*Опыт работы.*

*Тема: «Формирование правильной осанки у детей среднего возраста».*

Осанка – это привычное положение тела человека во время движения и покоя. Правильная осанка имеет эстетическое значение, так как придаёт телу стройность и красоту. При правильной осанке у ребёнка голова чуть приподнята, грудь слегка выгнута вперёд, спина прямая, живот подтянут, ноги прямые, не согнуты в коленях.

Осанка формируется в раннем детстве, главным образом, в дошкольном периоде в процессе роста, развития и воспитания.

Формирование правильной осанки у ребёнка зависит от рационального жизненного режима:

1. Правильного чередования труда и отдыха;
2. Разумного распорядка дня;
3. Полноценного питания;
4. Использование физических упражнений и средств закаливания.

Причинами изменения осанки могут явиться несоответствующая возрасту мебель, слишком мягкая постель, неправильно подобранная одежда и обувь, постоянное придерживание ребёнка во время ходьбы за одну и ту же руку и многое другое. Всё это способствует закреплению неправильного соотношения костей, изменению тонуса мышечно – связочного аппарата, тем обуславливая вялую, неправильную осанку. Отклонения в осанке не только некрасивы эстетически, но и неблагоприятно сказываются на положении и работе внутренних органов (сердца, лёгких, печени, желудочно-кишечного тракта).

Я решила провести наблюдения за индивидуальными особенностями поведения детей. Меня интересовало, какое положение тела они принимают в разных ситуациях: при ходьбе, стоя, сидя и лёжа. При внимательном наблюдении во время занятий я заметила, что дети или опускают голову, наклоняются вперёд и опираются грудью на крышку стола, или принимают ещё более неудобные позы: туловище отклоняют вправо, влево, ноги поджимают под стул. Во время игр на ковре многие дети часто сидят, подложив одну ногу под себя. У некоторых детей сформировалась привычка стоять с опорой на одну ногу, при этом они опускают голову, наклоняются набок и выпячивают живот. Неправильную позу отдельные дети принимают и при ходьбе: сгибают туловище вперёд, раскачивают его в стороны. Большинство детей сворачиваются «калачиком» и порой находятся в этой позе до 40 минут и более.

Только, проведя такие наблюдения я, поняла, что для формирования правильной осанки требуется повседневная работа, как на занятиях, так и в свободной деятельности детей.

Я поставила перед собой следующие задачи:

1. Создать благоприятные условия для рационального двигательного режима в группе.
2. Систематически закреплять навык правильной осанки.

Моя работа строиться 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:

1. Утренняя гимнастика направлена на укрепление организма ребёнка и создание бодрого настроения на весь день. Внимание детей при выполнении упражнений направлено на сохранение правильной осанки.
2. Прогулка – наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений.
3. Большое значение для формирования правильной осанки имеет у детей развитие координации (согласованности) движений, что наилучшим образом осуществляется во время подвижных игр. Для выработки правильной осанки важно использовать игры, в которых требуется выпрямление туловища, сведения лопаток, расширение грудной клетки.

Так, в подвижной игре «Самолёты» я предлагаю детям отвести руки и плечи назад так, чтобы были сведены лопатки, правильно держать голову (голова немного приподнята). Я стараюсь, чтобы такое положение тела ребёнок придерживал и в движении (полёта).

1. На физкультурных занятиях необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Ребяам нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой. 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.

Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения: прогибание спины с обручем или с мячом в руках; наклоны в стороны с обручем за спиной; приседания стоя на носках с гимнастической палкой в руках; наклоны назад с разведением рук в стороны; наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках; поднимание ног вверх лежа на спине; ползание на четвереньках; ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки и др. Очень эффективны упражнения, особенно на начальном этапе работы, проводимые в игровой и соревновательной форме, например: «лыжник» – приседание с отведением рук назад; «кошка» - ходьба на четвереньках с прогибанием и выгибанием спины; «Кто лучше и точнее выполнит упражнение»; «Делай как я» и др.

1. Для формирования у детей представления о правильной осанке используется наглядный метод. Оформлен иллюстративно – наглядный материал «Правильная осанка».

Одновременно я начала воспитывать у детей привычку принимать правильную рабочую позу в различных условиях: сидеть на стуле за столом прямо, непринуждённо, опираясь ногами о пол, спиной о спинку стула, правильно ходить и стоять.

Закрепляю у детей умение принимать правильное положение тела по словесному напоминанию воспитателя, контролировать свою позу, видеть и исправлять неправильное положение тела товарища.

Всякая воспитательная работа будет иметь успех, если она осуществляется при взаимодействии с семьёй. Работа с родителями осуществляется через разные формы: родительские собрания, информационные стенды, на которых размещены памятки и рекомендации: «Как проверить осанку у ребёнка?», «Формирование правильной осанки».

Формирование правильной осанки неразрывно связано с формированием нормальной стопы и профилактики плоскостопия, поэтому на стенде для родителей размещены рекомендации: «Что делать, если у ребёнка плоскостопие», «Как предупредить плоскостопие». Так же вниманию родителей представлена папка – передвижка «Правильная осанка», где родители могут наглядно с помощью иллюстративного материала рассмотреть правильное положение тела ребёнка во время сидения, ходьбы и многое другое.

Важным социальным фактором формирования правильной осанки ребёнка в детском саду является предметно – пространственная среда. Разнообразие физкультурного инвентаря в группе повышает интерес и побуждает ребёнка к двигательной активности в свободное время.

В физкультурном уголке моей группы есть кегли, кольцеброс, массажный и тактильный коврики, мячи, обручи, султанчики, ленты, флажки, шляпки для равновесия и многое другое. Все эти пособия дети охотно используют в свободное от занятий время.

В течение всего дня я стараюсь следить за осанкой детей, побуждать детей принимать правильную позу во время любых действий.

Проблема формирования правильной осанки в настоящее время чрезвычайно актуальна, решать которую необходимо с дошкольного возраста.

Обеспечение гормонального физического развития в соответствии с основными факторами развития и уровнем здоровья ребёнка, его индивидуальными особенностями является основной задачей физической культуры.



