ОБРАЗНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ.

Основной задачей дошкольных учреждений является оздоровление, обеспечение всестороннего физического развития ребенка.

**Здоровье** – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Осанка** – это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Между осанкой и здоровьем существует крепкая связь и прямая зависимость.

Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма человека во многом определяет правильная осанка. Она является одним из важных слагаемых здоровья ребёнка. Нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, искажают форму тела, становятся причиной нарушения обменных процессов. Дефекты осанки отражаются и на состоянии нервной системы, функционировании внутренних органов и могут привести к серьёзным заболеваниям, таким как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз и др., которые с трудом поддаются лечению. Поэтому формирование правильной осанки и исправление её дефектов – одна из важнейших задач физического воспитания детей.

Нарушение осанки является одной из самых распространенных патологий в детском возрасте. С каждым годом растёт количество детей, страдающих различного рода заболеваниями, в том числе нарушениями опорно-двигательного аппарата.

По данным медицинских осмотров детей установлено, что с приходом в детский сад нарушения осанки имеют 5-6% детей, а перед поступлением в школу – уже 20%, за время пребывания в начальной школе их количество увеличивается в 2 раза, а перед окончанием школы нарушение осанки имеет почти каждый второй подросток. В профилактике нарушений осанки особенно важно их раннее выявление, проще и быстрее исправить данную патологию на ранней стадии, пока дело не дошло до сколиоза.

В этой связи актуальной стала проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Поскольку дошкольный возраст является ответственным периодом жизни в формировании физического компонента здоровья в нашем детском саду используются разнообразные средства профилактики и коррекции нарушений осанки у детей. Одним из которых являются образные танцевальные движения.

**Образно танцевальные движения** – это комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

С этой целью в нашем ДОУ № 110 было составлено расписание практической деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению с включением образно - танцевальных движений.

Основными средствами являются физические упражнения как общеразвивающей, так и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все комплексы танцевальных упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

План работы составлен на год, начиная с сентября 2011 года.

Так как по требованиям методики каждый комплекс разучивается

1,5 – 2 месяца, то за год запланировано разучить 7 комплексов (таблица № 1). Целостный процесс условно можно разделить на три этапа: начальный этап обучения упражнению (рассказ, показ, апробирование); этап углубленного разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования упражнения.

Разученные комплексы включаем в физкультурные досуги или праздники как выступления, спортивные разминки.

Таблица № 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время разучивания комплекса | Название комплекса | Цель | Особенности |
| Сентябрь – октябрь | «По ниточке»  (В.Шаинский «Ожившая кукла») | Формирование, закрепление, проверку и контроль за правильной осанкой. | Образная композиция с элементами танца с использованием специальных коррегирующих упражнений. |
| Октябрь – ноябрь | «Песня волшебника Сулеймана»  (Ю. Энтин  М. Минков) | Формирование правильной осанки, развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук. | Упражнения выполняются в позе сед  по-турецки. |
| Декабрь – январь | «Солдатики»  (А Врламов «Кукушка») | Формирование правильной осанки | Упражнение выполняется с гимнастической палкойна лопатках |
| Январь -Февраль | «Матрёшки» (Муз. В.Темнева сл. А.Осьмушкина) | Формирование правильной осанки | Упражнение выполняется с мешочком на голове. |
| Февраль -  Март | «Лезгинка»  (Танцы для детей) | Укрепление мышц ног и брюшного пресса. | Упражнение выполняется сидя на стуле. |
| Март –  Апрель | «Карусель» (А. Павловского) | Формирование осанки и развитие координации движений рук | Сидя на скамейке с интервалом пол шага друг от друга |
| Апрель –  Май | «Рок-н-ролл лёжа» (Музыка в стиле рок-н-ролла) | Развитие силы мышц брюшного пресса и сгибателей бедра. | Лёжа на спине, ноги согнуты. |

Основы здоровья, образ жизни, оздоровительные привычки закладываются в семье с раннего детства.

Вся коррекционная работа должна подкрепляться выполнением физических упражнений в домашних условиях. Начинаем работу с родителями с проведения собраний, на которых выступают медицинские работники, инструктор по физической культуре, они знакомят родителей с проблемой, методами её решения. Затем проводим более подробные консультации (устные, письменные), предлагаем открытые занятия, проводим совместные занятия родителей с детьми, на которых взрослые осваивают приёмы выполнения корригирующих упражнений. Предлагаем родителям буклеты с подробным описанием и иллюстрациями упражнений лечебно-профилактического комплекса, рекомендациями по подбору обуви, мебели ребёнку.

В результате проведения оздоровительных мероприятий и коррекционной работы, на основании диагностики и осмотра

врача-ортопеда выявлена положительная динамика в укреплении мышечного корсета, формировании правильной осанки, развитии гибкости, координации движений.