

# ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ НАПРАВЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

И.И. Поршнева

Наши дети... Сколько радости и надежд связано с их появлением на свет. Родители хотят, чтобы они выросли здоровыми, красивыми, умными и готовы сделать все от них зависящее для счастливого детства своих детей. Но в последние годы это делать становится все труднее и труднее. Это объясняется снижением уровня материального благосостояния, не позволяющий многим родителям обеспечить нормальные условия жизни для своего малыша, уменьшением сети детских учреждений и т.д.

Согласно статистике в последние годы большинство детей имеют те или иные отклонения от правильной осанки, зачастую сопровождающимися болезнями (сколиозы и т.д.). Эти отклонения, если их вовремя не исправить, с возрастом усугубляются и оказывают негативное влияние на здоровье человека в течение всей его жизни, мешая функционированию органам и систем организма. Кроме отрицательного воздействия на здоровье, нарушения осанки делают человека внешне малопривлекательным. Проблема осанки волнует и врачей, и воспитателей детских садов, и учителей школ, и родителей, желающих видеть своих детей красивыми и здоровыми.

Приоритетным направлением в комплексе физкультурно-оздоровительных мероприятиях, осуществляемых в работе с дошкольниками, имеющими отклонения в осанке, должно стать использование комплексов направленных физических упражнений.

Вышеизложенное определило цель работы - дальнейшая разработка методики применения средств ЛФК для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.

Задачи исследования.

1. Выявить особенности физического развития детей дошкольного возраста.

2. Определить состояние осанки и ее влияние на здоровье детей дошкольного возраста.

3. Экспериментально обосновать рациональное соотношение направленных физических упражнений при формировании осанки у детей дошкольного возраста.

Исследования проводились в три этапа. На первом в августе-сентябре 1996 года проводилась работа по теме исследования методом анализа научной и методической литературы, практики подобных исследований. Определялись цель, основные и частные задачи исследования, разрабатывалась программа организации исследований.

На втором этапе были изучены особенности состояния осанки у детей дошкольного возраста, посещающих детский сад № 96 г. Гомеля. Всего было обследовано 54 ребенка 4-6 летнего возраста. В период обследования использовались методы педагогических наблюдений, врачебного контроля, антропометрии, педагогические контрольные испытания, методы математической статистики. Отдельные виды обследований проводились совместно с медицинскими работниками. Для контроля показателей состояния здоровья и физического развития детей использовались данные медицинских карт.

У 21 одного ребенка были обнаружены различные нарушения осанки. Начиная с октября месяца 1996 года были организованы две экспериментальные группы детей средней (10 человек) и старшей (11 человек) групп, с которыми два раза в неделю проводились дополнительные занятия ЛФК по 45 минут каждое, направленность которых была на формирования правильной осанки.

На третьем этапе было проведено повторное обследование детей с целью выявления результатов направленной работы, на основании которых можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературы и обобщение опыта работы дошкольных учреждений свидетельствует об увеличении количества детей, имеющих различные отклонения в здоровье. Среди них у 40% дошкольников средней и старшей групп обнаружены сколиотические установки осанки. В качестве одного из резервных факторов массового оздоровления и реабилитации дошкольников выделяется возможность широкого использования средств лечебной физической культуры. Приоритетную роль в составе этих средств играют направленные физические упражнения.

2. В ходе исследования установлено, что около 40% детей 4-7 лет, посещающие дошкольные учреждения, имеют различные отклонения и нарушения осанки. Неблагоприятные изменения в состоянии здоровья детей имеют различные причины: это и снижение материального уровня родителей, уменьшение сети детских дошкольных учреждений, снижение двигательной активности, низкий уровень физической работоспособности и т.д.

3. Установлено, что наиболее приемлемыми средствами формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста являются направленные физические упражнения, способствующие укреплению всех групп мышц:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища;
- упражнения на равновесие.

Для того, чтобы занятия носили интересный, увлекательный, познавательный характер, они должны быть сюжетными.

4. В ходе педагогического эксперимента выявлена целесообразность применения комплексов направленных физических упражнений как в режиме дня, так и в процессе выполнения домашних заданий под руководством родителей.

5. Применение и систематическое выполнение комплексов направленных физических упражнений в 9-ти месячном цикле урочных и неурочных форм занятий по физическому воспитанию позволило уменьшить количество остаточных отклонений в осанке на 43%.