

## **ВОСПИТАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья детей, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Осанка ребенка является динамическим стереотипом и в дошкольном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных и негативных факторов. Неправильные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игры - вызывают нарушение осанки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию детей в условиях детского сада и семьи. Красивая и правильная осанка – ключ к здоровью ребенка. Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому для детей дошкольного возраста необходима достаточная двигательная активность, своевременный медицинский осмотр, регулярная лечебно-профилактическая работа как в условиях ДОУ, так и в семье. В нашем детском саду проводится физкультурно-оздоровительная работа по воспитанию навыков правильной осанки. Предотвратить нарушения осанки можно, заинтересовав данной проблемой и педагогов, и родителей, поэтому важно изложить перед взрослыми необходимость воспитания у дошкольников навыков правильной осанки, разработать рекомендации для педагогов, оказать консультативную поддержку родителям воспитанников

Укрепление мускулатуры спины и живота, увеличение подвижности позвоночника способствуют развитию правильной осанки. Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью полезно применять упражнения, стоя у зеркала, упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове, упражнения на координацию движений. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной

позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона у детей, бодрого и радостного настроения, чтобы способствовать освоению навыков, поэтому на наших занятиях мы используем игровые задания, музыкальное сопровождение, нестандартное оборудование, подвижные игры. Свою работу по воспитанию правильной осанки у дошкольников мы проводим в тесном сотрудничестве с педагогами и родителями. Родители дома, педагоги в детском саду в течение дня, во всех режимных моментах контролируют правильные позы детей: как ребенок ходит, сидит. В соответствии с возрастом и ростом детей подбирается и мебель. С родителями проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации и мастер - классы. Формирование правильной осанки – процесс длительный, ведь изменять всегда сложнее, нежели воспитывать: чем раньше мы начнем серьезно заниматься с детьми, тем быстрее достигнем устойчивого результата.

Примерный комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки у детей 5-7 летнего возраста.

<b>Упражнения в положении "стоя"</b>	
<b>"Воробушек"</b> . Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.	Отводя локти назад, сближать лопатки.
<b>"Лягушонок"</b> . Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).	В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.
<b>"Большие круги"</b> . Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.	Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.
<b>"Мельница"</b> . Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).	Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.
<b>"Резинка"</b> . Разгибая в локтях	При отведении рук в стороны

согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук "ш-ш-ш" - выдох.	сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.
<b>"Вместе ножки - покажи ладошки"</b> . Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).	Держать спину ровно и не выпячивать живот.
<b>"Потягивание"</b> . Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (4-6 раз).	Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.
<b>Упражнения в положении "лёжа на спине"</b>	
<b>"Здравствуйте - прощайте"</b> . Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа (6-8 раз).	При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.
<b>"Волна"</b> . "Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 секунд и отпустить ноги (4-6 раз).	Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.
<b>"Пляска "</b> . И.П. - лёжа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз)	Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.
<b>Упражнения в положении "лёжа на животе"</b>	
<b>"Воробышек"</b> . Круги назад локтями рук, приведёнными к плечам (5-8 раз).	Голова приподнята.
<b>"Рыбка"</b> . Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 секунд (3-4 раза).	Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.
<b>"Лягушонок"</b> . Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперёд. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).	
Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга).	Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !