***Фитбол - гимнастика, как одно из средств профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста.***

## Автор статьи:

Виличинская

Людмила Владимировна

## Актуальными для сегодняшней практики становятся вопросы: «Как вырастить здорового красиво сложенного ребенка? Как можно и с помощью чего предупредить нарушение осанки?

Здоровые дети – это основа жизни нации. Здоровье, по определению ВОЗ – это физическая гигиеническая, душевная, социальная культура человека. Вырастить здоровых, полноценно развитых детей – непростая задача. Так медиков, так и педагогов, волнует прогрессирующее ухудшение здоровья детей. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушению осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Правильная красивая осанка – ключ к здоровью ребенка. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. Предупреждение развития, а также устранение неправильной осанки должно находиться в центре внимания родителей, педагогов, инструкторов по физической культуре и медицинских работников ДОУ. Ранее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологически особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Одна из причин нарушения осанки длительное систематическое пребывание в неудобной рабочей позе (сидя за столом, партой). А так же, незнание родителей о возможностях формирования правильной осанки, о сохранении и поддержании правильной осанки, о незнании приемов, методов лечения, профилактики нарушений осанки, так же может повлечь за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, а ведь именно осанка является одним из показателей здоровья.

Становится очевидным необходимость организации профилактики и предупреждения нарушений осанки посредством создания специальных условий и мероприятий. Решению этой проблемы посвятили свои работы многие современные авторы методик и программ: А.А.Потапчук, М.Д.Дидур, Т.С. Овчинникова, Е.Н.Васильева, Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина, О.В.Сахарова.

На основании исследований, посвященных проблеме предупреждения нарушений осанки у детей дошкольного возраста, была определена тема дипломной работы: «Возможное использование фитбол-гимнастики для предупреждения нарушений осанки у детей дошкольного возраста».

Если построить педагогический процесс, направленный на развитие и профилактику нарушений осанки в условиях:

- выявление нарушений осанки у детей (диагностика) под контролем медицинских работников.

- организация системной деятельности, направленной на оздоровление и предупреждение осанки, при тесном контакте с медицинскими работниками;

- использование специальной оздоровительной гимнастики (фитбол) для оздоровления детей, то можно добиться положительных результатов в развитии и профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста.

**Педагогическая технология использования фитбол-гимнастики при нарушениях осанки у детей старшего дошкольного возраста.**

Цель методики: на основе полученных результатов констатирующего эксперимента разработать педагогическую технологию по использованию фитбол-гимнастики для коррекции нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Разработать этапы работы по коррекции нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста, используя занятия по фитбол-гимнастике.
2. Определить содержание работы на каждом этапе.
3. Спроектировать систему работы с детьми старшего дошкольного возраста на каждом этапе педагогической технологии.
4. Разработать методики промежуточной и итоговой диагностик, позволяющих определить эффективность реализации экспериментальной педагогической технологии.

При составлении проекта технологии мы исходили из следующих, важнейших с нашей точки зрения, теоретических положений из области физиологии высшей нервной деятельности, психофизиологии, биомеханики.

Мы учитывали теоретические выводы выдающихся физиологов и психологов Н.Е. Введенского, Н.А.Бериштейна, Л.С. Выгодского, А.В. Запорожца, Пиаже, Брунера о значении двигательной активности для психического развития, положение о том, что двигательная активность стимулирующе воздействует на перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы детей. Учитывались также теоретические выводы И.М. Козлова, М.А. Правдова о взаимозависимости двигательной и познавательной деятельности дошкольников, которая проявляется в формировании связей между компонентами деятельности: сенсорными, моторными, умственными, когда их эффект не только суммируется, но и взаимно усиливается, а также выводы о том, что тренировка моторной функции, увеличение двигательной активности благоприятно сказываются на функциональном состоянии головного мозга.

Кроме того в основу проекта были положены следующие психологические и педагогические теории:

* Концепция культурно-исторического развития (Л.С.Выгодский, А.Н.Леонтьев). Личность ребёнка успешно развивается в процессе освоения культурно-исторического опыта предшествующих поколений. В процессе общения со взрослым ребёнок постепенно накапливает и расширяет круг своих возможностей.
* Теория целостного развития личности (Б.Г.Ананьев, М.В.Крулехт). Освоенные ребёнком в процессе реализации педагогической технологии комплексы упражнений с фитболами разной степени сложности будут в полной мере способствовать развитию психики ребёнка и личности в целом.

Принципы, положенные в основу построения проекта.

1. Принцип демократизации, предполагающий изменение сути педагогических отношений, выход из системы подчинения и противостояния в систему сотрудничества взрослого и ребёнка.
2. Принцип осознанности и активности направлен на воспитания у ребёнка осмысленного отношения к освоению комплексов упражнений с фитболами.
3. Принцип наглядности – обеспечивает связь чувствительного восприятия с мышлением, памятью, вниманием, способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.
4. Принцип педагогической поддержки, направляющий действия педагога на оказание помощи ребёнку, испытывающему те или иные затруднения в процессе освоения комплексов физических упражнений. Основной задачей для воспитателя становится разрешение совместно с ребёнком сложной ситуации адекватными, приемлемыми для конкретного ребёнка способами. Основным критерием реализации данного принципа становится удовлетворённость дошкольника самой деятельностью и её результатами, снятие эмоциональной напряженности, не комфортности, желание выполнять физические упражнения разной степени сложности.
5. Принцип систематичности и последовательности. Именно система упражнений позволяет перейти к освоению нового более сложного содержания.
6. Принцип доступности и индивидуализации. Поскольку физические упражнения с использованием фитбол-гимнастики воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая развивающее, оздоровительное воздействие на его органы системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребёнка.

Соблюдение принципа доступности требует от педагогов определения меры доступности. Она зависит от индивидуальных особенностей развития памяти, пола ребёнка, его реальных возможностей и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определённого упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребёнок успешно справляется с программным материалом.

Педагогическая технология состоит из трёх основных этапов,

которые заключаются в следующем:

* 1. Использование комплексов занятий по фитбол-гимнастике для коррекции нарушений осанки у детей 6-7 лет в сагиттальной плоскости.
  2. Использование комплексов занятий по фитбол-гимнастике для коррекции нарушений осанки у детей 6-7 лет во фронтальной плоскости.
  3. Проведение итоговой диагностики.

Основное содержание первого этапа реализации педагогической технологии.

Для коррекции нарушения осанки у детей 6-7 в саггитальной плоскости, по полученным результатам констатирующего эксперимента, мы предлагаем продолжить работу используя комплексы занятий с фитболами, которые были предложены нами в констатирующем эксперименте, увеличив количество повторений упражнений (дозировку) и используя игротренинг и ритмические композиции.

Основное содержание второго этапа реализации педагогической технологии.

Для решения задачи второго этапа педагогической технологии предлагается проведение комплексов занятий с фитболами для детей 6-7 лет, имеющими нарушения осанки во фронтальной плоскости.

Для детей этой группы мы предлагаем так же продолжить работу, используя комплексы упражнений с фитболами, которые были представлены в констатирующем эксперименте, увеличив дозировку упражнений, а также используя подвижные игры и игровые упражнения А.А. Потапчук, Т.С. Овчиниковой «Двигательный игротренинг».

Для лучшего усвоения и эффективности занятий все подобранные нами комплексы занятий также предлагается использовать в разных формах работы:

* + Физкультурные занятия;
  + Индивидуальная работа;
  + Кружковая;
  + Самостоятельная двигательная деятельность;
  + Утренняя гимнастика;
  + Физкультминутки и т.д.

Заключение.

Исходя из всего выше написанного, можно сделать выводы:

Правильная красивая осанка – ключ к здоровью ребенка. Осанку нужно и надо формировать, желательно с самого раннего возраста, как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. Не выполнение этой задачи приводить к нарушению осанки детей, что к сожалении. На сегодняшний момент, является одной из главных проблем развития детей. Предупреждением развития нарушений осанки, а так же устранение имеющихся нарушений должно находиться в центре внимания родителей, педагогов, инструкторов по физическому воспитанию и медицинских работников. Проведенная работа позволила сделать вывод о том, что проблемой предупреждения нарушения осанки у детей необходимо заниматься постоянно. Родители, воспитатели, а так же медицинские работники должны четко знать разнообразные методы коррекции нарушений осанки, ее профилактики; должны учитывать особенности психического, физического развития детей, из индивидуальные и половые особенности, учитывать статико – динамический режим.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая нами подтвердилась.

Если построить педагогический процесс, направленный на развитие и профилактику нарушений осанки в условиях:

- выявление нарушений осанки у детей (диагностика) под контролем медицинских работников.

- организация системной деятельности, направленной на оздоровление и предупреждение осанки, при тесном контакте с медицинскими работниками;

- использование специальной оздоровительной гимнастики (фитбол) для оздоровления детей, то можно добиться положительных результатов в развитии и профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста.

Предложения к дальнейшей работе по профилактике нарушения осанки в ДОУ:

-исползовать фитбол – гимнастику в разных формах работы с детьми. Например:

- дыхательной,звуковой гимнастике;

-всюжетных и бессюжетных играх;

-в танцевальных упражнениях;

- сказотерапии;

- ритмопластике.

Здоровые дети – здоровье жизни нации. Будущее любой страны за молодым поколением.