна

Проверка на объем заимствований:

54,3 % авторского текста

**Научный руководитель:**

Казачук Александр Борисович

Работа рекомендована к защите

« 13 » мая 2017 г.

декан факультета

Иголкина (к.пед.н., доцент Е.И. Иголкина)

Челябинск

2017

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

1.1.Определение понятия "правильная осанка" и значение навыка правильной осанки

1.2.Современные подходы к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ

1.3.Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на формирование правильной осанки в ДОУ

#### **2.ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

2.1.Диагностика навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста

2.2. Проектирование работы по формированию правильной осанки средствами физкультурно – оздоровительных мероприятий и его результаты

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ**

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качества окружающей среды, степень развития медицинской помощи, в конечном счете, отношение государства к проблемам материнства и детства. Здоровье воспитанников дошкольных образовательных учреждений важная характеристика качества системы дошкольного образования. В связи с этим формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма одна из основных проблем в современном обществе.

Дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка, решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Наиболее существенные изменения в организме детей связаны с развитием и укреплением опорно-двигательной системы, формирующей основные умения и навыки, благодаря чему впоследствии создается фундамент для развития и укрепления всей двигательной деятельности ребенка, элементы которой будут основой для такого вида деятельности и для взрослого. Между тем, в современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют в развитии детей отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам, неполноценность их здоровья. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Среди хронической патологии ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе и нарушения осанки. Так, например, по данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, нарушение осанки составляет около 80% заболеваний опорно-

двигательного аппарата. Данные Министерства здравоохранения Российской Федерации: нарушения осанки наблюдаются у 24,5% детей трех лет, у 66,6% детей шести лет и у 86,4% детей семи лет.

Становится очевидным, что вопрос формирования правильной осанки, предупреждения и коррекции ее нарушений является одним из самых важных в сохранении здоровья дошкольников.

Неоспоримым фактом является и то, что формирование здоровья ребенка управляемо, особенно с помощью целенаправленного воздействия средств физического воспитания – основной формы организованного систематического обучения физическим упражнениям. Именно поэтому сохранение и укрепление здоровья ребенка в ДОУ во многом связано с качеством физкультурно - оздоровительной работы. Реализация оздоровительных задач, направленных на охрану жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития и закаливание ребенка дошкольного возраста, по мнению большинства ученых, изучающих различные вопросы теории и методики физического воспитания, является приоритетным направлением работы ДОУ.

Исследованию различных аспектов состояния осанки детей дошкольного возраста посвящено большое количество научных работ (Г.А.Халемский, В.К.Велитченко, О.В.Козырева, И.Д.Ловейко), в то же время изучение этого вопроса на контингенте дошкольников практически лишено внимания. Кроме того, в настоящее время не существует единой методики определения осанки и единой классификации ее нарушений, в связи с чем существующие в научно-методической литературе данные очень сильно отличаются друг от друга, что не позволяет создать четкой картины.

Все это определяет актуальность исследования на тему: **«Влияние физкультурно - оздоровительных мероприятий на формирование правильной осанки у старших дошкольников»**.

**Объект исследования** – процесс формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования** – физкультурно - оздоровительные мероприятия в ДОУ как средство формирования правильной осанки у старших дошкольников.

**Цель исследования** теоретическое и практическое обоснование влияния физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ на процесс формирования правильной осанки у старших дошкольников.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Провести диагностику уровня сформированности навыка правильной осанки у старших дошкольников.
3. Выявить и апробировать влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ на формирование правильной осанки.

**Методы исследования:**

- анализ научно – методической литературы;
- методическая литература

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **1.1. Определение понятия "правильная осанка" и значение навыка правильной осанки**

Роль позвоночника в теле человека ни переоценить, ни приуменьшить нельзя. Позвоночник основной стрепень, залог прямо хождения, подвижности, равновесия, отсюда его ключевое значение в нашем здоровье. Поскольку позвоночный столб является частью осевого скелета человека, на него приходится основная нагрузка при вертикальном положении тела, при различных движениях. Формируя скелет, позвоночник участвует в образовании задней стенки грудной и брюшной полостей и полости таза. Именно он определяет силу и выносливость человека, нормальную работу внутренних органов.

О состоянии скелета человека можно судить по осанке. Осанка формируется главным образом в детском и подростковом возрасте, поэтому на профилактику её нарушений в эти периоды развития следует обратить серьёзное внимание.

По определению, осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека, держащего туловище и голову прямо без активного напряжения мышц.

С физиологической точки зрения осанка является динамическим стереотипом, который приобретается в течение индивидуальной жизни человека. Осанка зависит в первую очередь от формы позвоночника. У новорожденного позвоночник имеет форму равномерной дуги, его позвоночный столб имеет лишь одну кривизну – крестцово-копчиковый кифоз. Другие физиологические изгибы начинают формироваться позднее.

Это связано с определенными этапами в развитии ребенка и обусловлено развитием и функционированием мускул, прикрепленных к остистым и поперечным отросткам. Формирование первого изгиба шейного лордоза начинается вскоре после рождения ребенка под воздействием работы мышц, когда малыш поднимает голову. Второй изгиб грудной кифоз начинает формироваться, когда ребенок садится и ползает на четвереньках. Позже, когда ребенок начинает стоять и ходить, процесс формирования осанки дополняется увеличением угла наклона таза и формированием третьего изгиба поясничного лордоза и, начиная с трех-четырех лет, образованием арочной формы костей стопы.

Осанка человека рано воспринимает характер навыка и может определяться уже в дошкольном возрасте. При благоприятных условиях развития осанка формируется и стабилизируется уже в младшем дошкольном возрасте, но не остается неизменной. Следует знать, что в дошкольном и младшем школьном возрасте осанка у детей неустойчива. Это объясняется тем, что костная система ребенка богата хрящевой тканью, содержит большое количество органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов.

Чем раньше начнется профилактика и коррекция различных видов нарушений осанки, тем более вероятность того, что в жизни ребёнка не возникнет проблем с повышенной утомляемостью, суставными болями и болями в мышцах.

К тому же в период роста организму ребенка свойственна неравномерность в развитии костного, суставно-связочного аппаратов и мышечной системы. Это несоответствие равномерно миниатюризируется, с возрастом под влиянием внешних и внутренних причин осанка продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности и к окончанию роста организма осанка стабилизируется. Таким образом, процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на

основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки у детей, обеспечивая ее правильное развитие и исправление.

Различают основную осанку, выраженную в позе прямостояния, оперативную осанку, то есть вариативные формы проявления осанки в условиях различных видов деятельности, а также профессиональную осанку, необходимую для успешной профессиональной деятельности (например, профессиональная осанка артиста балета). Осанку, сохраняемую при неизменных условиях, называют статической, а сохраняемую при переменных условиях (изменение ориентации в пространстве) динамической.

Осанка представляет сложноорганизованный объект, состояние которого определяется рядом факторов. Рассматривая их совокупность, возможно условно подразделяет их на внешние (социальные условия жизни, деятельности и развития индивида) и внутренние структурные и функциональные свойства систем организма.

К внутренним факторам, определяющим осанку относят:

1. Строение скелета; опорные, рессорные и пластические свойства скелета, а также взаимодействие его звеньев.
2. Тонические и фазно - тонические свойства мышц, фиксирующих позу, и корреляционные соотношения в их развитии.
3. Рефлекторные механизмы поддержания позы и общую регуляцию ее высшими отделами центральной нервной системы (ЦНС).
4. Состояние анализаторов (в частности, зрительного и слухового).
5. Психоземotionalное состояние, личностные установки, этические начала поведения.

Г.А. Халемский [22] даёт некоторые советы по развитию мышечных ощущений правильного положения тела и головы: «дети встают к стене, прикасаются к ней затылком, лопатами, ягодицами, пятками, закрывают глаза

и запоминают это положение. Затем открыв глаза, они ходят, сохраняя принятое положение по залу. Такое задание повторяют несколько раз. Сохранить правильное положение помогает также ходьба с мешком на голове.

К общепринятым канонам правильной осанки относятся позы, которые обеспечивают наилучшие условия для функционирования внутренних органов, равномерного распределения механической нагрузки на части скелета, а также минимальные затраты на поддержание равновесия – «способности тела сохранять устойчивое положение как в покое, так и в движении». Поэтому, при оценке качества основной осанки, учитывается, насколько она способствует нормальному функционированию основных жизнеобеспечивающих систем организма и вместе с тем сохранению равновесия тела. Тип осанки, предпочтительный в этом отношении, называют «правильной» («нормальной», «рациональной»).

При правильной осанке голова и туловище расположены по одной вертикальной линии, тело фиксировано без излишних напряжений, части тела симметричны относительно позвоночника. Плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, линия надплечий горизонтальна. Лопатки прижаты к туловищу, расположены на одном расстоянии от позвоночника, а их углы на одной горизонтальной линии. Физиологические изгибы позвоночника нормально выражены, отсутствуют боковые искривления. Грудная клетка развернута, слегка выпуклая, симметрична относительно средней линии. При правильной осанке живот подтянут, брюшная стенка вертикальна, пупок находится на передней срединной линии. Угол наклона таза находится в пределах 35-55°. Ноги имеют одинаковую длину, разогнуты в коленных и тазобедренных суставах; смыкание бедер, голеней и пяток происходит без особого напряжения мышц, с небольшим просветом ниже коленей и над внутренним лодыжками; внутренние части стоп не касаются пола.

Правильная осанка у дошкольника, школьника, а также у юноши и девушки в период полового созревания различаются. У детей дошкольного

возраста, характерные черты правильной осанки имеют свои особенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); грудная клетка симметрична, линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см; лопатки слегка выступают назад, живот выдается вперед, ноги выпрямлены, намечается поясничный лордоз. Остистые отростки позвонков расположены по средней линии спины, изгибы позвоночника выражены слабо; угол наклона таза невелик.

Таким образом, правильную осанку следует рассматривать как определённое умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условно - рефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста.

## **1.2. Современные подходы к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ**

В ДОУ используются такие физкультурно-оздоровительные мероприятия, как:

- утренняя гимнастика,
- подвижные игры и упражнения на прогулке,
- гимнастика после сна,
- физкультминутки.

В ДОУ утренняя гимнастика рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса; воспитывает привычку к ежедневным занятием физических упражнений. Включается в режим с первой младшей группы.

Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие организма с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического воспитания (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Утреннюю гимнастику советует организовывать на свежем воздухе, во все периоды года и обязательно в теплое время. Эффективность утренней гимнастики возрастет, если она сочетается с водными процедурами мытьем ног, рук, обтиранием, обливанием

Выделяют разные формы проведения утренней гимнастики:

1. Традиционная, с использованием различных видов обще развивающие упражнения.
2. Сюжетная, где упражнения объединены одним сюжетом.
3. Игровая, включающая несколько подвижных игр.
4. Музыкальная — ритмическая, где выполнение ходьбы, бега, обще развивающие упражнения с музыкальным сопровождением.

Воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы.

В структуру утренней гимнастики входят:

- ходьба (обычная, на месте, с высоким подниманием колен);
- бег (продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается: для младшего возраста она составляет 10-20 с., для среднего — 20-25 с., для старшего - 25-30 с., для детей 6 лет - 30-40 с.);

- прыжки (на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях - вперед, назад, в стороны, по кругу и др.; перепрыгивание через предметы и т. д.);

- обще развивающие упражнения (подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепления мышц туловища и ног).

В конце гимнастики, после бега в чередовании с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм.

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания. Также следует, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

Подвижные игры и упражнения воспитатель организует ежедневно утром после дневного сна во время прогулок. Подвижная игра - одно из важнейших средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны развития.

Подвижные игры способствуют развитию моторики и двигательных навыков, положительно влияют на физическое и нервно-психическое развитие, на здоровье ребенка в целом.

В играх развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.

Подбирая игры для дневной прогулки, воспитатель учитывает предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепки), требующих сосредоточенного внимания, рекомендуются игры подвижного характера. Важно также помнить, что игры подвижного характера целесообразно проводить через 25-30 минут после принятия пищи и ни в коем случае перед едой: эмоциональный подъем и физическая нагрузка повышают возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей.

Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Проводя подвижные игры и упражнения на прогулке, воспитатель использует методические приемы, соответствующие каждому их виду. Воспитатель должен создать все условия для проведения подвижных игр во время прогулки: выбрать место, спланировать время, подготовить пособия; во время игры обеспечивать безопасность, следить за дозировкой физической нагрузки, переключать детей с одного вида движения на другой.

Выбор игр зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. Очень важно планировать подвижные игры на весь год и на ближайшую неделю. В течение года проводится примерно 10-15 новых игр. Слишком большое количество игр требует много времени по разучиванию и затрудняет их повторение. Следует планировать и такие игры, которые проводятся в изменяющейся обстановке (участок, лес) и предусматривают различные усложнения.

На каждый день недели следует планировать игры разного содержания и характера. Это позволит обеспечить разностороннее развитие детей.

Значение гимнастики после сна заключается в том, что она помогает улучшить настроение после сна, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушения осанки. Пробуждение серьезный момент для насыщения жизни малыша движениями.

Исследованиями физиологов доказано, что физкультура в постели дает прекрасный оздоровительный эффект, при этом она доступна и приятна любой категории детей - и лежебокам, и подвижным. Проводится гимнастика после сна при открытых фрамугах в течение 7-15 минут.

Виды гимнастики после сна:

1. Упражнения в постели, самомассаж.
2. Гимнастика игрового характера.
3. Гимнастика с использованием тренажера.
4. Пробежки по массажным дорожкам.

После того, как дети снимут пижамы и оденут белье, воспитатель может предложить по дороге в туалетную комнату выполнить ряд упражнений. Их следует проводить в занимательной форме. На пути у детей расставляют простейшее спортивное оборудование. Можно использовать рифленые коврики, скакалки, разложенные на полу в виде «ручейков», стулья и др.

Важно, чтобы ребенок не тратил время впустую и совершал ряд движений, которые не только помогут ему перейти в состояние бодрствования, но и «разработают» все системы организма.

Назначение физкультминуток в том, чтобы обеспечить активный отдых, умственную работоспособность детей на занятии.

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительными сидениями за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха.

Утомление детей наступает обычно на 10-12 минутах. Оно сказывается на их поведении: ребята отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом того, что дети устали, и необходимо дать им возможность отдохнуть, переключив на другой активный вид деятельности.

В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение. И дети с большим интересом продолжают занятия. Упражнения выполняются сидя и стоя за столом, а также с выходом из-за стола.

Основные требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомления;
- упражнения подбираются хорошо знакомые детям, простые, занимательные;
- отдаются предпочтение упражнениям для утомленных групп мышц;
- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания.

Физкультминутки могут проводиться в форме:

- обще развивающие упражнения;
- подвижной игры;
- дидактической игры с движениями;
- танцевальных движений;

- выполнение движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

Обще развивающие упражнения для физкультминуток подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Целесообразно подбирать 3-4 упражнения; закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

Подвижные игры в качестве физкультминутки могут использоваться на всех видах занятий. Следует подбирать игры средней подвижности, не требующих большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия. Например, на занятии по ознакомлению с животным миром интересны игры «Мышеловка», «Зайка» и др.

Дидактические игры с движениями в качестве физкультминутки хорошо вписываются в занятие по ознакомлению с природой, по культуре речи, по математике. Например, игры «К названному дереву беги», «Живое домино», «Разноцветные обручи».

Танцевальные движения можно использовать между структурными частями занятий под звукозапись, пение воспитателя или под пение самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, лирические.

Физкультминутки под стихотворные тексты в практике дошкольных учреждений используются чаще всего.

Стихотворный текст должен быть высокохудожественным. Могут быть использованы стихи известных поэтов, потешки, загадки, считалки. Преимущество следует отдать стихам с четким ритмом. Содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия. Также могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия.

Таким образом, все из выше перечисленных физкультурно-оздоровительных мероприятий применяются в ДОУ систематично, последовательно и ежедневно, что помогает воспитать у детей правильную осанку и предотвратить ее нарушение.

### **1.3 Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на воспитание правильной осанки**

Такие физкультурно-оздоровительные мероприятия, как утренняя гимнастика, подвижные игры и упражнения на прогулке, гимнастика после сна и физкультминутки, оказывают благотворное влияние на осанку.

Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей дошкольного возраста правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем, подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые ему предстоят в процессе деятельности в течении дня.

Комплекс упражнений утренней гимнастики для формирования правильной осанки: построение, равнение. Принять правильную осанку со зрительным контролем и без него (закрыв глаза). Повторить 4 раза, темп средний.

1. Ходьба по залу, поднявшись на носки, руки на поясе, локти назад; на полной стопе - руки за головой, локти в стороны, с хлопком над головой.

Медленный бег, высоко поднимая колени («Цирковые лошадки»); руки на поясе, локти назад (1,5-2 мин.). Перестроение в колонны.

2. «Подсвечник»

И.п.: о. с. 1 подняться на носки, руки согнуть в локтях, ладони вперед; 2-3 - держать; 4 - и. п. (4 раза, темп медленный).

3. «Маятник»

И.п.: стойка ноги врозь, руки за головой, локти в стороны. 1 - наклон туловища назад; 2 - и. п.; 3 - наклон туловища вперед; 4 - и.п. (6 раз, темп средний).

#### 4. «Горка»

И. п.: сидя, ноги вперед, руки в упор сзади. 1 - опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, выпрямив туловище; 2-3 - держать; 4 - и.п. (6 раз, темп медленный).

#### 5. «Лодочка»

И.п.: лежа на животе, руки вперед. 1 •- поднять верхнюю и нижнюю часть туловища; 2-3 - держать; 4 - и.п. (6 раз, темп средний).

#### 6. «Волна»

И.п.: стойка на коленях, руки на пояс. 1 - сед на пол вправо, руки влево; 2 - и.п.; 3 - то же, сед влево (6 раз, темп средний).

#### 7. «Мячик»

И.п.: о. с. прыжки на двух ногах с хлопками над головой (8-10 раз, темп средний).

#### 8. Ходьба по залу с изменением направления, замедление и ускорение

(1-1,5 мин).

Методические пояснения: утреннюю гимнастику следует проводить под счет или музыкальное сопровождение. Комплекс меняется частично или полностью через неделю. Выполняя упражнения 2,4,5 хорошо напрягать мышцы. Положение удерживать 3-6 секунд. Дыхание не задерживать. Во время выполнения упражнений сохранять осанку.

Для формирования хорошей осанки очень важен подбор не только основных движений, но и правильная методика их проведения.

Максимальная эффективность занятий физическими упражнениями и играми обеспечивается, если они строятся и планируются с учетом всех дидактических принципов. Очень важно правильно распределить упражнения и игры на занятии. При этом выделить ведущую задачу занятия, подобрать его содержание с учетом необходимости, оказать разностороннее воздействие на определенные части тела ребенка, мышечные группы. Очень важно также сочетать друг с другом упражнения, различные по степени интенсивности.

Подвижные игры на воспитание правильной осанки: «Тише едешь - дальше будешь», " Ходим в шляпах", «Веселая ходьба» и другие. Что подвижные игры занимают большое место в жизни детей дошкольного возраста. Они способствуют развитию моторики и двигательных навыков, положительно влияют на физическое и нервно-психическое развитие, на здоровье ребенка.

В обновленном варианте программы «Детство» указывается, что гимнастика после сна крайне необходима не только как шаг для пробуждения организма ребенка, но и как шаг для профилактики нарушения осанки, так как ребенок спит в кровати в удобной для него позе, а эта поза не всегда оказывается правильной. Предлагаются следующие упражнения:

- > отложив одеяло в сторону, хорошенько потянуться;
- > лежа на спине, вытянуть до упора ноги, руки, затем расслабить мышцы, повторить эту процедуру в положении лежа на правом, на левом боках;
- > лечь ровно и поочередно поднимать - опускать левую - правую ноги, стараясь вытянуть носок. При этом желательно опускать ноги медленно, не сгибая в коленях, постепенно усложняя это упражнение: подняв левую ногу вверх, медленно опуская ее на правую, и наоборот;

> поднять руки вверх и перебирать поочередно пальцами, сначала медленно, затем, ускоряя темп, закончить упражнение сжатием пальцев в кулак и сильным раскрытием кисти;

> вытянуть носок стопы, потом согнуть стопу в голеностопном суставе и сделать ею круговые движения вправо - влево;

> нога полусогнута в коленном суставе; придерживая руками бедро, делать круговые движения коленом;

> сидя в постели, медленно опускать голову, стараясь коснуться подбородком груди, затем медленно отводить голову назад; как можно сильнее наклонять голову вправо, затем влево.

Завершить этот цикл упражнений можно глубоким вдохом и выдохом. После того как дети снимут пижаму и оденут одежду, воспитатель может предложить по дороге в туалетную комнату выполнить ряд упражнений. Их следует проводить в занимательной форме. На пути у детей расставляют простейшее спортивное оборудование. Можно использовать рифленые коврики, скакалки, разложенные на полу в виде «ручейков», стулья и др.

Комплекс гимнастики после сна: «Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, спинки ровненько держите!».

1. Принять правильную осанку, держать 3-4 сек., расслабиться (4-5 раз, темп медленный).

2. Ходьба на носках, на внешнем своде стопы, гимнастическая палка за головой на лопатках, удерживать за концы руками (1 мин., темп средний).

3. И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях. 1 -- прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку вверх; 2-3 - держать; 4 - и.п. (4-5 раз, темп медленный).

4. И.п.: лежа на спине, руки за головой. 1 поднять левую ногу, выпрямленную в колене; 2 удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3 - держать; 4 - и.п.(4-5 раз, темп средний).

5. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. 1 прогнуться, приподняв грудную клетку над полом, руки вперед; 2-3 - держать; 4 - и.п.(4-5 раз, темп средний).

6. И.п.: то же. Упражнение на дыхание. 1 - прогнуться, упираясь на предплечья - вдох; 2 - и.п. - выдох (4 раза, темп медленный).

Физкультминутки повышают мышечный тонус и способствуют дальнейшему хорошему настроению. Также физкультминутки ободряюще воздействуют и на организм ребенка, снимая тем самым напряжение с органов зрения, слуха.

Физкультминутка «Зайчики». «К двум зайчатам, в час обеда, прискакали два соседа. В огороде зайцы сели и по три морковки съели. Кто считать, ребята, ловок, сколько съедено морковок?».

1. И.п.: стойка ноги сомкнуты. 1 - руки к плечам; 2 - руки вверх, подняться на носки - вдох; 3 -- руки к плечам, опуститься на полную стопу - выдох; 4 -и.п. (4 раза, темп медленный).

2. И.п.: присед, руки согнуть в локтях, ладонями вперед. Прыжки с небольшим продвижением вперед (8 прыжков, темп средний).

3. И.п.: о.с. 1 - присесть, руки за голову, локти в стороны; 2-3 - держать; 4 -и.п. (4 раза, темп средний).

4. И.п.: о.с. 1 -- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - и.п.; 3-4 - то же, влево (4 раза, темп средний).

5. Ходьба на месте, выполняя хлопки над головой (20 сек.). Методические пояснения: выполняя упражнение 1, следует хорошо потянуться, смотря на пальцы рук. В упражнении 2 сблизить лопатки, напрягая мышцы спины. Прыжки надо выполнять, слегка отрываясь от пола, ноги в коленях не выпрямлять. В упражнении 3, приседая, спину выпрямить, позу удерживать 3 секунды. Выполняя ходьбу, сохранять правильную осанку, дыхание не задерживать.

В конце физкультминутки дети вместе с воспитателем считают, сколько морковок съели два зайчика (демонстрируется наглядный материал).

Анализ научно-методической литературы показал, что средства, традиционно предлагаемые для исправления нарушений осанки, не позволяют в полной мере обеспечить эмоциональность физкультурно-оздоровительных мероприятий и повысить мотивационную сферу дошкольников по физическому воспитанию. Многие упражнения скучны, отличаются монотонностью и выполняются детьми неохотно.

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, необходимы интересные, яркие по содержанию, упражнения, которые не только способствуют функциональному совершенствованию детского организма, но и обеспечивают всесторонний воспитательный эффект. Таким требованиям, по нашему мнению, более всего отвечает художественная гимнастика.

Высокая эмоциональность, связь с музыкой, большое разнообразие интересных упражнений как с предметами, так и танцевальных движений, способствуют не только формированию осанки, но и развитию эстетических, творческих и психических способностей дошкольников.

Однако для детей дошкольного возраста отсутствуют рекомендации по методике применения средств художественной гимнастики с целью профилактики. В связи с этим назрела необходимость научного обоснования эффективности художественной гимнастики, включенной в систему физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Исследовательские материалы о факторах, определяющих нарушения осанки детей дошкольного возраста, методике профилактики и коррекции этих нарушений на основе использования средств художественной гимнастики, обогащают новыми данными теорию и методику дошкольного физического воспитания.

Художественная гимнастика рекомендуется для повышения эффективности комплексного решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач физического воспитания дошкольников.

Определение содержания занятий художественной гимнастикой должно основываться в связи с имеющимися у детей нарушениями осанки. Все упражнения необходимо направлять на укрепление «мышечного корсета» и развития физических качеств, определяющих навык правильной осанки.

Специфической особенностью художественной гимнастики является обеспечение всестороннего гармоничного развития ребенка за счет комплексного воздействия на физические, психические, эстетические и творческие способности.

Ряд упражнений по художественной гимнастике, способствующих укреплению «мышечного корсета» и растяжению позвоночного столба.

#### 1. «Ласточка»

И.п.: о. с. Развести руки в стороны, правую ногу отвести назад-вверх; то же на левую ногу.

## 2. «Сундучок»

И.п.: сидя на ягодицах. 1- подтянуть ноги к груди, обхватив их руками, голову наклонить к коленям; 2- выпрямить ноги, руки отвести назад, голову запрокинуть.

## 3. «Обезьянки»

И.п.: то же, ноги врозь. 1- наклон к левой ноге; 2- по середине, руки на локтях опираются о пол; 3- наклон к правой ноге.

## 4. «Полумостик»

И.п.: то же, отвести руки назад. Поднять таз горизонтально, опираясь ладонями и стопами о пол.

## 5. «Корзинка»

И.п.: лежа на животе, обхватить руками стопы ног и приподнять вверх.

## 6. «Тигрята»

И.п.: сидя на коленях, ладонями опираясь о пол.

1- присед на пятки, потянуться кончиками пальцев вперед;

2- вернуться в и.п.

Методические пояснения: во время выполнения упражнений дыхание не задерживать. Упражнения выполнять медленно, положение удерживать 3-6 секунд. Следить за ровностью позвоночного столба.

Таким образом, положительный эффект на процесс формирования правильной осанки возможен лишь при постепенности, систематичности, комплексности

применения физкультурно-оздоровительных мероприятий. Результаты проявляются и в общем воздействии на ребенка.

### **Выводы по теоретической части**

Формирование осанки начинается с первого года жизни, когда ребенок начинает ходить, сидеть. Поэтому, в дошкольном возрасте необходимо учить детей правильно сидеть, стоять, чтобы у них сформировалась правильная осанка.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как сердечно-сосудистая, дыхательная.

Осанка имеет не только эстетическое, но и социальное значение. Ведь максимальную работоспособность, как в труде, так и в учебной деятельности можно достичь, лишь имея правильную осанку.

А такие физкультурно-оздоровительные мероприятия, как утренняя гимнастика, подвижные игры и упражнения на прогулке, гимнастика после сна и физкультминутки, как раз позволяют создать условия для нормального функционирования всех основных систем через воспитание правильной осанки.

По мнению многих педагогов, физиологов и ученых, утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Она не только поднимает эмоциональный тонус, но и тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем, подготавливающих организм ребенка к тем нагрузкам, которые ему предстоят в процессе деятельности в течении дня.

Также немаловажное место в жизни ребенка занимают и подвижные игры и упражнения на прогулке, способствующие развитию моторики и двигательных навыков, всестороннему воспитанию детей дошкольного возраста.

Особое значение придавали физкультминуткам. Так как именно они обеспечивают активный отдых, умственную работоспособность детей на занятии, снимающие застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом. Они улучшают кровообращение, повышают настроение детей, что способствует дальнейшей активной работоспособности.

Художественная гимнастика, также как и другие физкультурно-оздоровительные мероприятия, положительно влияет на воспитание правильной осанки за счет большого разнообразия упражнений и повышения эмоциональной и мотивационной сферы детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что физкультурно-оздоровительные мероприятия положительно влияют на формирование правильной осанки.

## **2.ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

## 2.1. Диагностика навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста

Перед началом работы мы поставили перед собой цель: показать влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Изучить уровень сформированности навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.
2. Составить план-проект по формированию навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительных мероприятий.
3. Провести практическую работу по формированию навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Исследование проводилось в старшей группе в 3 этапа:

### 1. Констатирующий этап.

- выявить уровень сформированности навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста;
- подобрать содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### 2. Формирующий этап.

- спроектировать и провести с детьми физкультурно-оздоровительные мероприятия с целью формирования правильной осанки.

### 3. Контрольный этап.

- провести повторную диагностику с детьми для выявления эффективности проведенной работы.

Существуют разные способы проверки осанки:

**1 способ** предполагает, что должны наблюдаться естественные изгибы позвоночника. Это шейный и поясничный лордоз – выпуклость вперед и грудной кифоз – выпуклость назад. S – образная форма позвоночника обеспечивает расположение центра тяжести туловища над нижними конечностями, оптимизируя нагрузку на мышечный аппарат, способствует ослаблению толчков и сотрясений при ходьбе, беге, прыжках. У детей дошкольного возраста шейный и поясничный изгибы в норме, близки по глубине и равны 3-4 см. Этим способом (методика Т. А. Тарасовой) мы руководствовались, когда проверяли у детей осанку у стены (без плинтуса), где ребенок должен прикасаться пятью точками тела со стеной: затылком, плечами, ягодицами, голенью и пятками. При этом между поясничной областью и спиной должно образоваться пространство, в которое ребенок может вставить свой кулачек. Если кулачек не проходит или осталось еще свободное место, то можно говорить о нарушении осанки (см. рис.1).

**2 способ.** Определение деформации позвоночника с помощью сколиозометра Билли-Кирхгофера. С помощью этого способа мы пытались обнаружить наличие бокового искривления позвоночника (асимметрия плеч, лопаток, треугольника талии). Делали это с помощью сколиозометра. Он представляет собой плотный обруч из кожи с прикрепленной к нему сантиметровой лентой с грузом на конце. (см. рис. 2)

ребенок наклоняется вперед, по вершинам остистых отростков проводят с нажимом пальцем, получая красную линию. Ребенок выпрямляется, ему надевают на шею сколиозометр, так, чтобы место прикрепления ленты к обручу было на уровне 7 шейного позвонка. По отклонению полученной

линии остистых отростков от вертикально спускающейся ленты сколиозометра судят об искривлении позвоночника.

**3 способ.** Выявление истинного сколиоза. Сколиоз – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки. У детей, иногда, диагностируется истинный сколиоз, методика Центрального института травматологии и ортопедии им.Н.Н.Приорова сопровождаемый торсией. Торсия (torsia) – поворот позвоночника относительно собственной вертикальной оси, при котором остистые отростки позвоночника уклоняются в ту или иную сторону от срединной плоскости, образуя выпуклость, видимую при наклоне туловища. Основным приемом для выявления истинного структурного сколиоза считается осмотр со сгибанием позвоночника и медленным наклоном туловища вперед, при этом руки свободно свисают вниз, ноги выпрямлены.

При сколиозе наблюдается ассиметричное реберное выбухание в грудном отделе и мышечный валик в поясничном отделе (см. рис. 3).

Рисунок-3 «ассиметричное реберное выбухание в грудном отделе и мышечный валик в поясничном отделе»

Для более точного выявления торсии позвоночника осмотр следует проводить в двух положениях: спереди и сзади. При осмотре сзади, наклоняя туловище ребенка от себя, можно обнаружить торсию грудно-поясничного отдела и поясничного (см. рис 4)

При осмотре спереди, наклоняя туловище ребенка к себе, можно обнаружить торсию верхнегрудного отдела (см. рис. 5).

## **2.2. Проектирование работы по формированию правильной осанки средствами физкультурно-оздоровительных мероприятий и его результаты**

Дошкольное детство – важный период в формировании правильной осанки, так как, несмотря на возросшие функциональные возможности организма ребёнка, его костная система ещё находится в стадии формирования. После обследования детей, мы поняли, что для формирования правильной осанки требуется повседневная специальная работа, как в организованной, так и в самостоятельной деятельности детей. Прежде всего, мы поставили перед собой конкретную задачу – вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработки стойкого рефлекса правильного положения тела детей. Мы наметили перспективный план – проект.

### **План-проект «Мы стройные и крепкие»**

*Авторы проекта:* студентка группы Сафуанова Алия Раисовна

*Координаторы проекта:* преподаватель Казачук Александр Борисович

*Участники проекта:* дети старшей группы МДОУ

*Обоснование проекта:*

Каждый человек хочет иметь красивую фигуру. Но фигура может быть красивой лишь при правильной осанке. Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья. Для полноценного и гармоничного воспитания ребенка важно не только развивать его умственные способности, но и физические. Физическая культура воспитывает в ребенке выносливость,

целеустремленность, желание побеждать, поддерживает его организм здоровым, сильным, ловким.

Однако состояние здоровья детей в настоящее время далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей дошкольного возраста продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению. Различные нарушения осанки у дошкольников встречаются; к сожалению, достаточно часто. Своевременная забота о физическом воспитании гарантирует правильное развитие организма, стройную осанку и хорошую координацию движений.

*Цель проекта:* поиск эффективных физкультурно-оздоровительных мероприятий по предупреждению нарушений и коррекции осанки.

*Задачи проекта:*

- определить уровень представлений детей о правильной осанке, её значении;
- выяснить знания родителей о том, какую роль выполняет осанка в жизнедеятельности детей;
- определить какие меры осуществляют родители и ДОО с детьми в этом направлении;
- наметить и осуществить физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на формирование правильной осанки.

*Этапы проекта:*

*1 Подготовительный этап*

Проведение беседы по выявлению уровня представлений у детей об осанке.(методика М.Я. Студеникина)

Индивидуальная беседа по вопросам:

1. Как ты понимаешь слово «осанка»?
2. Что такое правильная осанка?
3. Важно ли иметь правильную осанку?
4. Как ты думаешь, у тебя правильная осанка?
5. Как мы можем проверить осанку?
6. Как правильно сидеть за столом?
7. Что нужно делать, для поддержания правильной осанки

Диагностика уровня сформированности навыка правильной осанки.

## 2. *Творческий этап*

- *Работа с детьми*

- Беседа: - «Что такое осанка»?
- Игры, упражнения: «Как стоять», «Встань как я», «Аист», «Пастух и овцы», «Горячий мяч», «Море волнуется раз», «Тише едешь - дальше будешь», «Послушный мяч», «Ходим в шляпах», «Держи плечи прямо».

- Утренняя гимнастика.

- Гимнастика после сна.

- Физкультминутки.

- *Работа с родителями:*

- Тестовая карта по выявлению нарушений осанки.

- « Консультация для родителей «Наша осанка» (рекомендации по проведению специальных упражнений в домашних условиях по воспитанию навыка правильной осанки).

- Родительское собрание на тему: «Формирование правильной осанки».

### *3 Рефлексивный этап.*

Исследование результатов проведённой работы:

- проведение повторной диагностики.

*Содержание проекта.* Каждое утро для детей начиналось с утренней гимнастики. В формировании правильной осанки играет роль не сила мышц, а равномерное развитие их и правильное распределение мышечной тяги, поэтому в каждый комплекс утренней гимнастики мы включали упражнения из разных исходных положений для туловища. Эти упражнения укрепляют мышцы- разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса.

Часто дети не умеют правильно дышать, задерживают дыхание. При этом мышцы теряют упругость, следовательно, появляется опасность отклонений в осанке. Мы стали детей учить, правильно дышать, сочетать ритм дыхания и движения. С этой целью проводили в утренней гимнастике специальные дыхательные упражнения, например, глубокий вдох через нос (вдыхаем приятный аромат цветка ), продолжать выдох (подуть на цветок) 3-4 раза.

На формирование осанки значительно влияют особенности стопы. При нормальном её строении, нога опирается на наружный продольный свод, который служит рессорой, обеспечивая эластичность походки. Дети, страдающие плоскостопием, а таких в обследуемой нами группе – один, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях. Походка их напряженная, неуклюжая. Во вводную или заключительную часть утренней гимнастики мы обязательно включали

профилактическую ходьбу на носках, пятках, ходьбу с опорой на наружный край стопы, ходьбу по канату, обручу, обращая особое внимание на качество выполнения упражнений.

Мы попеременно использовали два комплекса утренней гимнастики, в которые входили упражнения по формированию навыков правильной осанки(приложение 2, приложение 4.)

Всю работу мы проводили в три этапа. На первом этапе необходимо было создать целостное представление у детей о рациональной осанке. Следует обеспечить ребенку всестороннее восприятие правильного положения тела и его отдельных частей в пространстве, оказывая воздействие на все основные анализаторы зрительный, слуховой, двигательный. Для этого использовали беседу, в ходе которой выяснили у детей представления о правильной осанке, а также показали, какой должна быть осанка. Мы объяснили детям, что правильную осанку нужно соблюдать не только в положении сидя, но и в положении стоя, в движении что человек, у которого хорошая осанка, красив, легко двигается, не устаёт. Мы показали детям, как надо ставить стул к столу; сиденье стула должно, немного заходить за край стола, ближе к ножкам, предложили поупражняться груди на ширине ладони, а спина касалась спинки стула. Затем предложили принять правильное положение, подходили ко всем детям и предлагали им принять правильную позу, подсказывали, что сидеть нужно свободно, без напряжения, давая возможность почувствовать, что так сидеть удобнее, легче.

На протяжении последующих дней, мы напоминали детям о правильной посадке. В последствие достаточно было сказать «сядьте правильно» - и дети старательно проверяли посадку, принимали правильную позу. Важно было правильно выбрать место для показа, использовать показ в разных ракурсах, чтобы создать правильное представление о положении различных частей тела. Для этого использовали наглядные пособия, имеющиеся в группе и

иллюстрирующие типы рациональной и нерациональной осанки, также помогали сформировать у детей соответствующие представления.

Дети дошкольного возраста еще не способны отделять несущественное от основного и чаще фиксируют свое внимание на второстепенных деталях, поэтому при выполнении движений на утренней гимнастике, в гимнастике после сна мы использовали целостный метод обучения, подразумевающий выполнение изучаемого упражнения целиком, а затем уже уделять внимание деталям положению рук, головы и т.д. При повторном показе иногда возникала необходимость подчеркнуть те или иные элементы упражнения; в этом случае показ сопровождался пояснениями. При этом, выделялся тот элемент техники, на который необходимо было обратить внимание (например, воспитатель говорит: «Посмотрите, дети, спина прямая, плечи расправлены, живот втянут»). После этого дети самостоятельно воспроизводили двигательное действие.

Для детей характерна большая неточность выполняемых движений, наблюдаются сопутствующие основным различные ориентировочные движения, которые, наряду с механизмом двигательно-осознательных тренировок, способствуют совершенствованию координационных способностей. Поэтому во время физкультурно-оздоровительных мероприятий создавались условия для осознательных ощущений, сопровождающих мышечную работу во время выполнения упражнений. Важно, чтобы ребенок научился принимать правильную осанку в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя и др. Дополнительные ориентиры содействовали точному выполнению движений. Для выработки соответствующих правильной осанке мышечно-двигательных ощущений в качестве зрительного ориентира использовали зеркало (дети контролируют положение тела и его частей в пространстве, стоя лицом и боком к зеркалу). Эффективны были тактильные ориентиры, имеющие место при выполнении упражнений у гладкой, без плинтуса, стены (касаясь стены затылком,

лопатками, ягодицами и пятками), с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного или резинового кольца). Используемые на первом этапе методы и приемы обучения обеспечивали образование временных связей в коре головного мозга и способствовали сознательному запоминанию ребенком всей последовательности двигательных элементов, объединяя их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. В процессе проведения экспериментальной работы использовали разные приёмы и методы обучения, наиболее эффективными оказались:

- показ навыка правильной осанки;
- игровые приёмы;
- повторение упражнений.

На втором этапе углубленного разучивания двигательного действия мы уточняли правильность выполнения деталей техники разучиваемого движения, постепенно исправляли имеющиеся ошибки и добивались правильного выполнения двигательного действия в целом.

У детей дошкольного возраста условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны. Для образования двигательных навыков и закрепления их как условных рефлексов требуется высокая степень повторяемости и оптимальная последовательность применения физических упражнений. В этой связи каждую утреннюю гимнастику мы начинали и заканчивали упражнениями, способствующими формированию правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней. Включали такие упражнения в содержание гимнастики после дневного сна, физкультминуток, домашних заданий. В процессе выполнения различных упражнений добивались сохранения положения правильной осанки. Мы обращали внимание детей на правильность выполняемых ими действий и поощряли их, либо, наоборот, привлекать внимание к ошибкам.

Долго разучивать и повторять одно и то же двигательное действие нецелесообразно, так как внимание детей быстро рассеивается, и они перестают воспринимать указания воспитателя. Поэтому упражнения закрепляли и совершенствовали на протяжении нескольких физкультурно-оздоровительных мероприятий, варьируя условия их выполнения, тогда качество их постепенно стало улучшаться. Необходимо подчеркнуть, что выработка и закрепление навыка правильной осанки происходят во время выполнения различных гимнастических упражнений (строевых, общеразвивающих), при которых обязательно сохраняется правильное положение тела. Стиль выполнения гимнастических упражнений и требования к технике движений и фиксации поз в исходных, промежуточных и конечных положениях дают основание рассматривать гимнастку как своего рода школу осанки.

Учитывая возрастные психологические особенности детей, в процессе физического воспитания мы шире использовали игровые задания и игры с правилами, предусматривающими соблюдение рациональной осанки, музыкальное сопровождение. При выборе общеразвивающих упражнений «специально подобранных упражнений, направленных на оздоровление организма» предпочтение отдавали упражнениям симметричного характера. С целью выравнивания сил мышечной тяги чаще применяли упражнения с предметами гимнастической палкой, мячом, обручем. Большое значение для закрепления навыка правильной осанки имели упражнения в равновесии, так как они требовали удержания позвоночника в прямом положении при любой возможной позе и в движении. Такие упражнения способствовали развитию координации движений, воспитанию тонкого ощущения положения различных частей тела. Необходимой тенденцией в обеспечении стабилизирующих воздействий на осанку являлось постепенное увеличение времени удержания основной стойки и ее модификаций в строго регламентированных положениях. При этом

предусматривалось особенно тщательное нормирование статических нагрузок, связанных с фиксацией позы, наряду с рациональным чередованием их с динамическими упражнениями и с фазами разгрузки опорно - двигательного аппарата.

Учитывая быструю утомляемость детей дошкольного возраста, после наиболее трудных статических упражнений давали кратковременный отдых, сочетая его с выполнением дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.

На третьем этапе реализовалась конечная цель обучения - образование прочного двигательного навыка, доведенного до определенной степени совершенства. На данном этапе ребенок должен быть готов к самостоятельному использованию усвоенного навыка в жизнедеятельности. Для этого регулярно использовали специальные упражнения, направленные на формирование динамического стереотипа правильного держания тела в пространстве. После освоения двигательного действия с целью его закрепления повторяли его в игровой форме ( см. приложение ), усложненных условиях ( в различных вариантах, с закрытыми глазами, на узкой рейке гимнастической скамьи, в сочетании с другими упражнениями и т.д.). Движение можно считать освоенным в том случае, если ребенок правильно выполняет его как в привычных, так и в непривычных условиях.

Таким образом, формирование у детей навыка правильной осанки происходит в процессе закономерно следующих друг за другом и взаимосвязанных стадий на протяжении трех этапов обучения, каждый из которых предусматривает использование адекватных намеченным задачам средств и методов физического воспитания. Общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки выполняли все дети, независимо от индивидуальных особенностей нарушений осанки.

у некоторых детей были выявлены начальные изменения в осанке, мы проводили индивидуальную работу. С ними проводилась специальная корригирующая гимнастика (приложение 7, 9).

К работе в данном направлении были привлечены и родители. Для них было проведено родительское собрание (приложение 12). В родительском уголке мы помещали практический материал для формирования навыка правильной осанки, используемый в детском саду и рекомендованный для проведения дома.

После месяца проведенной упорной и целенаправленной работы по укреплению мышечного тонуса детей, особенно мышц пояса верхних конечностей, проведено повторное обследование каждого ребенка.

Рассматривая, процентное соотношение мы видим, что до проведения работы из 100 % детей: 30 % имели нарушения осанки, 70 % не имели отклонений. После реализации проекта работы 20 % детей имели нарушения осанки; 80 % - не имели отклонений.

Таким образом, можно сказать, что специально организованная работа по формированию правильной осанки средствами физкультурно-оздоровительных мероприятий дала положительные результаты.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ научно-методической литературы и проведенная опытно-практическая работа позволили сделать соответствующие выводы.

Исследованию различных аспектов состояния осанки детей дошкольного возраста посвящено большое количество научных в то же время изучение этого вопроса на контингенте дошкольников практически лишено внимания.

Кроме того, в настоящее время не существует единой методики определения осанки и единой классификации ее нарушений, в связи с чем существующие в научно-методической литературе данные очень сильно отличаются друг от друга, что не позволяет создать четкой картины.

В детстве опорно-двигательный аппарат детей еще не сформировался, поэтому он подвержен неблагоприятным воздействиям различных факторов, что приводит к его деформации. Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребенка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Физкультурно-оздоровительные мероприятия являются основными формами работы с детьми 5-6 лет по формированию правильной осанки. К данным формам работы детей надо приобщать с детства, они должны быть обязательны не только в детском саду, но и в семье.

Таким образом, можно утверждать, что:

1. Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движения. Между тем, в этом возрасте идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата. Именно в 5-6 лет актуальным является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.
2. Наиболее целесообразно формировать правильную осанку при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, так как они проводятся ежедневно.
3. Результаты опытно-практической работы показали незначительные изменения в формировании правильной осанки в положительную сторону. Очевидно, что данный процесс требует более длительного периода времени.

4. Значение правильной осанки очень велико, так как, имея навыки правильной осанки и применяя эти навыки в повседневной жизни, ребенок может избежать многих проблем, связанных со здоровьем.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась. Формирование правильной осанки проходит эффективнее при следующих условиях:

1. Использования физкультурно-оздоровительных мероприятий в работе со старшими дошкольниками.
2. Ежедневного включения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режим дня старших дошкольников.

