Тема самообразования воспитателя по физическому воспитанию

Методика формирования правильной осанки и профилактика её

нарушения у дошкольников.

**Профилактика нарушений осанки дошкольников**

**в условиях детского сада.**

*Жандармова Ольга Александровна*

*Воспитатель по физической культуре*

Движение  может заменить разные лекарства, но ни

одно  лекарство  не в состоянии заметить движение.

Тиссо

         Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? К числу важнейших причин следует отнести высокий процент 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 ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

         Правильной осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без усилий (естественно) держать корпус и голову. У обладающего правильной осанкой легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперед, живот подтянут, ноги в коленях и суставах выпрямлены.

         К основным причинам нарушения осанки специалисты относят:

- наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;

- врожденные пороки и родовые травмы;

- перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;

- неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна;

- нерациональное питание;

- недостаточное понимание и учет педагогами и родителями возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при интенсивных занятиях спортом;

- гипокинезия – недостаток физической активности;

- подавленное состояние психики.

         В нашем детском саду все сотрудники стараются создать комфортные условия для систематического и профилактического влияния на растущий организм воспитанников. На протяжении всего дня в группах  поддерживается оптимальный двигательный режим. При моделировании двигательного режима в условиях ДОУ учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Планирование разных форм физического воспитания дошкольников осуществляется на основе следующих принципов:

- оздоровительная направленность;

- доступность;

- повторяемость упражнений с их постепенным усложнением.

         Каждый блок данной модели необходим в работе с детьми при формировании правильной осанки:

**- Занятия по физической культуре** (3 раза в неделю, 1 – на улице);

**- Утренняя гимнастика**(традиционная, игровая, сюжетно-игровая);

**- Гимнастика после дневного сна**(ежедневно);

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

**- 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);

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

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

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

**- Дополнительные образовательные услуги**(спортивный кружок "Крепыш" – игра в бадминтон; хореографическая студия "Танцуем вместе"; кружок "Веселые пальчики" – развитие мелкой моторики).

         Все выше перечисленные мероприятия направлены на решение следующих задач:

- формирование правильной осанки;

- развитие двигательной активности дошкольников;

- выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных особенностей (ловкость, быстрота, выносливость);

- развитие силовой выносливости мышц.

         Серьезной составляющей работы с дошкольниками являются мероприятия, так называемые "Уроки здоровья". Во время этих занятий дети получают первоначальные представления о своем теле, культурно-гигиенических навыках, профилактике заболеваний; знакомятся с основными способами и игровыми приемами, направленными на укрепление мышечного тонуса и физическое совершенство.

         Немаловажный вопрос, который мы поставили перед собой, как правильно проводить работу по профилактике нарушений осанки детей в ДОУ, чтобы эта деятельность не носила бессистемный характер и осуществлялась всеми специалистами ДОУ.

         В основе существующих методик по формированию правильной осанки лежат две группы упражнений.

         1. Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм; содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц.

         2. Упражнения, направленные на выработку ощущений правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.

         Изучив литературу по данной проблеме, нами был сделан следующий вывод: упражнения, направленные на развитие силовой выносливости мышц туловища,  не оказывают решающего влияния на состояние осанки, поэтому мы в своей работе в системе стали использовать комплексы упражнений, направленные на выработку ощущений правильного положения тела в пространстве,  и комплексы общеразвивающих упражнений, как средство профилактики нарушений осанки.

         Как пример представляем *комплекс упражнений по формированию навыка правильной осанки с предметом на голове.*

1. Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.
2. Ходьба с мешочком на голове в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставным шагом и т.д.
3. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений руками: вверх, вперед, в стороны и т.п.
4. Ходьба с мешочком на голове с  перешагиванием через препятствия: веревочку, кубики и пр.
5. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.
6. С мешочком на голове сесть на скамейку или пол, встать, стараясь не уронить мешочек.
7. Бросать мяч двумя руками от груди партнеру с мешочком на голове.

     Мы убеждены, что проблема профилактики нарушений осанки детей — не кампания, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОУ и родителей на длительный период. Именно такая форма совместной деятельности позволяет установить единство требований к физическому воспитанию детей в ДОУ и семье.