

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка детский сад № 50 города Тюмени

Здоровая спина - здоровый ребенок

или

**о путях формирования у старших дошкольников
умения сохранять правильную осанку**

Лихошва Юлия Валерьевна
инструктор по физической культуре,
первая квалификационная категория

г. Тюмень

2013

1. Введение

Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.

Осанка – привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления, на основе наследственных факторов, под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время, условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки. Естественно, что задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста.

Однако, физическое воспитание - не единственный фактор, влияющий на осанку. Последняя зависит и от состояния костного скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития и симметричности мышечной системы. Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима: свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор стола и стула по росту каждого ребенка, чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание. Важно и постоянное наблюдение в процессе всей жизни за положением тела каждого ребенка.

Общими усилиями детского сада, семьи, при активном участии и контроле медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей.

Таким образом, темой исследования является изучение процесса формирования у старших дошкольников умения сохранять правильную осанку.

Объект исследования: деятельность по формированию у детей умения сохранять правильную осанку.

Предмет исследования: пути и средства формирования у детей умения сохранять правильную осанку.

Цель: Изучить пути и средства формирования у детей умения сохранять правильную осанку.

Задачи:

- изучить влияние осанки на полноценное физическое развитие детей;
- раскрыть приёмы формирования у детей умения сохранять правильную осанку;
- разработать систему самостоятельной работы по формированию у детей умения сохранять правильную осанку.

Гипотеза: систематическая работа по формированию у детей умения сохранять правильную осанку у детей дошкольного возраста будет являться эффективной если:

- будут созданы все условия;
- будут использованы разные формы работы по физическому воспитанию;
- будут использованы разнообразные физические упражнения, разные виды гимнастик, игр.

2. Здоровая спина - здоровый ребенок

Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма. Хорошая осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности.

Позвоночник — это хранилище спинного мозга, который связывает внутренние органы в единую систему и передает им команды от головного мозга. Когда позвонок отклоняется за пределы допустимого, он сдавливает не только межпозвоночный диск, но и кровеносные сосуды, и нервные окончания. Связь между спинным мозгом и соответствующим органом прерывается, и это грозит многими серьезными заболеваниями.

Нарушение осанки может сопровождаться расстройствами деятельности внутренних органов: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, понижается обмен веществ, появляются головные боли, утомление, снижается аппетит и т.д., приводя к снижению их физиологических резервов, нарушая адаптационные возможности организма.[6]

При неправильной осанке повышается и риск травматизма, в том числе микротравм головного мозга. Список заболеваний, изначально являющихся следствием неправильной осанки, можно продолжать до бесконечности. Необходимо помнить, что наш организм - единое целое, и возникшее заболевание всегда влечет за собой появление цепочки других.[3] Таким образом, между осанкой и здоровьем существует крепкая связь и прямая зависимость.

2. Пути формирования у старших дошкольников

умения сохранять правильную осанку в условиях детского сада

Физкультурно-оздоровительную работу по профилактике нарушений осанки осуществляю в следующих формах организации: утренняя и корригирующая гимнастика, занятия физической культурой в зале и на воздухе, кружковая работа «Здоровячек», досуговая деятельность.

Утренняя гимнастика в зале и на воздухе, в сочетании с оздоровительным бегом стала одним из средств оздоровления детей и профилактики нарушений осанки. Уже с 4 - х летнего возраста воспитанников в утреннюю гимнастику включаю специальные упражнения для формирования правильной осанки: - «Бабочка», «Пингвин», «Ворона», «Морковь», которые способствуют выпрямлению позвоночника; - «Аист», «Кот», «Рыба», «Суслик» - вытяжению всего позвоночника; - «Дедушка», «Олень», «Червь» - вытяжению поясничного отдела и т.д. Для работы со старшими детьми, кроме специальных упражнений, в комплекс утренней гимнастики ввожу зарядку - настрой для позвоночника. Ее цель: улучшение гибкости, дыхания и кровоснабжения, создание и задавание ребенком организму установку на оберегание всего позвоночника.

На физкультурных занятиях разного типа особое внимание уделяю физическим упражнениям, направленным на предупреждение нарушений осанки. В основных движениях, с точки зрения формирования правильной осанки, использую следующие физические упражнения. Например, во время ходьбы слежу за тем, чтобы дети не опускали голову, двигались с развернутыми плечами. Для выработки ощущений правильной осанки предлагаю положить мешочек с песком прямо на голову, придав ей правильное положение. В таком положении дойти до

определенного места, не уронив мешочка, снять его и вернуться так, как будто на голове все еще лежит мешочек. При упражнении в лазанье слежу за тем, чтобы дети не смотрели вниз, держали туловище прямо; кисти рук ставили не уже, чем на ширину плеч, иначе лазанье может неблагоприятно влиять на осанку. Обыгрываю ситуацию: «Вы должны залезть на гимнастическую стенку, как смелый пожарник, и позвонить в колокольчик». При проведении упражнений в метании обращаю внимание на правильный замах и позу туловища. Это не только способствует развитию навыка метания, но и укрепляет мышцы плечевого пояса. Для одинаковой нагрузки на все мышцы плечевого пояса упражнения в метании выполняем как правой, так и левой рукой.

В своей работе применяю ряд специальных упражнений корригирующего характера: «Велосипед», «Уголок», «Лягушонок», «Рыбка», «Кошечка», «Лодочка» и др. Их включаю в физкультурные занятия при проведении вводной и основной части, использую в подвижных и оздоровительных играх.

С целью формирования умения сохранять правильную осанку провожу подвижные игры, в которых дети должны принимать заранее установленные позы (остановка по хлопку ведущего или имитационные движения в замедленном темпе и др.): «Солдатики - пузатики», «Зайцы и волк», «Морская фигура», «Раз, два, три колонну (шеренгу) собери» и другие.[3]

Восстановить уже нарушенную осанку на общепринятых занятиях физкультурой или утренней гимнастикой уже нельзя. Для этого необходимы специальные упражнения. В феврале 2013 года, после посещения трехдневных курсов в Центре доктора С.М. Бубновского, мною были разработаны новые

комплексы корригирующей гимнастики, а также введены новые корригирующие упражнения, которые я широко использую на дополнительных занятиях в кружке «Здоровячок», работа которого направлена на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (Приложение).

Вопрос о правильной осанке не может быть полностью решен только на занятиях и корригирующей гимнастике. Необходимы дополнительные индивидуальные занятия с ребёнком в течение дня в детском саду и дома.

Я, как инструктор физкультуры, стараюсь работать в тесном контакте с воспитателями, медицинскими работниками и другими специалистами. Разработали с педагогами и медработниками мини-проекты для детей старших и подготовительных групп, в которых спланировали мероприятия с детьми, родителями в д/саду и домашних условиях, так как семья несет ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Ежемесячно провожу в каждой группе физкультурный досуг или праздник. Некоторые досуги направлены на формирование осанки. Например: спортивно-игровая программа «Хотим быть здоровыми и красивыми», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», Спортивный фестиваль, праздник «Крошечки - Хаврошечки» (конкурс красоты) и другие.

Таким образом, в процессе выполнения физических упражнений у детей развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, осанки, красоту костюмов, физкультурного инвентаря, всей окружающей

обстановки. Разные формы взаимодействия с педагогами и родителями формируют осознанное отношение к сохранению правильной осанки, к своему здоровью.

Вместе с воспитателями провели опрос детей. В результате выявили, что 84% детей считают, что у них красивая осанка. 70% детей осознанно стремятся к тому, чтобы их осанка была красивой. Они объясняют, что делают для этого: стараются сидеть прямо и красиво, берегут позвоночник, занимаются зарядкой и гимнастикой, физкультурой и спортом, делают массаж, спят прямо и т.п.

Анализ анкет для родителей «О здоровье ребёнка» показал, что 73 % родителей знают основные составляющие здоровья, 83 % имеют представление, как укреплять здоровье детей. В течение учебного года постоянно знакомим родителей с уровнем физического развития, с формированием навыков правильной осанки, чтобы совместными усилиями добиваться наилучших результатов в физическом воспитании детей.

На основе результатов диагностики осуществляю индивидуальную работу с детьми в вечернее время, а летом - на прогулке. Дети благодаря индивидуальному подходу становятся успешными и уверенными.

Таким образом, можно сказать, что физкультурно-оздоровительная работа по укреплению и сохранению осанки в нашем детском саду проводится в системе на основе диагностики развития каждого ребёнка, с учётом индивидуальных и возрастных особенностей, в тесном взаимодействии с родителями.

3. Заключение

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровой организации жизни детей на будущее. Для этого в детском саду проводятся мероприятия, оказывающие эффективное влияние на повышение уровня физического развития и воспитания детей, на укрепление и сохранение правильной осанки. Их ценность заключается в том, что дети получают возможность для самореализации, повышения самооценки.

Благодаря продуманной мотивации, индивидуальной работе с каждым ребенком на основе диагностики его здоровья и физического развития, организации совместных мероприятий детей и родителей, введение педагогами системы упражнений в режим дня позволило изменить позицию всех участников образовательного процесса.

В результате использования различных форм организации физического воспитания детей, мы получили следующие результаты:

- дети хотят принимать активное участие во всех мероприятиях, а это значительно повысило сопротивляемость организма воздействию неблагоприятных внешних факторов, снизило заболеваемость;
- благодаря проводимой физкультурно-оздоровительной работе мы смогли вовлечь в воспитательный процесс родителей;
- большинство педагогов и родителей стали осознанно относиться к формированию правильной осанки у детей;
- у детей старшего возраста сформировалась привычка и постоянство навыков в сохранении правильной осанки; они научились самостоятельно и сознательно сохранять красивую осанку в течение дня.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Лекции 4-5. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.
2. Буц Л.М. О формировании правильной осанки. М.: 2008.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: Т. Ц. сфера, 2004.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева/.- Москва, 2006.
5. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова/.- Санкт- Петербург, 2001.
6. Коровкин М.А. Почему дети болеют: Системная физиология ребенка / М.А.Коровкин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
7. Милюкова И.В. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей / И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова. Издательство: ЭКСМО, 2005.
8. Харитонова Н. Лечебная физкультура / Журнал «Дошкольное воспитание» №11, 2010 г.

Специальные упражнения

для растягивания мышц передней поверхности бедер

1. «Мышь» - лежа на спине. Руки и ноги поднимаем вверх. Инструктор произносит: «Мышь замирает». Вдох. Ребенок закрывает глаза, ладони укладывает на грудь, а ноги сгибает в коленях, медленно произнося «шшшшшш». В этом положении пребывает расслабленным на счет 1, 2,..5. Дыхание равномерное, неглубокое.

2. «Скорпион» - лежа на животе, кистью обозначая клешню: 4 пальца соединены, а большой отставлен в сторону. Инструктор произносит: «Скорпион ночью опасен очень». Дети поднимают голову, соединенные голени и руки. В этом положении пребывают на счет 1, 2,..5. Опускают руки и ноги, Восстанавливают частоту дыхания.

3. «Качели» - стоя на коленях, руки на пояс. Наклоны туловища назад, сохраняя прямую линию от колена до головы.

Упражнения для растягивания мышц спины :

1. «Верблюд» - ноги на ширине плеч. Приседаем. Опираемся на пальцы ног и рук. Поднимаем ягодицы, которыми обозначаем горбы, и передвигаемся вперед в произвольном порядке или один за другим по кругу, обозначая караван. Дыхание не задерживаем. Через несколько шагов опускаемся на колени.

2. «Червь» - ложимся на спину. Ладони прямых рук соприкасаются за головой. Ступни придвинуты к ягодицам. Инструктор произносит: «Жаба прыгает! Аист летит!» - Ребенок кончиками указательных пальцев давит на пол и тазом двигает из стороны в сторону, не поднимая его от пола. Так он обозначает червяка, спешащего уползти в землю. Дыхание не задерживаем.

3. Упражнение из основной стойки. Наклон вперед, стараясь лбом коснуться коленей. Затем ноги врозь - движение «дровосека».

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (исходное положение для всех упражнений - лежа на спине с прижатием поясницы к опоре):

1. «Ёжик» - ложимся на спину. Руки и ноги сгибаем и прижимаем к туловищу. Инструктор произносит: «Волк». Из этого и.п. ребенок поднимает ноги и руки вверх и в стороны, выпрямляя их. Носки ног и расставленные пальцы рук вытягивает вверх. Вдох. Произносит «Ё, Ё, Ё, Ё, Ё».

2. «Велосипед» - согнуть и разогнуть поочередно ноги в коленном и тазобедренном суставах.

3. «Ножницы» - скрещивание прямых ног.

Упражнения для укрепления мышц спины

(исходное положение - лежа лицом вниз):

1. «Бабочка» - ложимся на живот. Пятки вместе, носки врозь. Кисти рук лежат на пояснице одна на другой ладонями вверх. Верхнюю часть туловища поднимаем, не отрывая ног от пола, и локтями быстро двигаем вверх - вниз. Дыхание не задерживаем.

2. «Кит» - ложимся на живот. Пятки вместе, носки врозь. Предплечья укладываем перед грудью. Ладони вниз одна на другой. Подбородок - на кистях. На вдохе поднимаем туловище, опираясь на предплечья. На выдохе опускаем его и поднимаем ноги, не разъединяя их и произнося визгливо «КИИИт» - Вдох -... Выдох.

3. «Камбала» - ложимся на живот. Голову укладываем на бок. Ноги раздвигаем предельно широко. Запястья прижимаем к талии сбоку. Ступни ног поднимаем и соединяем подошвами. Голени поднимаем и опускаем несколько раз, не разъединяя ступни и двигая раздвинутыми пальцами рук как плавниками. Одновременно произносим «РыБЫ - БЫ - БЫ - БЫ».

Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедер:

1. Упражнение вис на гимнастической стенке спиной к ней. Попеременное поднятие прямых ног. То же, но поднятие обеих прямых ног с удержанием «угол». То же, но поднять левую ногу, присоединить к ней правую, опустить левую, затем правую.

2. Упражнение, лежа на спине. Поочередное поднятие прямых ног. То же, но одновременное поднятие прямых ног.

Упражнения для укрепления боковых мышц туловища :

1. Упражнение, лёжа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая рука согнута в локте и ладонью упирается в пол на уровне плеча («окошечко»). Приподнять обе выпрямленные ноги, удерживать на весу, постепенно увеличивая время. Медленно опустить в исходное положение. То же на левом боку.

2. Упражнение, лёжа на боку, приподнять одну прямую ногу, присоединить к ней другую и медленно опустить обе. То же на другом боку.

Комплекс корригирующих упражнений (лежа на спине)

1 - согнуть левую ногу, носок на себя

2 - и.п.

3-4 то же правой ногой (4-6 раз). И.П. - то же руки вперед

1 - руки вверх, прогнуться в грудном отделе - вдох

2 - и.п.- выдох (6- 8 раз).

И.П. - то же, руки в стороны. «Велосипед» - (10-12 раз каждой ногой). И.П. - то же, ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 - поворот туловища вправо, соединить ладони - выдох

2 - и.п. - вдох

3-4 в другую сторону (3-4 раза).

И.П. - то же, одна нога согнута и стоит на полу.

1 - 4 - круговые вращения в тазобедренном суставе прямой ногой (6-8 раз каждой ногой).

И.П. - то же,

1 - сгруппироваться - выдох

2 - поворот на бок, выпрямить ноги, руки прогнуться - вдох 3- и.п. - выдох

4 - поворот на другой бок (6 раз)

И.П. - лежа на боку, одна рука под голову, другая придерживает туловище.

1 - поднять ногу вверх

2 - присоединить другую

3 - опустить ноги

4 - расслабиться (3-4 раза).

И.П. - лежа на животе, положить пальцы одной руки на пальцы другой, подбородок на пальцы.

1 - правую прямую руку поднять вверх, одновременно отвести назад левую ногу.

2-и.п.

3-4- то же другой ногой и рукой (6-8 раз).

И.П. - то же, плавание «Брасом» - 3-4 раза.

И.П.- то же. Поколачивание пятками по ягодицам 10-12 раз.

И.П.- то же, руки вдоль туловища.

1- раз прогнуться - вдох,

2 - и.п. - выдох (6-8 раз).

И.П. -. то же.

1 -отвести ногу назад

2- и.п.

3-4 то же другой ногой (6-8 раз).

И.П. - то же, подбородок на тыльной поверхности кистей.

1 - поднять плечи, голову ; руки на пояс, соединить лопатки

2- и.п. (8 раз).

И.П. - стоя на четвереньках. «Проползти под забором» - 4-6 раз

И.П. - то же

1 - рука вперед, в сторону и за голову, прогнуться.

2 - и.п.

3-4 то же другой рукой (4-6 раз).

И.П. - лежа на спине, расслабиться и говорить слова:

Проверочка осанки.

Хватит спинушку тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежу!

Я на это погляжу:

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая.

Комплекс корригирующих упражнений с гимнастической палкой

И.П. - ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. Поднимание рук вверх и опускание (4-6 раз). И.П. - то же палка за головой на плечах Поочередное поднимание ног вперед (4-6 раз). И.П. - то же, палка внизу.

Наклоны туловища вперед, руки вытягиваем вперед (6 раз). И.П. - о.с. руки внизу.

Приседание, руки с палкой вперед, спина прямая (6 раз).

И.П. - лежа на спине, руки с палкой лежат на груди. Руки перенести за голову вверх и потянуться (4-6 раз).

И.П. - то же, руки за головой, согнуть ногу в колени под прямым углом, затем другую. Затем обе, вместе (4-6 раз).

И.П. - то же, поднять прямую ногу от пола и посмотреть на неё, затем другую, затем обе, вместе (4-6 раз). Пауза для отдыха.

И.П. - то же упр. «Велосипед». И.П. - лежа на животе, руки с палкой впереди, приподнять палку вверх (4 раза).

И.П. - то же палка за головой на плечах, прогнуться, поднять голову, опустить (4 раза).

Пауза для отдыха.

И.П.- стойка на четвереньках, руки и бедра под прямым углом, спина прямая непровисает. Сесть на пятки руками потянуться вперед (4 раза).

И.П. - стоя на четвереньках, ладони развернуты вовнутрь. Сгибание рук в локтях.