

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому и социально-личностному развитию детей № 21 «Искорка»

***«Профилактика нарушения осанки в процессе непрерывной образовательной
деятельности по физической культуре в ДОУ»
(Из опыта работы)***

Ваганова Евгения Владимировна,
Инструктор по физической культуре,
МАДОУ № 21 «Искорка»,
г. Бердск, Новосибирская обл.

Ссылка на презентацию: <https://cloud.mail.ru/public/3jpV/3uDLQ3T3q>

Владимир Иванович Даль определял хорошую осанку как сочетание стройности, величавости, красоты и приводил поговорку: “Без осанки – конь - корова”, но правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение.

Осанка зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного аппарата и нервно-мышечного аппарата. Правильно будет сказать, что осанка является отражением состояния опорно-двигательного аппарата, интенсивное формирование которого происходит на протяжении всего дошкольного возраста и продолжается до девяти лет.

Двигательная активность является одним из основных факторов, влияющих на формирование опорно-двигательного аппарата, а образовательная деятельность по физической культуре в дошкольном учреждении является основной формой организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Соответственно, решение тех или иных задач в процессе образовательной деятельности по физической культуре, при грамотном подходе, способствует профилактике нарушения осанки.

У меня решение данной задачи базируется на «трёх китах» - это:

1. Реализация принципа сознательности в процессе образовательной деятельности по физической культуре.
2. Постоянный контроль за выполнением упражнений.
3. Самоконтроль ребёнка за осанкой во время выполнения упражнений.

Реализация принципа сознательности

При организации образовательной деятельности по физической культуре я руководствуюсь общепринятыми принципами: систематичности, доступности, от простого к сложному, повторения, индивидуального подхода и т.д.

Но основополагающим я считаю принцип *сознательности*, который приучает к самостоятельности и воспитывает потребность в занятиях разными формами физической культуры.

Во время выполнения упражнений сначала я проговариваю полностью желательно в стихотворной форме, на какую группу мышц или на развитие, какого

физического качества в данный момент направлено упражнение. Например: «На пятках шагаем – ноги укрепляем!», «Чтобы сердце укреплять нужно долго и медленно бежать!», «Мячик отбиваем – ловкость развиваем!». А в дальнейшем, я проговариваю начало предложения, а дети хором продолжают. Например, Я начинаю: «Наклоны будем выполнять...», а дети продолжают: «...спину будем укреплять». Я начинаю: «По канату (скамье) мы идём и нам весело, не теряем на ходу...», дети продолжают: «...равновесие!» и т.д.

При обучении общеразвивающим упражнениям, во время первого выполнения упражнения, я задаю медленный темп и предлагаю детям почувствовать, какие мышцы у них задействованы в работе. Затем дети мне перечисляют, на какие группы мышц они почувствовали воздействие. Дети с большим интересом прислушиваются к своему организму.

Для осознания детьми старшего дошкольного возраста значимости правильной осанки с определённой периодичностью я провожу два эксперимента.

Суть первого эксперимента заключается в том, что дети в исходном положении стоя или сидя, ноги скрестно принимают сутулую осанку посредством того, что «обнимают» себя за плечи. И в таком положении я предлагаю им сделать глубокий вдох. После этого дети принимают правильную осанку (расправляли плечи) и также пытаются сделать глубокий вдох. Затем они рассказывают свои ощущения и делают вывод, что только при правильной осанке можно полноценно дышать и есть больше места для работы сердца.

Суть второго эксперимента заключается в том, что стоя перед зеркальной стеной, дети принимают неправильную осанку, а затем правильную. После этого оценивают эстетику каждого положения тела и делают вывод, что красиво они выглядят только когда принимают правильное положение тела.

Контроль за выполнением упражнений

У меня контроль состоит из двух составляющих – это контроль, за темпом выполнения упражнений и техникой выполнения упражнений.

При решении задач по профилактике нарушения осанки нецелесообразно выполнять упражнения в быстром темпе. При выполнении общеразвивающих

упражнений я задаю умеренный темп, чтобы дать возможность детям потянуться, выпрямиться, проработать мышцы. Регулируя темп выполнения упражнений, я обеспечиваю разную нагрузку на нужные группы мышц, отдавая предпочтение тем, которые нужно укреплять в данное время. Тоже касается и выполнения основных видов движений на равновесие и некоторых упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, например, ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь двумя руками, прыжки с продвижением вперед и т.д. Даже при выполнении упражнений в движении, я стараюсь задавать такой темп, чтобы дети на доли секунды могли фиксировать статическое напряжение, которое способствует укреплению мышечного корсета.

Большое внимание я уделяю профилактике плоскостопия, которое является патологией ОДА. При плоскостопии стопа не может нести свою основную рессорную функцию. Эта функция перекладывается, как дополнительная нагрузка на поясничный отдел позвоночника, что не может не отразиться на осанке.

Для профилактики плоскостопия я использую упражнения на укрепление мышц сводов стопы. Это ходьба на носках, на пятках; по палке, обручу, канату и т.д. Также я веду постоянный контроль за упражнениями, в процессе выполнения которых можно способствовать и в том числе профилактике плоскостопия. Например, во время ползания по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками, я слежу, чтобы носок был натянут от себя. Во время ходьбы с высоким подниманием колена даю задание тянуть носок от себя или на себя, тоже и при сгибании, поднимании ног из различных исходных положений во время выполнения ОРУ. Особое внимание уделяю технике прыжков. Правильное выполнение отталкивания и приземления способствует укреплению свода стопы. При лазании по гимнастической стене, ходьбе по канату, наклонной лестнице, палке, обручу слежу, чтобы дети становились на предмет серединой стопы.

Для увеличения экскурсии грудной клетки я использую дыхательные упражнения, сопровождающиеся поднятием рук вверх, разведением в стороны при вдохе и опусканием рук в и.п. при выдохе, произнося различные звуки такие как: «а» (поём песенку), «о» (удивляемся), «у» (ветер), «з» (муха), «ж» (пчела, жук), «ш»

(змея, лопнул шарик) и др. При выполнении упражнений я слежу, чтобы работа руками выполнялась с полной амплитудой, вдох был достаточно глубокий, а выдох длиннее вдоха.

Самоконтроль за выполнением упражнений

Приём «самоконтроль ребёнка за осанкой» я стараюсь использовать на протяжении всей образовательной деятельности по физической культуре.

Я побуждаю своими действиями к самоконтролю, например, во время ходьбы в водной части подбадриваю вопросом или выражением «Кто красивей всех шагает, голову не опускает?» и дальше продолжаю «Все ребята высший класс? Посмотрю сейчас на вас!». Подбадривающие вопросы или выражения я при возможности подбираю в соответствии с темой недели, например, «Как лисички мы идём, ровно спиночку несём, как лисички воображаем – голову не опускаем!» и т.д. Какие-то выражения давно имеются про запас, какие-то рождаются на месте. Дети, как правило, моментально реагируют и «поправляются», поэтому следом обязательно идёт похвала. Если по какой-либо причине воспитатель не компетентен или отсутствует во время образовательной деятельности по физической культуре, а в это существует потребность акцентировать внимание на конкретном ребёнке, то я тоже использую похвалу, побуждая ребёнка выполнять упражнение правильно, естественно с учётом его физиологических возможностей и двигательной подготовленности. Например, «Как Петя классно приседает, а как спину выпрямляет!», «У Пети мышцы силачи...!» и т.д.

Также для самоконтроля я использую приёмы создания игровой мотивации (мы солдаты, стройные ромашки и др.)

В основной части образовательной деятельности при планировании общеразвивающих упражнений я подбираю такие упражнения, во время выполнения которых невозможно удержать равновесие, если не принять правильную осанку. Например, присед на носки колени в стороны, стойка на одной ноге и т.д. Во время выполнения основных видов движений при ходьбе по гимнастической скамье, дети делают остановку на середине и выполняют стойку на носках, присед на носки колени в стороны. Также дети выполняют ходьбу по

гимнастической скамье с мешочком на голове, что способствует самоконтролю ребёнка за осанкой. В конце основной части занятия я провожу подвижную игру, в которой предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. Например, подвижная игра «Снежная королева», содержание которой состоит в том, что «Снежная королева» догоняет детей и, дотронувшись за ребёнка, замораживает его. В конце игры королева может разморозить, только тех детей, кто принял правильную осанку.

На выходе из детского сада дети знают, что такое осанка и какие упражнения способствуют формированию правильной осанки, умеют правильно выполнять эти упражнения и показывают прирост показателей развития физических качеств свыше 15%.

Итак, для успешного решения задачи по профилактике нарушения осанки в процессе организованной деятельности по физической культуре, по моему мнению, необходимы: постоянный контроль за осанкой во время выполнением упражнений, как со стороны инструктора, так и со стороны самого ребёнка, осознанное отношение детей к выполняемым упражнениям и конечно продуманная и правильно организованная работа.