***Воспитание осанки у детей дошкольного возраста***

Под осанкой подразумевается привычное положение тела человека, которое он принимает и во время движения и в покое.
 Говоря о характере осанки, надо учитывать положение головы, конфигурацию позвоночника, наклон таза и оси нижних конечностей. Правильная осанка является здоровой (она способствует кровообращению и дыханию) и вместе с тем вызывает чувство бодрости, уверенности в себе, благоприятно влияет и на психику ребенка. Наоборот, неправильная поза, при которой голова опущена, плечи выдвинуты вперед, спина согнута, затрудняет кровообращение и дыхание и связана с чувством придавленности.
 Осанка формируется под влиянием развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной систем, а также под влиянием внешней среды, то есть питания, одежды, мебели. Все это может быть как непосредственной, так и косвенной причиной образования определенных недостатков осанки.
 При правильной осанке создаются максимально-благоприятные условия для нормального функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и в особенности нервной системы, как регулятора всех функций организма.
 Большое внимание следует уделить в дошкольном возрасте правильному развитию грудной клетки. Различные неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут вызвать деформацию грудной клетки. Это портит осанку ребенка, уменьшает подвижность грудной клетки, которая у дошкольника и без того ограничена. Уменьшение подвижности грудной клетки влечет за собой ограничение подвижности легких, что, в свою очередь, ограничивает газовый обмен в организме.
 Борьбу с неправильной осанкой надо рассматривать как общее оздоровление организма. Со слабостью мышц надо бороться общими мерами, укрепляющими весь организм. Упражнения в основных движениях укрепляют мышцы туловища, способствуют воспитанию правильной осанки. Физические упражнения представляют собой повторное выполнение движений, организованное для того, чтобы лучше развить их и усовершенствовать. Рассматривая физические упражнения с позиций учения И.П.Павлова о высшей нервной деятельности, можно сказать, что в их основе лежит условно-рефлекторная деятельность, где условными раздражителями являются показ и слово воспитателя. Влияние упражнения зависит от правильного выбора движения, от качества и продолжительности применения упражнений.
 При подборе физических упражнений можно вспомнить слова В.В.Гориневского: «Никакое физическое упражнение не должно быть самоцелью (упражнение ради упражнения), необходимо всегда ставить вопрос: для чего такое упражнение нужно, и если цель призрачна, а польза сомнительна, то такого рода упражнения не следует применять».
 Какие же требования необходимо предъявлять к основным движениям дошкольников с точки зрения формирования правильной осанки?
 Во время ходьбы дети должны идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. Даже самым маленьким детям необходимо напоминать, что надо идти весело, иногда предлагать смотреть на куклу, мишку или флажок, который воспитатель держит в руках, на уровне глаз детей. Детям старших групп можно предложить идти «как спортсмены или как физкультурники» или «сделаться повыше». Желая исправить наклон головы вперед и выработать ощущение правильной осанки, можно положить на голову ребенку небольшую тяжесть, например мешочек с песком. Предварительно нужно придать правильное положение голове ребенка и предложить донести мешочек до определенного места. Можно связать упражнения с образом строителя, который осторожно несет на голове ящик со стеклом или садовника, несущего корзину ягод. Необходимо стремиться к тому, чтобы упражнения в ходьбе не превращались в скучную, неинтересную для детей «маршировку», когда от них требуют умения ходить в ногу, вытягивать носок и утрированно размахивать руками.
 Бег ребенка – дошкольника должен быть непринужденным, естественным, со свободным движением рук. Так бегают дети во время подвижных игр. Вместе с тем надо учить детей средней и старших групп бегать в одном темпе со всем коллективом, но естественно, без напряжения.
 К обучению детей прыжкам надо подходить очень осторожно, обращать их внимание не на овладение той или иной высотой или длиной, а на мягкое приземление. Еще П.Ф.Лесгафт указывал, что при приземлении ноги должны играть роль поглотителя, амортизатора полученной скорости и толчков. У взрослого человека роль амортизатора при нормальной осанке играет также естественная кривизна позвоночника. У дошкольника эта кривизна выражена меньше и поэтому позвоночник менее устойчив к деформирующим воздействиям извне, вызываемым прыжком. Поэтому с целью выработки правильной осанки обучение прыжкам надо начинать с обучения мягкому приземлению.
 Зная, что упражнения в ползании увеличивают подвижность позвоночника и укрепляют мышцы спины, нужно не забывать, что чрезмерное увлечение ползанием может привести к сужению грудной клетки. Поэтому упражнение в ползании нужно сочетать с упражнениями в подлезании, перелезании, пролезании, после которых дети обязательно должны принимать вертикальное положение и активно выпрямлять позвоночник (например, после ползания, подлезания или перелазания – добежать до стоек, на которых прикреплен бубен и, подпрыгнув, ударить по нему ладошкой).
 При лазании по шведской стенке, необходимо обращать внимание на то, чтобы дети правильно захватывали рейку руками (четырьмя пальцами сверху, большим – снизу, и особенно на то, чтобы они ставили кисти рук на расстоянии не уже, чем ширина плеч. Воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети при лазании не смотрели вниз, держались прямо («ближе к стенке»); если эти правила не соблюдаются, то лазание может неблагоприятно повлиять на осанку.
 При проведении упражнений в метании необходимо обращать внимание на правильный замах и позу. Это не только способствует развитию навыка метания, но и укреплению мышц плечевого пояса. Для того, чтобы мышцы развивались симметрично, дети должны выполнять упражнения и правой и левой рукой.
 Заботясь о гармоничном развитии крупных мышечных групп, которые обеспечивают соответствующий тонус для удержания тела в равновесии, рекомендуется в ежедневную утреннюю гимнастику и в каждое занятие включать упражнения для отдельных групп мышц с таким расчетом, чтобы обязательно упражнялись все крупные мышечные группы туловища (плечевого пояса, спины, живота). При подборе упражнений, способствующих выработке правильной осанки, необходимо помнить о чрезвычайной пластичности детского организма, о слабости мышц. Необходимо подбирать такие упражнения, которые гармонично развивают отдельные мышечные группы, мышечную силу, соответствуют данному возрасту и одновременно обеспечивают формирование осанки. Ведь для правильной осанки важна не столько сила мышц, сколько ее правильное, равномерное распределение.
 ***Для выработки ощущения правильной осанки можно применять следующие методические приемы:***
1) Принятие ребенком правильной осанки по словесному указанию воспитателя при наличии контроля тактильной чувствительности:
а) лежа на ковре, плотно прижаться спиной к ковру;
б) лежа на ковре и плотно прижимаясь спиной к ковру, поочередно подтягивать ноги к туловищу, сгибая их в тазобедренном и коленном суставах;
в) встать спиной к стене (без плинтуса) или гимнастической стенке, плотно прижимаясь к ней затылком, плечами, ягодицами и пятками;
г) то же, затем отойти от стенки, сохраняя принятое положение, вернуться к стенке и проверить себя;
д) стоя у стены (затылок, плечи, ягодицы и пятки плотно прижаты к стене), поднять руки через стороны вверх и принять исходное положение;
е) исходное положение то же. Сгибая ногу в коленном и тазобедренном суставах, достать лбом колено, не отделяя таз от стены. То же другой ногой;
ж) исходное положение то же, поочередно поднимать ногу вперед, не отделяя от стены таза, плеч, головы.
з) исходное положение то же. Присесть («кто ниже?»), скользя спиной по стенке. Вернуться в и.п.
2) Принятие ребенком правильной осанки по словесному указанию воспитателя и исправление неточностей воспитателем, который придает правильное положение отдельным частям тела ребенка. Например, ребенок, стараясь во время занятия принять правильную позу, сильно прогибается в поясничной части, выпячивает живот; воспитатель, не останавливая остальных детей, подходит к ребенку и, слегка надавливая одной рукой на его живот, а другой на ягодицы, придает этим частям тела правильное положение.
 Особенности детей дошкольного возраста, конкретность и образность их мышления заставляют всех нас искать такие способы преподнесения упражнений, которые обеспечивали бы простоту и доступность восприятия материала.