



Результаты уроков деда



Свое, наше

Через неделю снова дед с внуком в лес отправились. Прошли через питомник и увидели, что чужая калитка и покрашена, и смазана, и щеколда новая блестит. Сказал дед, что у чужой калитки родня нашлась, и Алеша согласился. Вышли дед с внуком на просеку и вновь удивление — скамейка на новых столбах стоит, да той же краской, что калитка, покрашена. И вновь смотрит дед на Алешу и говорит, что поклонился бы тому человеку, кто это сделал. Отвечает Алеша, что не знает этого человека, но вспомнил, как ребята школьную изгородь поправляли.

За лесом поднялось позднее зимнее солнце. Оно осветило дым далёкого завода. Алёша залюбовался золотистым дымом. Дед заметил это и снова заговорил:

- А завод-то, Алеша, который дымит, тоже может ничьим показаться, если глядеть на него, не подумавши. А он наш, как и вся наша земля и всё, что на ней есть.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ефименко Мария Евгеньевна

Аннотация. Публикация посвящена описанию системы работы по формированию правильной осанки у детей 5-7 лет, включающей как развитие мышечно-двигательных представлений о правильной осанке, так и способности ее сохранять при выполнении и специальных физических упражнений в частности, и физических упражнений в целом. Определяется состав комплекса специальных физических упражнений для формирования навыков правильной осанки, рассматриваются условия его использования в практике для развития достаточной двигательной активности и формирования мышечного корсета на физкультурных занятиях с воспитанниками.

Нарушения осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и относятся к числу сложных и актуальных проблем современной ортопедии. Дошкольный возраст — это основной период формирования осанки. В этом возрасте формируется мышечная си-

стема, укрепляется и растет скелет и совершенствуются движения. Это является важным компонентом в рамках подготовки воспитанников к обучению на первой ступени общего среднего образования, так как в школе дети много времени находятся в статичном положении.

Нарушения осанки при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессируют, а являются обратимым процессом. Поэтому формирование правильной осанки в дошкольном возрасте является важным условием для развития здорового ребенка.

Физкультурные занятия с детьми в учреждении дошкольного образования проводятся 3 раза в неделю, и этого недостаточно для профилактики нарушений осанки, так как этот процесс продолжительный и требующий систематической работы. Поэтому необходимо в системе физкультурно-оздоровительной работы использовать упражнения, которые будут давать необходимый тренирующий эффект.

Изучение сложившейся ситуации позволило выявить ряд проблемных вопросов между важностью проблемы здоровья ребенка и недостаточным количеством эффективных разнообразных форм профилактической работы, в результате чего возникла необходимость в подборе комплексов специальных физических упражнений для формирования правильной осанки у воспитанников 5–7 лет

С целью подбора и систематизации комплексов специальных физических упражнений, которые позволяют предупредить необратимые процессы и последствия, вызванные нарушениями осанки у воспитанников, были изучены исследования Ю.В. Боковец «Стройность и красота», А.С. Галанова «Игры, которые лечат», И.С. Красиковой «Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия», Т.Ю. Логвиной «Физкультура, которая лечит», В.Н. Шебеко «Физическая культура детей от пяти до шести лет», В.А. Шишкиной «Двигательное развитие дошкольника», а также посещены занятия И.Г. Антонцевой – инструктора ЛФК ГУЗ ПЦГБ «Детская поликлиника».

Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста предполагает, прежде всего, достаточную двигательную активность ребенка, продолжительность статических и динамических нагрузок в пределах возрастной нормы. Необходимо таким образом организовывать игры, занятия, чтобы дети выработывали привычку стоять, ходить, сидеть с прямой спиной, держать голову прямо.

Одним из эффективных средств формирования осанки для детей дошкольного возраста являются занятия на фитболах. Занятия с ними имеют свои особенности: нестабильная опора, способствует включению в работу все мышечные группы.

Один раз в месяц целесообразно проводить физкультурный досуг, например, «Веселое путешествие», «Цирк – цирк – цирк», «На встречу к лету», «Там, на неведомых дорожках», «33 веселых позвонка», «По следам Смешариков» и др., в которые включать ра-

нее разученные специальные комплексы физических упражнений для формирования навыка правильной осанки и укрепления мышечного корсета.

Для работы с воспитанниками были подобраны специальные комплексы упражнений, которые ежедневно включались в образовательный процесс с учетом возраста воспитанников.

Специальные физические упражнения – это физические упражнения, которые целенаправленно способствуют выработке навыка правильной осанки. Эти упражнения выполняются в вертикальной плоскости, упражнения в равновесии, во время выполнения которых ребенок удерживается и перемещается по ограниченной плоскости, а также в положении лежа, стоя, на четвереньках, с разнообразными предметами. В качестве примера приведем два комплекса специальных упражнений для формирования правильной осанки – из положения лежа на животе (*Приложение 1*) и с мячом среднего диаметра (*Приложение 2*).

Таким образом, система работы по формированию правильной осанки у детей 5–7 лет средствами специальных физических упражнений способствовала не только расширению представления воспитанников о правильной осанке, способах ее формирования, но и выработке навыка правильной осанки, укреплению мышечного корсета. Итогом проделанной работы стало то, что 94% воспитанников старших групп соблюдают положение правильной осанки во время занятий, игр, приема пищи.

Список литературы

1. Боковец, Ю.В. Стройность и красота: Содержание работы по обучению, воспитанию и формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / Ю.В. Боковец. – Мозырь: Белый Ветер, 2012. – 148 с. : ил.
2. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) / А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
3. Красикова, И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия / И.С. Красикова. – Санкт-Петербург: КОРОНА-Век, 2017. – 320 с.
4. Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит / Т.Ю. Логвина. – Мозырь : ООО ИД Белый ветер, 2003. – 172 с.
5. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В.А. Шишкина. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 133 с.

Дата поступления в редакцию: 19.07.2022

**Комплекс специальных упражнений для формирования
правильной осанки из положения лежа на животе**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И.П. – лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев 1 – поднять голову и плечевой пояс; 2 – вернуться в И.П.	5–6 раз	Голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии.
2.	И.П. – то же 1 – поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; 2 – вернуться в И.П.	5–6 раз	Ладони на уровне плеч.
3.	И.П. – то же 1 – поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; 2 – вернуться в И.П.	5–6 раз	Голова при подъеме опущена вниз.
4.	И.П. – то же 1–3 – поднять голову и плечевой пояс, руки вперед, пальцы сцеплены в замок (задержать в положении на 3 счета); 4 – вернуться в И.П.	3–4 раза	Голова опущена вниз, руки касаются ушей.
5.	И.П. – то же 1 – поднять правую ногу; 2 – вернуться в И.П. 3 – левую ногу; 4 – вернуться в И.П.	5–6 раз	Голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии
6.	И.П. – то же 1 – поднять голову, плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног, прогнуться в спине; 2 – вернуться в И.П.	5–6 раз	Руки и ноги прямые. Прогнуться по возможной амплитуде.
7.	И.П. – то же 1 – поднять голову, плечевой пояс, руки и ноги; 2 – руки в стороны; 3 – руки согнуть вперед, голову положить на тыльную поверхность ладони; 4 – вернуться в И.П.	3–4 раза	Голова на одной линии с позвоночником
8.	И.П. – то же 1–3 – поднять голову, плечевой пояс, руками выполнять движения, имитирующие плавание стилем брасс; 4 – вернуться в И.П.	3–4 раза	Голова опущена вниз.

Комплекс специальных упражнений с мячом среднего диаметра

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед 1 – поднять голову, руки с мячом, плечевой пояс; 2 – вернуться в И.П.	5–6 раз	Голова опущена вниз, руки на уровне ушей.

2.	И.П. – то же 1 – приподнять голову и плечевой пояс, прокатить мяч слегка вперед; 2 – согнуть руки в положение «крылышки»; 3 – вытянуться вперед, взять мяч; 4 – вернуться в И.П.	5–6 раз	При положении рук «крылышки» – ладони на уровне плеч.
3.	И.П. – лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лежит на тыльной стороне ладони, мяч – между стоп 1 – зажать мяч стопами и приподнять ноги, стараясь не выронить мяч; 2 – вернуться в И.П.	5–6 раз	При подъеме мяч ноги стараться держать прямыми.
4.	И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед 1 – приподнять голову и плечевой пояс, подняв руки с мячом и ноги одновременно; 2 – вернуться в И.П.	5–6 раз	Руки на уровне ушей, прогнуться по возможной амплитуде.
5.	И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед 1 – приподнять голову и плечевой пояс, руки с мячом за голову; 2 – вернуться в И.П.	5–6 раз	Стараться локтями не касаться пола.
6.	И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед 1–3 приподнять голову и плечевой пояс, руки с мячом вперед; одновременно приподняв ноги, совершать ими движения вверх–вниз, как при плавании стилем «кроль»; 4 – вернуться в И.П.	3–4 раза	Ногами работать как можно чаще, носками стараться не касаться пола.
7.	И.П. – упор на коленях, руки на мяче 1–4 – прокатить мяч руками вперед; 5–8 – обратно	3–4 раза	Медленно, по возможной амплитуде.

Приложение 3

