Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий % рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета «интеллектуальных занятий» и, как следствие снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида его нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояние костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерность их развития и физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушению осанки, а нарушение осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие паталогического процесса. Девизом лечебной физкультуры стал афоризм Тиссо : «Движение может заменить разные лекарства, но не одно лекарство не в состоянии заменить движение». Поэтому свой мастер-класс посветила теме «Формирование правильной осанки – путь к здоровью ребенка».

В этом направление я использую, следующие формы работы.

В утреннюю гимнастику включаю различные виды ходьбы и бега, упражнения на дыхание, эмоциональный настрой на здоровье, комплексы упражнений с предметами, упражнения имитационного характера, оздоровительный бег. А также утренняя гимнастика может проходить в форме игр, направленных на укрепление осанки, мышц спины, брюшного пресса. Это такие игры как «Рыбки», «Акула», «Морская фигура», «Кораблики», и др. см. Приложение1

После дневного сна провожу коррекционно оздоровительную гимнастику, самомассаж, упражнения направленные на укрепление мышечного корсета, настрой на здоровый позвоночник, закаливание.

Цель гимнастики поднять настроение детей, мышечный тонус, а также профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Такие гимнастики как «Времена года», «Чтобы быть здоровым», «Мои игрушки», «Герои любимых сказок», и др. повышают у детей интерес к проведению таких видов мероприятий и помогают осознано относиться к своему здоровью.

Во время проведения подвижных и малоподвижных игр добиваюсь тренировки навыков удержания головы и туловища в правильном положении в процессе ходьбы и бега. А такие игры как «Ель, елка, елочка», «Пройди – не упади», « В верх на горку», «Лови комара» , «Стоп», «Совушка», формируют мышечные чувства осанке и навыки самоконтроля за осанкой. См. Приложение 2

В основе профилактике и нарушение осанки лежит общая тренировка организма ребенка. Для этого я подобрала специальный комплекс коррекционных гимнастик с элементами «Хатха – йоги», т.к. она улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшает осанку. Они способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей гимнастика йогов - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Но не только это. Практика показывает, что регулярно занимающиеся дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах . см. Приложение 3

В общую тренировку организма ребенка я включила гимнастику на больших упругих мячах – фитболах. Фитбол – гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- развитие и совершенствование координации движение и равновесия;

- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

- улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- улучшения кровоснабжения позвоночник суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя и адаптация организма к физической нагрузке.

См. Приложение 4

Я считаю, что все эти формы работы, помогают детям формировать навыки самоконтроля за осанкой и осознано относится к своему здоровью. Но достичь желаемого результата не возможно без взаимодействия с родителями. С этой целью мы проводим консультации для родителей, предлагаем памятку «Пять простых правил для формирования осанки». Родители активно принимают участие в создании развивающей среды в группе и на участке детского сада. Изготавливают ортопедические дорожки, атрибуты для подвижных игр, приобретают для детей массажные мячи.

Привлекаем родителей к изготовлению буклетов «Что я делаю, чтобы ребенок мой был здоров». Постоянно напоминаем родителям, что их совместные занятия с детьми утренней гимнастикой, различными подвижными и спортивными играми и упражнениями формируют детские интересы и предпочтения. В родительском уголке выставляем различные комплексы различных гимнастик, упражнений, игр на формирование у детей правильной осанки .

Муниципальное образовательное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Прогимназия г. Маркса»

**МАСТЕР – КЛАСС**

***« Формирование правильной осанки – путь к здоровью ребенка»***

Провела:

Воспитатель

Косарынова С. Н.

Маркс 2011

**Цели и задачи :**

1. Совершенствовать навыки правильной осанки у детей.
2. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью.