**Использование современного физкультурного оборудования для формирования правильной осанки**

Сегодня становятся привычными тревожные данные о систематическом ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. И хотя данные о количестве таких детей противоречивы, все исследователи сходятся в главном, что эти негативные тенденции продолжают усугубляться.

Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периоде развития ребенка, связанных с ограничением двигательной активности. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющего вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища [12;16] .

Недостаточные знания возрастных особенностей физиологии развития детей, применение дома ошибочного двигательного режима в период грудного возраста приводит к тому, что в три года дети приходят в дошкольное учреждение с нарушенной осанкой и с неправильной установкой стоп.

Правильная осанка, как всякий двигательный навык, формируется с самого раннего детства. Она образуется, также как и другие сложные двигательные рефлексы, приобретаемые и закрепляемые в процессе всей жизни, под влиянием многих условий. Осанка зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, от правильности положения позвоночника, головы, плечевого пояса, таза и ног. При этом важна не только сила мышц, но и равномерное их развитие [18; 21].

Формирование правильной осанки у ребенка зависит от рационального жизненного режима: правильного чередования труда, отдыха, сна, разумного распорядка дня, полноценного питания, использования физических упражнений и средств закаливания.

Необходимы профилактические меры, предупреждающие нарушения осанки. К ним, прежде всего, относятся: исключение однообразных длительно сохраняемых поз, сон в излишне мягкой постели, несоответствия размера мебели росту детей, неправильная посадка во время занятий, а также ограничение движений.

Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье ребенка возможны только при правильной осанке, поскольку именно она обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников.

Таким образом, существует необходимость разработки методики физического воспитания в дошкольных учреждениях, с помощью которой на фоне развития у детей движений соответствующего возрастным нормам, осуществлялась профилактика и коррекция нарушений у них опорно-двигательного аппарата.

Одним из очень эффективных средств развития и коррекции осанки детей дошкольного возраста являются занятия с большими гимнастическими мячами и полусферами.

 Гимнастика на мячах активно способствует становлению правильной осанки, формированию оптимального стереотипа статики. Нестабильная опора заставляет мышцы, в первую очередь туловища, постоянно быть включенными, искать баланс равновесия, устойчивости. Мяч являет собой великолепный тренажер для формирования рефлекса правильной осанки и мышечного корсета.

В целях улучшения условий для формирования правильной осанки и развития равновесия включается работа на балансирах (полусферах). При выполнении упражнений на равновесие развивается, и тренируется ощущение положения тела в пространстве, вырабатывается так называемая «схема тела», позволяющая принимать в дальнейшем заданную позу.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам предположить, что систематическая, целенаправленная, планомерная работа на гимнастических мячах и полусферах дает возможность успешно решать задачу по формированию правильной осанки у дошкольников.

Для достижения цели нашей работы «Формирование правильной осанки средствами современного физкультурного оборудования» были определены следующие задачи:

1. Провести обследование детей врачом-ортопедом для выявления картины по сформированности правильной осанки у детей.

2. Разработать систему работы по формированию правильной осанки у детей средствами гимнастических мячей и полусфер.

3. Апробировать разработанную систему в работе с детьми.

4. Провести анализ результативности данной системы.

Работа строилась по **четырем направлениям:** работа с детьми, с педагогами, родителями, по обогащению предметно-развивающей среды.

**1.Работа с детьми:**

В связи с этим, нами были поставлены следующие задачи:

1.Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.

2.Способствовать правильному взаиморасположению частей тела.

3.Систематически закреплять навык правильной осанки.

4.Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.

 **С детьми использовались разнообразные формы организации двигательной активности для формирования правильной осанки.**

**Утренняя гимнастика** была направлена на укрепление организма ребенка и создание бодрого, жизнерадостного настроения на весь день. Проводилась ежедневно до завтрака в течение 6-8 минут, в теплое время года - на воздухе.

Комплекс утренней гимнастики обязательно включал упражнения с использованием гимнастических мячей и полусфер для формирования правильной осанки.

 **Утренняя прогулка** – наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений. Их продолжительность 10-15 мин. При планировании этой формы двигательной активности учитывался общий распорядок дня. Так, в дни проведения занятий по физической культуре включаются игры и упражнения средней и низкой интенсивности в конце прогулки. Детям предлагалась одна подвижная игра и одно физическое упражнение. В другие дни на прогулке проводилась одна - две подвижные игры и два физических упражнения (одно - спортивного характера).

 Подвижные игры, направленные на укрепление мышечного корсета: «Цветочная поляна», «Черепаха», «Веселые медвежата», «Гордая цапля», «Коралловые рифы», «Быстрые лангусты», «Голодная акула» и др.

**Гимнастика после дневного сна** проводилась ежедневно в сочетании с контрастными воздушными ваннами после подъема детей. Эта форма двигательной активности помогала детям быстрее войти в активное состояние, вызывала у них положительные эмоции, укрепляла мышечный тонус. Проводилась при открытых фрамугах, дети занимались в спальне или групповой комнате в трусиках и босиком.

Нами использовались следующие упражнения «Самолетик», «Жучок», «Потягивание», «Колобок».

Одним из очень эффективных средств развития и коррекции осанки детей дошкольного возраста являются занятия с большими гимнастическими мячами и полусферами. Поэтому был разработан перспективный план работы, сделана подборка упражнений на гимнастических мячах и полусферах, разработана серия подвижных игр.

**2.Работа с педагогами ДОУ.**

Работа по формированию правильной осанки у детей осуществлялась в тесном взаимодействии с воспитателями данной группы, музыкальным руководителем. Для того чтобы педагоги были активными участниками в этой деятельности и компетентны, необходимо было повысить их интерес и кругозор по данному вопросу. Для этого были проведены семинары-практикумы, на которых раскрывалась специфика выполнения физических упражнений на том или ином физкультурном оборудовании с комплексом упражнений, а так же консультации на тему «Организация двигательной активности в течение всего дня»; «Значение физического воспитания в учебной деятельности», «Физические упражнения – средство предупреждения дефектов осанки и искривления позвоночника».

Для того чтобы работа в данном направлении проводилась в течение всего дня, для каждой возрастной группы у меня заведена папка индивидуальной работы с детьми, которая заполняется после каждого занятия. В ней я прописываю ту индивидуальную работу с ребенком, которую должен выполнить воспитатель в течение дня. А также на осанку, каких детей нужно обращать особое внимание в течение всего дня.

**3.Работа с родителями.**

Для того чтобы наша работа не останавливалась с уходом детей из детского сада, а продолжалась на протяжении всего дня мы обратили внимание на родителей воспитанников, как активных участников образовательного процесса.

На основании выявленного уровня знаний родителей об организации деятельности по формированию правильной осанки у детей был намечен план работы.

Наше сотрудничество с родителями осуществлялось через разные формы: анкетирование «Внимание, осанка!»; индивидуальные консультации по итогам обследования ортопеда, консультирование; семинар-практикум на тему: «Использования гимнастических мячей при нарушении осанки детей», на котором была предложена не только теоретические знания, но и конкретные упражнения, которые могут выполняться детьми и родителями дома; организация развлечений, досугов «Мама, папа, я – спортивная семья», «А ну-ка мальчики», «Если хочешь быть здоров – занимайся» и т. д., открытые занятия; привлечение внимания через информационные стенды, на которых размещались рекомендации по распорядку дня, описание значения использования гимнастических мячей и полусфер для формирования правильной осанки с фотографиями детей.

Совместное участие родителей и детей в спортивных развлечениях придает детям уверенность в своих силах, учит детей дружно и сплоченно действовать одной командой.

**4.Создание предметно-развивающей среды.**

Важным социальным фактором формирования правильной осанки ребенка в детском саду является предметно-пространственная среда, которая стимулировала бы активные действия и нормальную осанку. В каждой группе имеется «гимнастический уголок», оборудованный пособиями, которые способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физической культурой. Это и полусферы, и гимнастические мячи, и скакалки, а так же стационарный физкультурный уголок, который включает в себя гимнастическую лестницу, перекладину, гимнастические кольца и боксерскую грушу. Разнообразие физкультурного оборудования в группе повышает интерес и побуждает ребенка к двигательной активности в свободное время. И если у него что-то не получилось на занятии, или наоборот очень заинтересовало его, он обязательно попробует выполнить то или иное упражнение еще раз. Еще одним важным атрибутом всех групповых физкультурных уголков является стенд «Проверь осанку», на котором ребенок сам может принять правильное положение осанки.

Для занятий физической культурой в нашем зале имеется набор физкультурного оборудования для различных видов движений – ходьбы, лазания, подлезания и т.д. Все оборудование и индивидуальные пособия для проведения занятий (мячи разных размеров, ортопедические мячи, палки, флажки, обручи, скакалки, полсферы) правильно подобранны по возрасту детей и удобно хранятся в зале, большая часть площадки, которого используется для подвижных игр. Каждый год физкультурное оборудование обновляется, приобретается современное физкультурное оборудование.

Анализ эффективности системы работы позволил сделать **выводы**, что проблема формирования правильной осанки в настоящее время чрезвычайно актуальна, решать которую необходимо с дошкольного возраста.

Для реализации этой проблемы разработаны традиционные и нетрадиционные средства и способы.

Обеспечение гармоничного физического развития в соответствии с основными факторами развития (социального, психического) и уровнем здоровья ребенка, его индивидуальными особенностями является основной задачей физической культуры. Формирование оптимального двигательного стереотипа и осанки являются базовыми в программе дошкольного и школьного физического воспитания детей.

**Литература**

1. Анисимова В. В. Предупреждение нарушений осанки у детей. – М., 1959
2. Бармин Г. В. Методика формирования правильной осанки детей 4-5-летнего возраста // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: Материалы по научно-методической конференции. – Волгоград, 1994
3. Игры на воздухе / Т. Барышникова. - СПб.: Кристалл, Корона принт. - 1998.
4. Буцинская, П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1990.
5. «Внимание! Осанка!» под ред. Молостовой Ф. И. Н. Новгород. 2000г.
6. Растем здоровыми / В.А. Доскин. – М.: Просвещение, 2003.
7. Ефименко, Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста /Н.Ефименко. - М.: Линка-пресс, 1999.
8. Ефременко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М., 1999.
9. Зайцева В. В. Методика индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий. – М., 1995.
10. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка / Е.А. Каралашвили. - М.: Творческий центр «Сфера».-2001.
11. Козырева О. В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки // Дошкольное воспитание. – 1998 - №12.
12. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. М. Просвещение, 2006.
13. Козырева О. В. Упражнения с большими ортопедическими мячами // Обруч. – 2000 - №1.
14. Курпан Ю., Таламбум Е. Физкультура формирующая осанку. – М., 1983.
15. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Р.П. Лескова, П.П. Бердинская, В.И.Васюкова. - М.: Просвещение, 1985.
16. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д Ловейко, М.И.Фонарев. - М.: Медицина, 1988.
17. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Ю.Ф. Луди. - М.: Просвещение, 1991.
18. Молостова Ф.И. Оздоровительно-коррекционная работа с детьми в период их подготовки к школе. М., Нижний Новгород, 2001г.
19. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. - М.: Айрис-Пресс, 2004
20. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. - СПб: Речь, 2001.
21. Фитбол - гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно-методическое пособие / А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина. – СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
22. 300 подвижных игр для оздоровления детей /В.Л. Страковская.- М., 1994.
23. Шевченко, С.Т. Коррекционно-обучающее обучение / С.Т. Шевченко. - М.,1999
24. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие для средних педагогических учебных заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А. Шишкина. - М.: Изд. центр «Академия», 1996.
25. Шилкова И.К., Большев А.С., Кузьмичева Н.Ю., Кулакова В.Ю., Лебедев Ю.А., Силкин Ю.Р., Филиппова Л.В. Физическое воспитание как средство сенсомоторного развития дошкольников / - М., Н.Новгород. 2001.
26. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. Учреждений / И.К. Шилкова, А.С. Большев, Ю.Р.Силки, Ю.А.Лебедев, Л.В. Филиппова. - М.: изд. центр "ВЛАДОС", 2001.
27. Юлина Д. А. Юлин А. Ю. Юлин Ю. А. «Формирование правильной осанки у детей дошкольного и школьного возрастов при помощи тренажерной гимнастики» г. Дзержинск, 2002г.