**Роль общеразвивающих упражнений в формировании осанки детей дошкольного возраста**

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма. ОРУ используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках.

Правильное выполнение этих упражнений влияет на физическое развитие детей: развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов.

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для шеи, плеч, рук, туловища, ног и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для формирования правильной [осанки подбираются упражнения](https://www.maam.ru/obrazovanie/osanka), которые больше всего укрепляют крупные группы плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются, диафрагма, межрёберные мышцы и т. д.).

В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых, как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль играют эти упражнения в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающиеся в 11-13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из исходного положения лёжа). Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения.

Большой интерес для формирования навыка правильной осанки представляет система физического воспитания разработанная Н. Н. Ефименко.

Любую форму двигательной активности детей он предлагает начинать из лежачих или горизонтальных положений, как наиболее естественных, простых, разгрузочных. И постепенно усложнять двигательный режим к более вертикальным, нагрузочным, гравитационным положениям стоя и далее в ходьбе, лазании, беге и прыжках.

Причем, чем меньше возраст детей (1-3 года) тем более естественными, доминирующими для них в занятиях будут лежачие или горизонтальные положения (лежа на спине, на животе, на боку, переворот со спины на живот, ползание по-пластунски, упражнения на четвереньках, в позе сидя, на коленях). И наоборот, чем старше дети (5-7 лет, тем более предпочтительнее в их двигательной активности вертикальные положения, прямостояние, ходьба, лазание, бег, подскоки, прыжки.

Занятия Ефименко проводит в форме спектаклей, с определенным сюжетом, что очень нравится детям. Вся программа Н. Н. Ефименко построена на том, что «детей можно вырастить здоровыми, если делать это в гармонии с естественными силами Природы и биологическими процессами».

Кроме того, Ефименко создал горизонтальный пластический балет (пластик-шоу). Выполняя программу пластического балета, малыш «погружается в особый мир движений, музыки, ритма, ассоциаций и вызванных ими эмоций».

Все позы в программе «пластик-шоу» горизонтальные: лежа на спине, животе, на боку, переворот со спины на живот, упражнения в упоре лежа, в упоре сзади, ползание по-пластунски, на четвереньках, упражнения в позе сидя и в позе на низких и высоких коленях. Все движения пластичные, мягкие, плавные. Упражнения выполняются под соответствующую музыку с использованием элементов хореографии.

По словам Ефименко Н. Н *горизонтальный пластический балет имеет ряд преимуществ для коррекции осанки*.

*Во-первых*, режим горизонтированных поз обеспечивает позвоночнику оптимальное положение для коррекции, разгрузки, расслабления.

*Во-вторых*, деятельность сердечно-сосудистой системы также находится в щадящем режиме, в то же время не стоячие, не ходячие дети имеют возможность нагрузить себя функционально.

И, кроме того, музыкальность программ, наличие элементов хореографии, театрализации позволяют создать у детей во время упражнений положительный эмоциональный фон.

*Литература*:

Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», Ефименко Н. Н., 1999.