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

**Из опыта работы**

Значение правильной осанки трудно переоценить. Основой правильной осанки является здоровый позвоночник - именно он опора всего организма.

Главный принцип сохранения здоровья - профилактика.

В детстве легко вырабатываются положительные навыки, поэтому формировать правильную осанку нужно еще в дошкольном возрасте.

В детском саду мы поставила перед собой следующие задачи:

1. Создать благоприятные условия для рационального двигательного режима .

2.Систематически закреплять навык правильной осанки.



Наша работа строится по трём направлениям:

1. Работа с детьми.
2. Работа с родителями.
3. Обогащение предметно – развивающей среды.

В своей работе я использую разнообразные формы двигательной активности для формирования правильной осанки:

-**Утренняя гимнастика** направлена на укрепление организма ребёнка и создание бодрого настроения на весь день.

**Спинку прямо!!!**

(упражнения для формирования

правильной осанки).

**Оборудование**: гимнастическая палка.

 **«Деревце»**

*И.П.: стоя, ноги вместе, палку – на плечи*. На «раз» - наклон влево, левую ногу в сторону на носок, палку вверх. На «два» - вернуться в и.п. Повторить то же в другую сторону. Количество повторов **- 8 – 16 раз.** Темп средний.

**«Буква Г»**

*И.П.: стоя, ноги врось, палку – вниз*. Наклониться вперед, прогнувшись в пояснице, палку тянуть вверх. Задержаться в этом положении на 3 – 5 секунд, затем вернуться в и.п. **Выполнить 8 раз** в среднем темпе.

**«Пружинка»**

*И.П.: стоя, ноги вместе, палка за спиной*. На «раз» - прогнуться в пояснице, палку отвести назад как можно дальше. На «два» - вернуться в и.п. На «три» - немного присесть, прогнуться в пояснице, палку отвести назад. Четыре – и.п**. Выполнить 8 – 16 раз** в среднем темпе.

**«Волна»**

*И.П.: стоя на коленях, палку – за спину*. Сесть на пятки, прогнуться,

палку отвести назад как можно дальше. Вернуться в и.п.

**Выполнить 4 – 6 раз** в медленном темпе.

**«Карусель»**

*И.П.: стоя, ноги вместе, палку – на плечи*. Шагнуть левой ногой в

сторону, согнув её в колене, и наклониться влево, держа спину прямо

Руки с палкой вверх. Вернуться в и.п. и повторить в другую сторону.

**Выполнить** **8 раз** в каждую сторону в медленном темпе.

**«Байдарка»**

*И.П.: сидя, ноги врось, палка – над головой*. Наклониться влево,

стараясь держать спину прямо, вернуться в и.п. Повторить в другую

сторону. **Выполнить 4 – 8 раз** в среднем темпе.

**«Дельфин»**

*И.П.: лежа на животе, ноги врось, руки впереди*.

Приподнять над полом руки, верхнюю часть корпуса и ноги, прогнуться в пояснице. Вернуться в и.п. **Выполнить 4 – 8 раз** в среднем темпе.



**Организованная двигательная деятельность**.

Внимание детей при выполнении упражнений направлено на сохранение правильной осанки.



Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, являются гимнастические упражнения с различными предметами.

 Используем резиновые мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др.,выполняем упражнения на « дисках здоровья»,гимнастической стенке,гимнастических скамейках.

Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове.

Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа ,на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

****

Дети очень любят массаж спины «ёжиками».



-**Гимнастика после дневного сна** проводится с детьми во всех возрастных группах, в которую входят:

- самомассаж,

- упражнения направленные на укрепление мышц спины,

- настрой на здоровый позвоночник,

-закаливание.

**- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке** (спортивные, подвижные, народные игры; спортивные упражнения);

**- Активный отдых** (неделя здоровья, физкультурные досуги и праздники в помещении и на воздухе, спартакиады – зимняя, летняя; эстафеты, игры-соревнования);

**- Закаливающие мероприятия** (игры и физические упражнения на воздухе, босохождение по массажным дорожкам после сна; сухое обтирание; ходьба по солевым дорожкам);

**- Оздоровительные мероприятия** (точечный массаж, самомассаж, упражнения на развитие мелкой моторики – пальчиковая гимнастика);

**- Эмоционально-стимулирующие упражнения** (упражнения на релаксацию, игровые упражнения, пальчиковая гимнастика и пр.);

Воспитательная работа будет иметь успех, если она осуществляется при взаимодействии с семьёй.

**- Совместные мероприятии с родителями** (индивидуальные беседы, консультации, круглые столы, агитационный материал, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, совместные спортивные праздники и развлечения,)

Только систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают темп, силу и координацию движений, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.