

**А.А. Борисок**

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Сохранение и укрепление здоровья детей на сегодняшний день является приоритетным направлением деятельности всего общества. Семья и дошкольное

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

учреждение, это две ячейки общества, которые в дошкольном возрасте оказывают основное влияние на формирование личности ребенка. Целенаправленные занятия с ребенком физическими упражнениями, формирование элементов здорового образа жизни в этот период позволяют заложить позитивное отношение и интерес как к физическим упражнениям, так и к средствам закаливания, гигиены, вопросам питания, выработать положительные черты характера.

В дошкольном учреждении №17 г. Мозыря, в старших группах 51 ребенок. Из них 3 ребенка имеют плоскостопие (1 приобретенное, 2 врожденное), 4 ребенка имеют признаки ухудшения зрения, 1 ребенок имеет диагноз ДЦП. Подготовительную группу имеют 7,8% детей (ДХЛЖ, МАРС, ООО, аневризма МПП, дисплазия тазобедренного сустава).

В педагогическом опросе в г. Мозыре учителей физической культуры в начальной школе, свидетельствует об увеличении списочного состава специальных медицинских групп (опорно-двигательный аппарат, нервная система, желудочно-кишечный тракт).

*Цель нашей работы* – формировать у детей дошкольного возраста старшей группы интерес к физическим упражнениям и навыки правильной осанки.

*Задача* повышение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств и освоение техники движений, формирование интереса к физической культуре.

Старшим преподавателем кафедры физического воспитания УО МГПУ им. И.П. Шамякина и руководителем физического воспитания высшей категории ГУО «Ясли-сад №17 г. Мозыря» разработаны консультации и методические рекомендации для родителей о влиянии осанки на здоровье человека, о гигиенических требованиях к мебели, постели, комплексы упражнений в игровой форме для работы с детьми в домашних условиях. Проводятся мастер-классы для родителей и законных представителей дошкольников. В группах оформлены уголки, где содержится информация о достижениях детей в физическом развитии, их настроении и желании выполнять физические упражнения и рекомендации по устранению проблем, предлагаются комплексы упражнений для утренней гимнастики, профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

В учебном процессе дошкольного учреждения проводятся беседы с детьми с использованием современных информационных технологий, где красочно в картинках представлен материал о значении здоровья для человека, тематические физкультурные досуги и праздники. Усилена материально-техническая база для формирования правильной осанки: съемные доски для фиксации положения тела при правильной осанке и формирования мышечной памяти; красочные разноцветные мешочки для выполнения разнообразных упражнений с акцентом на правильную осанку и для содействия освоения техники основных движений, дорожка для укрепления свода стопы и профилактики плоскостопия, гимнастические коврики для выполнения упражнений в положении лежа, сухой бассейн, фитболы и музыкальный центр.

На учебных занятиях необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого и радостного настроения. Для решения этой задачи мы используем музыкальное сопровождение, современное спортивное оборудование и красочный инвентарь, игровые задания, подвижные игры. В подготовительной части включаем разнообразные упражнения в ходьбе, в беге, упражнения со съемной доской, упражнения на равновесие, внимание, с мешочком, с перешагиванием предметов, ходьба по канату и другие. Количество движений и их разнообразие планируется в зависимости от задач занятия. В основной части общеразвивающие упражнения планируются из разных исходных положений, соблюдая последовательность, чередуя нагрузку на разные группы мышц. Также используются упражнения сложного

характера с различными предметами и пособиями: с мешочками на голове, с гимнастической палкой, с набивными мячами, упражнения в парах. При выполнении упражнений необходимо соблюдать темп выполнения: средний и медленный, с постепенно увеличивающейся нагрузкой. При выполнении упражнений, необходимо давать методические рекомендации о правильной технике движений, об осанке.

Один раз в неделю занятия проводятся с использованием современных фитнес направлений: упражнения на фитболах, с элементами шейпинга, на степ платформах. Так же эти направления используются в утренней гимнастике. Упражнения повышают эмоциональный фон занятия, укрепляют мышцы спины, ног и стопы, повышают функциональные возможности организма, воспитывают выносливость.

За учебный год провели 2 мастер класса для родителей и воспитателей дошкольных учреждений г. Мозыря и района. Разработаны памятки по теме

«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста». Анкетирование родителей и законных представителей (n-39) после мастер- класса помогла определить значимость этих мероприятий. Новое для себя узнали 89,7% респондентов, 38,4% опрошенных стараются соблюдать гигиенические требования к мебели и постели, систематические совместные игры и упражнения проводят 25,6%. Режим питания, ценность продуктов для дошкольников соблюдают 46,2%. Спортивный инвентарь от 1 до 3 единиц имеют 76,9%, от 4 и более 12,8% и 10,3% не имеют спортивного инвентаря для дошкольника дома.

Формирование правильной осанки процесс длительный и чем раньше начнут с детьми серьезно заниматься, тем быстрее достигнут устойчивого результата и своевременно сформируются навыки правильной осанки.