

# ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2013 ГОД

## Методика и педагогическая практика

*Голикова Наталья Владимировна*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников №4 «Уголек»*

*Кемеровская область, город Мыски*

### ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, способствуя рациональному использованию механических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма. В связи с этим формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в физическом воспитании детей, особенно в начальные периоды возрастного развития, когда наиболее интенсивно идёт морфофункциональное становление организма, в том числе формирование изгибов позвоночного столба и других структурных основ осанки.

Однако результаты многочисленных исследований свидетельствуют о широком распространении функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата среди детей младшего школьного возраста.

Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей по-прежнему является актуальной.

Как двигательный навык, осанка формируется по механизму образования временных связей, приводящих путём длительных и частых повторений к



образованию условных рефлексов, обеспечивающих удержание тела в покое и движении. Закономерности формирования двигательных умений и навыков определяют последовательность обучения детей умения принимать и сохранять положение правильной осанки.

В этой связи следует ежедневно применять упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней, включая их в содержание занятий — уроков по физической культуре, утренней зарядке, гимнастики, физкультминуток, домашних заданий. Каждое занятие по физической культуре должно начинаться и заканчиваться упражнениями, способствующими формированию навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней. Необходимо подчеркнуть, что выработка и закрепление навыка правильной осанки происходят во время выполнения гимнастических упражнений (строевых, общеразвивающих, вольных), при которых обязательно сохраняется правильное положение тела. Стиль выполнения гимнастических упражнений и требования к технике движений и фиксации поз в исходных, промежуточных и конечных положениях дают основание рассматривать гимнастику как своего рода осанки”.

При использовании строевых упражнений для сохранения интереса детей желательно использовать игровые методы, образные сравнения, музыкальное сопровождение. Большое значение для закрепления навыка правильной осанки имеют упражнения в равновесии, так как они требуют удержания позвоночника в прямом положении при любой возможной позе и движении. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, воспитанию тонкого ощущения положения различных частей тела в пространстве.

На третьем этапе реализуется конечная цель обучения — образование прочного двигательного навыка, доведенного до определённой степени совершенства.



Движение можно считать освоенным в том случае, если ребёнок правильно выполняет его и в привычных стандартных условиях, и в непривычных.

Таким образом, формирование у детей навыка правильной осанки происходит в процессе закономерно следующих друг за другом и взаимосвязанных стадий на протяжении трёх этапов обучения, каждый из которых предусматривает использование адекватных намеченным задачам средств и методов физического воспитания.

#### Литература:

1. *Волков П.и др.* Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ. Здоровье дошкольника, №3, 2008.
2. *Пенькова И.* Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию. Дошкольное воспитание, №9, 2010.
3. *Степаненкова Э.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2001.

