Экспериментально - исследовательская работа

«Физические упражнения как средство формирования осанки у детей старшего дошкольного возраста»

**ОГЛАВЛЕНИЕ:**

Введение……………………………………………………………….......3

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы формирования осанки у детей дошкольного возраста……………………………………………………..5

1.1.Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования осанки у детей дошкольного возраста…………………………5

1.2. Психофизиологические особенности старших дошкольников……10

1.3. Физические упражнения как средство формирования осанки у детей старшего дошкольного возраста…………………………………………………13

Выводы по теоретической части исследования…………………………16

Глава 2. Организация опытно-практической работы по формированию осанки у детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений........................................................................................................17

2.1. Изучение состояния работы по формированию осанки у детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении…………………………………………………………………………17

2.2. Методика формирования осанки у детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений………………………………..20

2.3. Сравнительный анализ результатов опытно-практической работы по формированию осанки у детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений………………………………………………………….23

2.4. Классификация упражнений и игр, направленных на профилактику нарушений осанки у старших дошкольников………………………………….26

Выводы по практической части исследования…………………………...49

Заключение…………………………………………………………………50

Список используемой литературы………………………………………...52

Приложения

**1. Введение**

Актуальность работы.

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. 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 обусловливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время система физических упражнений дает возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки. Как свойство развивающегося организма, осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется. Поэтому любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям.

Объектомисследований является физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста в МБДОУ №23 «Светлячок».

Соответственно, предметисследований – это профилактика нарушений осанки средствами физического воспитания.

Цель, преследуемая при написании этой работы, заключается в выявлении оптимальных средств физического воспитания, направленных на профилактику нарушения осанки в старшем дошкольном возрасте.

Задачи:

1.Проанализировать особенности развития детей старшего   дошкольного возраста.

2.Дать характеристику средств и методов, направленных на  профилактику  нарушения осанки.

3.Разработать методические рекомендации, направленные на  профилактику нарушения осанки в старшем дошкольном  возрасте.

4.Разработать систему мероприятий по работе с родителями, направленных на формирование и коррекцию правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Ожидаемые результаты:

1) Воспитание дисциплинированного и сознательного отношения детей к фиксации правильного положения тела;

2) Укрепление «мышечного корсета» и совершенствование координации движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела;

3) Воспитание и закрепление навыка правильной осанки и стереотипа правильной походки;

4) Расширить знания и умения родителей по ознакомлению с технологией проведения физических упражнений для формирования и коррекции правильной осанки у старших дошкольников.

Гипотеза. Предполагалось, что разработанная методика применения корригирующих упражнений художественной гимнастики обеспечит эффективное решение задач формирования осанки и комплексного развития способностей дошкольников.

**Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы формирования осанки у детей дошкольного возраста**

**1.1.Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования осанки у детей дошкольного возраста**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей была актуальной во все времена и остается таковой сегодня. Одним из комплексных показателей здоровья ребенка является состояние его осанки. Формирование правильной осанки должно осуществляться главным образом в дошкольном и младшем школьном возрасте и продолжаться в течение всей жизни [16].

Что же такое осанка? Понятие осанка имеет много толкований.

В.К. Добровольский дал своё толкование осанке: «привычная поза непринужденно стоящего человека без  активного мышечного ˝напряжения˝».[2]

А, П.Ф. Лесгафт считал, что «осанка – характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития и сформированности поведенческих навыков, отражающая способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз (стоя, сидя и др.) и обеспечивающая рациональное и адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений. При воспитании необходимо руководствоваться в своих действиях, главным образом, физиологическими и психологическими требованиями; главное, чтобы молодой организм находился в условиях, благоприятно влияющих на правильное умственное и физическое его развитие, иначе мы будем действовать произвольно, а иногда даже неестественно его уродовать».[16]

На этот вопрос наиболее полно ответил автор толкового словаря русского языка В. И. Даль; он определил осанку как «внешность, манеру держать свою фигуру, стройность и представительность в складе фигуры; осанка – это стан, строй, склад тела, общность приемов и всех движений его».[9]

В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка у детей ещё неустойчива, с возрастом она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Эти особенности определяются множеством факторов: ростом, весом, пропорциями туловища и конечностей, наличием врождённых нарушений опорно-двигательного аппарата, особенностями обмена веществ. На осанку негативно влияют и неполноценное питание, и общее неудовлетворительное состояние здоровья, и загрязнение окружающей среды, и хронические острые заболевания, и даже индивидуальные особенности характера и смена настроения. Вспомните, привычные выражения вроде "гнёт спину перед начальством", "повесил нос". Но больше всего вредят позвоночнику ребёнка плохое физическое развитие.

Осанка характеризуется: прямым положением туловища и головы; развернутой грудной клеткой; отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне; нормальными естественными изгибами позвоночника; полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами; прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одинаковой высоте [2].

Известно, что воспитанницы Института благородных девиц ради ровной осанки по несколько раз в день прогуливались по коридору, держа за спиной палку. А каких-то 100 лет назад молодая дама сидела исключительно на краешке стула, не облокачиваясь, не закинув ногу за ногу, не сутулясь и не разваливаясь. А дамы высшего света тщательно затягивали себя в корсеты и использовали для улучшения осанки различные вспомогательные средства.

Сейчас наличие благородных девиц под большим вопросом, и тем более – с палками за спиной.

К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного и школьного возраста имеют различные виды нарушений осанки.

Нынешние дети и их родители практически не заботятся о правильном положении спины. Мы часто забываем, что позвоночник имеет огромное влияние на наш организм. От природы мы наделены мышцами, тканями, суставами, которые рассчитаны на большие физические нагрузки. Но, так как мы не получаем их, наши движения становятся более ограниченными.

Легко проследить, как это начинается. Детям редко разрешают реализовать свою потребность в физической активности. Их заставляют часами неподвижно сидеть в душной классной комнате, в то время когда детский организм требует движения. А когда после долгого сидения дети пытаются размяться, чтобы снять напряжение и дать выход скопившейся энергии, — им говорят, что это вредно [7].

Стоит ли удивляться, что в обществе, игнорирующем сигналы, которые посылает организм человека, тело перестает сообщать нам о своих насущных потребностях.

Слишком часто платой за сидячий образ жизни, характерный для современного общества, становится потеря связи с собственным телом.

Дети отличаются от нас, взрослых, тем, что они постоянно ощущают в себе бесконечную энергию и используют в полной мере возможности своего тела, свободного и раскованного в движениях.

Нарушения осанки спины имеют следующие разновидности: плоская спина, круглая спина, кругловогнутая спина и боковое искривление позвоночника. Если физиологические изгибы (грудной и поясничный) уменьшены, спина называется плоской. В некоторых случаях изгибы могут быть несколько смещены. Так как при плоской спине изгибы позвоночника уменьшены, то и его амортизационная способность снижена. Причина уплощения позвоночника состоит в недостаточном наклоне таза. Дети с плоской спиной предрасположены к сколиозу.

Формирование осанки у дошкольников является одним из основных разделов «Физического воспитания» и проводится с учётом возрастных особенностей детей. Во многих работах научного и методического характера отмечается, что в формировании осанки главную роль играет статическая  выносливость мышц спины, живота и боковых поверхностей туловища. [20]

Правильная осанка для дошкольников:

* голова немного наклонена вперед;
* плечевой пояс незначительно смещен вперед, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль);
* лопатки слегка выступают;
* линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2см;
* физиологические изгибы позвоночника выражены слабо;
* угол наклона таза невелик и составляет 22-25˚ для мальчиков и девочек.

Необходимо воспитать стойкую привычку правильно держать свое тело в различных положениях. Перевоспитывать, бороться с плохими привычками будет значительно сложнее.

В специальной литературе существуют различные классификации осанки, основой которых служит величина физиологических изгибов разных отделов позвоночного столба. В настоящее время широко распространена и эффективно применяется в работе ортопедов, анатомов, врачей и педагогов классификация типов осанки для разных возрастных групп, созданная Штаффелем еще в 1889 году. Он предложил выделять пять форм спины.

1. «Нормальная осанка» – свободное, непринужденное вертикальное положение тела, при котором линия общего центра тяжести проходит через ось тазобедренных суставов в середины площади опоры.

2. «Круглая спина» – выпуклая спина назад и выдвинутый вперед таз, поясничный лордоз выражен слабо, плечи опущены и сдвинуты вперед, лопатки крыловидные, грудь впалая, голова опущена.

3. «Плоская спина» – физиологические кривизны позвоночника слабо выражены, сглажены, грудная клетка средней выпуклости, живот втянут.

4. «Вогнутая спина» – излишнее увеличение поясничного лордоза.

5. «Кругло-вогнутая спина» – чрезмерное увеличение всех физиологических изгибов позвоночника, грудная клетка уплощена, талия укорочена [12].

П.И. Геер и Е.С. Булгакова выделяют нормальный, выпрямленный, лордотический, кифотический, сколиотический типы осанки у детей.

Более расширенную классификацию предлагает О.Н. Аксенова. Она определяет пять основных типов (нормальная, выпрямленная, сутуловатая, лордотическая, кифотическая) и четыре переходных (нормально–выпрямленная, сутуловато-выпрямленная, нормально-лордотическая, сутуловато-лордотическая). По ее мнению, нормальная осанка характеризуется умеренно выраженными изгибами позвоночника, выпрямленная осанка недостаточно выраженными изгибами позвоночника, сутуловатая осанка характеризуется резко выраженной выпуклостью назад в грудном отделе позвоночника, лордотическая осанка – чрезмерным увеличением поясничного лордоза, кифотическая осанка обусловливается увеличением грудного кифоза [7].

Как видно из приведенного анализа литературных источников, специалисты прежде всего выделяют правильную и неправильную осанку (И.Д. Ловейко, А.А. Потапчук и др.).

Правильная осанка характеризуется симметричностью развития правой и левой части тела, когда естественные изгибы позвоночника выражены умеренно (шейный и поясничный отделы позвоночника слегка прогнуты вперед, грудной отдел – назад), лопатки прижаты, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая. Профиль позвоночника образует волнообразную линию с равномерными возвышениями и углублениями одинаковой высоты.

Физиологически правильная осанка обеспечивает оптимальное функционирование систем дыхания, кровообращения, пищеварения, опорно-двигательного аппарата. Правильная осанка облегчает координацию движений.

**1.2. Психофизиологические особенности старших дошкольников**

Знание возрастных особенностей развития ребенка по­может инструкторам физкультуры, воспитателям детских садов и родителям правильно осуществлять физическое воспитание дошкольников: сле­дить за их физическим и психическим развитием, подби­рать упражнения, закаливающие процедуры. Великий русский педагог К. Д. Ушинский писал: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях».[21]

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не толь­ко интенсивно увеличиваются все внутренние органы (лег­кие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хря­щевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Основными показателями физического развития ребен­ка являются его рост, масса тела и окружность грудной клетки. Родителей всегда интересует, а не отстает ли их сын или дочь в возрасте и массе от своих сверстников. Об этом можно узнать, сравнивая данные физического развития своего ребенка со средними показателями (стандартами) детей соответствующего возраста, которые определялись в результате массовых антропометрических обследований дошкольников.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных со­трясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп отно­сительно мозга. В костной ткани ребенка содержится зна­чительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при непра­вильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка и т. д. Родители и педагоги должны учитывать это, чтобы обеспечить нормальное фи­зическое развитие детей.

Костная система детей до семи лет, в отличие от взрос­лых, характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому необходимо тщательно обере­гать развитие костного скелета, предупреждая возникнове­ние деформаций позвоночника, грудной клетки, костей та­за и конечностей.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказы­вается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и до­ступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их ук­реплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего, у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрас­тают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Учитывая особенности дыхательной системы дошколь­ников, необходимо, чтобы они как можно больше находи­лись на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходь­ба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, пла­вание и др.

Физические упражнения тонизируют организм ребенка. Благодаря им усиливается кровообращение, улучшается деятельность органов дыхания и обмен веществ. «Движе­ние, — писал еще в XVIII веке известный французский врач Тиссо,— как таковое может по своему действию заме­нить любое лекарство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».

Правильное физическое воспитание дошкольников тре­бует обязательного учета их психологических особенностей. Так, особенно быстро утомляет детей однообразная работа. По этому поводу К. Д. Ушинский писал: «Заставьте ребёнка идти — он уста­нет очень скоро, прыгать — тоже, сидеть — он также уста­нет, но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая».[21]

Детям, прежде всего, присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длитель­ное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения. Именно под влиянием воспитания, в частности физического, формируется выдержка и сознательное поведение. Можно и необходимо приучить до­школьника соблюдать соответствующий режим, правила поведения, выполнять требования взрослых.

Таким образом, важнейшими особенностями психичес­кого развития детей дошкольного возраста являются пре­обладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоцио­нальность, конкретность восприятия и мышления. Основ­ным видом деятельности детей этого возраста является игра, в процессе которой они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определенным отношениям в коллективе. В первые семь лет жизни под влиянием воспитания формируются основ­ные черты личности. Вот почему так важно именно в этом возрасте обеспечить правильное развитие ребенка.

**1.3. Физические упражнения как средство формирования осанки у детей старшего дошкольного возраста**

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих нарушения осанки, является разработка методики проведения занятий по физической культуре, их физического развития.

 Разработаны 6 комплексов специальных упражнений, направленных на коррекцию (сутулость, кифоз, плоскостопие) и формирование осанки у детей старшего дошкольного возраста, а также методика их применения на физкультурных занятиях в дошкольном образовательном учреждении. Предлагаем следующие практические рекомендации по формированию осанки у детей путем использования специально направленных упражнений:

1. Коррекционные упражнения рекомендуется подбирать исходя из этиологии и патогенеза дефекта осанки.
2. Все корригирующие мероприятия применять строго в соответствии с видом и степенью развития нарушения осанки.
3. При составлении комплекса корригирующей гимнастики учитывать  возраст и подготовленность занимающихся.
4. Методику коррекционно-оздоровительных упражнений разрабатывать  и применять в соответствии с тем или иным видом нарушения осанки.
5. Дозировку специальных упражнений можно варьировать исходя из самочувствия, возраста и подготовленности занимающегося.
6. Рекомендуется включать в комплексы упражнения на равновесие, ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание.

В комплексы корригирующей гимнастики включены симметричные корригирующие упражнения, упражнения в равновесии, расслаблении, растягивании, упражнения для увеличения подвижности позвоночника, гимнастические упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, упражнения, формирующие навык правильной осанки, дыхательные и собственно гимнастические упражнения коррекционного характера, а также упражнения из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя на коленях) и с использованием всевозможных предметов и пособий (гантели, мешочки с песком, гимнастическая лестница, скамейка и др.).

Кроме того, в конце комплекса использовали подвижную игру с движениями для закрепления правильного положения осанки

Задачи:

1. Обучать умению управлять своим телом, за счет четкой ориентации в пространстве и обогащать двигательную культуру детей.

2.Укреплять мышцы спины ,брюшного пресса, боковых мышц туловища, увеличивать подвижность позвоночника.

3. Формировать навык правильной осанки, закреплять правильное положение осанки, восстановление нарушений статики.

4. Уменьшать статическую нагрузку на позвоночник,  увеличивать силовую выносливость мышц туловища,  повышать мобильность опорно-двигательного аппарата в целом.

5.Укрепление свода стопы, повышать моторную плотность  и эмоциональный фон занятия и в некоторых случаях специально корригирующие.

4.Привлечение дошкольников к систематическим занятиям физкультурой.

5.Пропаганда здорового образа жизни.

Возраст:

- 6-7 лет

Форма проведения занятия:

- групповая.

Время:

- продолжительность занятия 30 минут.

Место проведения:

- Спортивно-музыкальный  зал МКДОУ  детский сад №23

Методы обучения:

- словесный (объяснение), наглядный (показ).

 Оборудование, которое желательно использовать на занятиях по формированию:гантели, мешочки с песком, гимнастическая стенка, скамейка, гимнастическая палка и др.

 Примерный комплекс упражнений для формирования осанки у детей на занятиях в МКДОУ №23 «Светлячок» в старших дошкольных группах представлены в Приложении 1.

С помощью таких упражнений решаются различные задачи физического воспитания: формирование культуры движений, развитие гибкости, совершенствование координации, укрепление «мышечного корсета», профилактика плоскостопия.

**Выводы по теоретической части исследования**

В дошкольном и младшем школьном возрасте осанка у детей ещё неустойчива, с возрастом она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Эти особенности определяются множеством факторов: ростом, весом, пропорциями туловища и конечностей, наличием врождённых нарушений опорно-двигательного аппарата, особенностями обмена веществ.

На осанку негативно влияют и неполноценное питание, и общее неудовлетворительное состояние здоровья, и загрязнение окружающей среды, и хронические острые заболевания, и даже индивидуальные особенности характера и смена настроения. Вспомните, привычные выражения вроде "гнёт спину перед начальством", "повесил нос". Но больше всего вредят позвоночнику ребёнка плохое физическое развитие.

Костная система детей до семи лет, в отличие от взрос­лых, характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому необходимо тщательно обере­гать развитие костного скелета, предупреждая возникнове­ние деформаций позвоночника, грудной клетки, костей та­за и конечностей.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказы­вается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и до­ступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их ук­реплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

Правильное физическое воспитание дошкольников тре­бует обязательного учета их психологических особенностей.

Одним из перспективных направлений оптимизации системы физического воспитания детей, имеющих нарушения осанки, является разработка методики проведения занятий по физической культуре в МБДОУ №23 «Светлячок» города Пятигорск.

**Глава 2. Организация опытно-практической работы по формированию осанки у детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений**

**2.1 Изучение состояния работы по формированию осанки у детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении**

Осанка - это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Когда она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легка и упруга. И наоборот: часто приходится видеть вокруг людей, хорошо сложенных от природы, но фигуру и общий облик которых портит сутулая спина, плечи "коромыслом", опущенная во время ходьбы голова.

Осанку надо рассматривать как навык, то есть определенный комплекс условных рефлексов, обеспечивающий сохранение привычного положения тела, отражающий внутренний мир человека - его психическое состояние: настроение, самочувствие и даже характер. Опущенные вниз голова и плечи, ссутулившаяся спина, согнутые колени могут говорить о робости, пассивности человека или о том, что он болен. Когда человек здоров, бодро настроен, энергичен и решителен, он внешне преображается - подтягивается, распрямляет плечи, смотрит прямо, подтягивает живот. Это свидетельство того, что он уверен в себе и благополучен.[17]

Прежде всего, необходимо знать, чем определяется осанка:

Во-первых, состоянием мышечного аппарата, функциональными возможностями мускулатуры, ее способностью к длительному статическому напряжению.

Во-вторых, эластическими свойствами межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительно-тканых образований суставов позвоночника, а также таза и нижних конечностей.

В-третьих, состоянием стоп и ног в целом.

На формирование осанки сильно влияет форма стопы. При нормальной ее форме нога опирается на наружный продольный свод, а внутренний свод служит рессорой, обеспечивающей эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие свод стопы ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, уплощают стопу.[22]

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению функциональных нарушений.

Значение правильной осанки трудно переоценить. Основой правильной осанки является здоровый позвоночник - именно он опора всего организма. К сожалению многие пренебрегают им и принижают значение правильной осанки, естественно это сулит проблемы со здоровьем в не таком уж и далеком будущем.

Позвоночник - это не просто костный стержень нашего организма, но вместе со скелетом он служит для защиты внутренних органов от внешних повреждений. Позвоночник состоит из 33-34 позвонков, соединенных маленькими эластичными хрящевыми дисками и связками, которые придают ему гибкость. Роль растяжек выполняют короткие и длинные мышцы, протянувшиеся от позвоночника к ребрам, лопаткам, тазу, черепу, между поперечными и остистыми отростками позвонков. Поэтому очень важно, чтобы все эти мышцы были хорошо развитыми, крепкими и напрягались равномерно. Правильное положение тела, в основном, обусловлено степенью развития и тонусов мышц и связок, окружающих позвоночный столб. Правильная осанка является следствием равномерной мышечной тяги и взаимотонуса мышц плечевого пояса, шеи, спины, живота, таза, задней поверхности бедер и, конечно, результатом воспитания соответствующей привычки. Окружающие позвоночник мышцы образуют так называемый мышечный корсет, одной из функций которого является поддержание позвоночника в его физиологических параметрах. При гармоническом физическом развитии у ребенка вырабатывается навык сохранять правильное положение тела3.

Если у человека правильная осанка, то нагрузка на позвоночный столб распределяется равномерно. За счет изгибов позвоночника обеспечивается гибкость, они смягчают толчки и удары при передвижении. Чем ближе к тазу, тем больше возрастает нагрузка, потому что нижние отделы позвоночника поддерживают вес верхних, и он возрастает по нарастающей. То есть больше всего нагружается поясничный отдел, особенно сидя. Но в подобной нагрузке нет ничего вредного и противоестественного, ведь мы постоянно находимся под влиянием силы притяжения и постоянно двигаемся. Проблемы могут начаться, только если не уделять внимание сохранению правильной осанки.

Позвоночник очень тесно связан с кровеносной и нервной системой, и очень быстро реагирует на любое заболевание организма. Смещение одного из сегментов позвоночника приводит к появлению нарушений в соседних органах, расположенных рядом с сегментом. Например, из-за неудобной обуви так вышло, что одна нога стала немного короче, чем другая, это станет причиной наклона таза в сторону. Чтобы это компенсировать и сохранить равновесие тела, позвоночник станет искривляться дугой в противоположную строну, и как следствие, высота плеч станет разной.

Таким образом, именно такие, незначительные на первый взгляд, мелочи, которые порой выпускаются из виду, играют решающее значение в правильной осанке человека.[25]

**2.2 Методика формирования осанки у детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений**

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями.

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Малышам нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

Упражнения для малышей 2-3 лет чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное - вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, перекатывается несколько раз в одну, потом в другую сторону; тянется вверх, изображая «великана»[9].

Старшие ребята могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50 сек.) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения[10]:

* прогибание спины с обручем или с мячом в руках;
* наклоны в стороны с обручем за спиной;
* приседания стоя на носках с гимнастической палкой в руках;
* наклоны назад с разведением рук в стороны; наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках;
* поднимание ног вверх лежа на спине;
* ползание на четвереньках;
* ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки.

Очень эффективны упражнения, особенно на начальном этапе работы, проводимые в игровой и соревновательной форме, например: «лыжник» – приседание с отведением рук назад; «кошка» - ходьба на четвереньках с прогибанием и выгибанием спины; «Кто лучше и точнее выполнит упражнение»; «Делай как я» и др.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки), и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышечная система ребёнка укрепляется, что предупреждает формирование неправильной осанки. Под влиянием специальных физических упражнений позвоночник делается более подвижным, устраняются дефекты физиологической кривизны, укрепляются мышцы спины и грудной клетки, создаётся мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»[11]. Древнее изречение Гиппократа в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

В основу использования специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение ее дефектов, должны быть положены следующие принципы:

* + индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку
	+ постепенное нарастание нагрузки в применяемых физических упражнениях.

Нагрузка во время занятий не должна превышать функциональных возможностей дошкольников и без ущерба для их здоровья улучшать физическое развитие и осанку.

При подборе и использовании упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья каждого ребенка и в соответствии с этим продумывать объем и интенсивность нагрузок.

Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения. Необходимые упражнения включаются в утреннюю гимнастику, занятия, подвижные игры. В особо сложных случаях, когда специалист обнаружил у ребенка серьезное нарушение осанки и предложил курс лечебной физкультуры в поликлинике, родители должны обеспечить это лечение, выполнять все рекомендации ортопеда. Раннее выявление и коррекция нарушений принесет более заметные успехи, чем запоздалое лечение в более позднем возрасте.[18]

Таким образом, проведение специальных комплексов физкультурных занятий значительно снижает вероятность появления и развития нарушений осанки и плоскостопия и в целом способствует формированию физически здоровой и полноценной личности ребёнка.

**2.3 Сравнительный анализ результатов опытно-практической работы по формированию осанки у детей старшего дошкольного возраста посредством физических упражнений**

Анализ литературы показал, что проблема формирования правильной осанки у дошкольников не теряет своей остроты до настоящего времени. Увеличение роста нарушений опорно-двигательного аппарата вынуждает педагогов искать новые средства в работе с дошкольниками. В результате исследования научно-методической литературы было установлено, что в настоящее время к физическим упражнениям наметился активный интерес как к средству многофункционального воздействия на человека, в том числе на детей первого десятилетия жизни.

Изучение средств и методов, используемых для формирования осанки, в процессе основных и дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста показало:

а) недостаточную эффективность занятий в дошкольном учреждении, что связано со снижением интереса у детей к двигательной деятельности лечебного характера;

б) малую результативность дополнительных занятий оздоровительной физической культурой.

Разработанная методика применения физических упражнений  направлена на формирование правильной осанки у детей 5-6 лет и предполагает три этапа. Выделение этапов определялось трудностью постановки правильного положения туловища, головы, рук и ног, которая находится в прямой зависимости от площади опоры тела, сложности координации движений, от изменения положения общего центра тяжести тела. Учёт особенностей каждого этапа позволяет осуществить выбор упражнений, в зависимости от объективных и субъективных факторов.[4]

Цель педагогического воздействия на первом этапе: формирование правильной осанки в свободных позициях ног у опоры. Здесь внимательно изучаются анатомо-физиологические и психологические особенности личности каждого ребёнка.

Цель педагогического воздействия на втором этапе: формирование динамического стереотипа правильной осанки в условиях выполнения упражнений в центре зала.

Цель педагогического воздействия на третьем этапе: стабилизирование навыка сохранения правильной осанки в различных условиях деятельности.

Включение физических упражнений в экспериментальную методику в качестве управляющего воздействия выявило достоверное влияние на динамику показателей, характеризующих правильную осанку дошкольника. У детей улучшилось состояние осанки по показателям:

- «нарушение осанки во фронтальной плоскости» с 62,5% до 25,0 % (с 10 чел. до 4 чел.), «нарушение осанки в сагиттальной плоскости» - не выявлены, «асимметрия положения головы» - не выявлены;

- сводов стопы с 37,5% до 12,5% (с 6 чел. до 2 чел.), «О - образная» деформация голеней — не выявлена.

Сравнение результатов изменения показателей «нарушение осанки во фронтальной плоскости», «асимметрия положения головы», состояние сводов стопы в экспериментальной группе с такими же показателями в контрольных группе доказывает эффективность предлагаемой методики, а именно:

1) уменьшилось количество нарушений осанки во фронтальной плоскости у детей с 62,5% до 25,0 % (с 9 чел. до 3 чел.)

2) не выявлен признак нарушения осанки «асимметрия положения головы» в группе.

3) улучшилось состояние сводов стопы у детей, уменьшилось количество нарушений с 37,5% до 12,5% (с 5 чел. до 2 чел.), «О-образная» деформация голеней, зафиксированная у девочки, в конце педагогического эксперимента не выявлена. Количество нарушений уменьшилось с 50,0% до 31,25% (с 8 чел. до 5 чел.).

6. Специально организованные экспериментальные занятия показали положительное воздействие на уровень развития физических качеств, сформированность двигательных навыков дошкольников.

Занятия по экспериментальной методике влияют и на улучшение показателей здоровья, что отражается:

- в продолжительности заболевания детей. Сравнительный анализ уровня заболеваний показал, что процент заболеваемости к весне доходит до 37,5%

 - в уменьшении количества пропущенных занятий детьми. Прослеживалось значительно меньше количество человек, которые пропустили занятия по болезни более 2-х недель - 6,25%.

Сравнение результатов изменения состояния сводов стопы, полученных с такими же показателями детей, посещающих специальные занятия, свидетельствуют, что плоскостопие в процессе роста ребёнка и некоторые формы «О-образных» ног путём постоянного применения целенаправленных средств физической подготовки, могут быть частично исправлены на занятиях физкультурой, что делает экспериментальную методику целесообразной для внедрения в физкультурно-оздоровительную практику дошкольных учреждений.

**2.4. Классификация упражнений и игр, направленных на профилактику нарушений осанки у старших дошкольников**

В практической части нашего исследования мы определили основные направления, связанные с профилактикой нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста:

1) формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;

2) гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;

3) развитие гибкости.

На основе данных направлений и результатов собственного исследования разработали классификацию упражнений и игр, которые можно применять и в бассейне, и на физкультурных занятиях, и на прогулке.

Принцип создания классификации – уменьшение нагрузки на позвоночник и создание мышечного корсета.

Упражнения и игры были распределены по следующим группам:

1. Упражнения, выполняемые в положении лежа.

2. Упражнения на воде.

3. Упражнения, выполняемые сидя на стуле.

4. Статические упражнения у стенки. 4 а) Висы.

5. Упражнения, выполняемые стоя на месте.

6. Упражнения в ходьбе.

7. Упражнения на расслабление.

8. Подвижные игры.

Далее представим выделенные группы упражнений.

1. Упражнения, выполняемые в положении лежа

*"Спящая кукла"*

И.п. – лежа на спине, руки внизу, глаза закрыты.

1 –8 – напрячь все мышцы, втянуть живот и ягодицы, тянуться руками вниз, а затылком вверх 1–8 – расслабить мышцы.

*"Велосипед"*

И.п. – лежа на спине, руки за головой.

1–4 – имитировать педалирование ногами.

*"Качели"*

И.п. лежа на животе, руки вверху.

1 –2 – поднять руки, голову, верхнюю часть туловища.

3–4 – и.п.

5–6 – поднять ноги.

7–8 – и.п.

И.п. – то же.

1 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2 – перекатом вперед поднять ноги.

3 – перекатом назад то же, что на 1 4–7 – перекаты вперед–назад.

8 – и.п.

*"Сапоги–скороходы"*

И.п. – лежа на спине, руки внизу.

1 – мах правой вперед.

2 – и.п.

3–4 то же с левой.

*"Царевна–змея"*

И п – лежа на животе, руки согнуты в упоре у груди 1–2 – разгибая руки, упор лежа на бедрах, наклон назад 3–6 – держать, произнести "ш–ш" 7–8 – и.п.

*"Летучий корабль"*

И.п. – лежа на животе, руки внизу.

1 – согнуть ноги назад, обхватить руками тыльные стороны стоп.

2 – выпрямляя ноги с помощью рук, прогнуться 3–6сек. – держать.

7–8–и.п.

*"Хрустальный мост"*

И.п. – лежа на спине согнув ноги врозь, руки согнуты в упоре за головой 1–2 – разгибая руки и ноги, мост 3–6 – держать (стараться полностью выпрямить ноги и перенести вес тела на руки) 7–8–и.п. То же, передвигая кисти рук как можно ближе к пяткам.

Методические рекомендации. Комплекс упражнений лежа целесообразно применять в конце основной части заня­тия по физической культуре. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой. Растягивать связки и мышцы в упражнениях статического характера следует в непод­вижном состоянии. Время задержки постепенно увеличивается от 4–5 с до 20–30 с. При появлении болевых ощущений движение необходимо прекратить и выполнить упражнение на расслабле­ние (потряхивание мышц). На первом занятии целесообразно ра­зучить не более 3–4 упражнений комплекса с дозировкой 4–6 по­вторений. По мере освоения движений детьми в последующих занятиях к изученным ранее добавляются 1–2 новых упражнения.

Упражнения со спортивным инвентарем.

Рекомендуется использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

1. И.п. – лежа на спине, гимнастическая палка вверху 1 –2 – согнуть ноги вперед, палку вперед, коснуться палки носками ног 3–4 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе, палка сзади внизу, кисти вместе 1 – прогнуться, палку назад 2–3 – держать 4 – и.п.

3. И.п. – лежа на животе, палка вертикально впереди 1 –4 – поочередно передвигая кисти по палке вверх, опираясь на нее, прогнуться 5–8 – поочередно передвигая кисти по палке вниз и.п.

4. И.п. – лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1 –2 – приподнять ноги, стараясь удержать мяч, 3–4 – и.п.

5. И.п. – лежа на животе, мяч сзади внизу 1 –2 – прогнуться, подняв ноги и разводя их в стороны, мяч назад 3–4 – и.п.

6. И.п. лежа на спине согнув ноги, руки внизу, мяч справа на полу 1–2 – поднять таз, правой рукой перекатить мяч влево; 3–4 – и.п., мяч слева, 5–8 – то же в другую сторону.

7. И.п. – лежа на спине, сложенная вчетверо скакалка вверху хватом двумя 1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3–4 – держать 5–8–и.п.

8. И.п. – лежа на животе, сложенная вчетверо скакалка вверху 1 – натягивая скакалку, руки вверх, прогнуться назад, правую назад, 2–3 – держать 4 – и.п. 5–8 – то же с левой

9. И.п. – лежа на спине в обруче, нижний край обруча под грудным отделом позвоночника, обруч вертикально впереди хва­том двумя снаружи 1–4 – сгибая руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника и сесть, подтягиваясь к обручу 5–8–и.п.

10. И.п. – лежа на спине, обруч впереди горизонтально хватом двумя снаружи, ноги вперед и врозь, упираясь ими о внутреннюю часть обруча 1–4 – напрягая мышцы ног, перекатом вперед сед ноги врозь; 5–8 – напрягая мышцы рук, перекатом назад, и.п.

11. И.п. – лежа на животе, обруч сзади горизонтально хва­том двумя снаружи, верхний край обруча на лопатках 1 –4 прогнуться, обруч назад–вверх 5–8 – и.п., расслабить мышц ,1 –4 – прогнуться, поднимая нижний край обруча, согнуть ноги, перемах обручем 5–8 – и.п., расслабить мышцы

 12. И.п. – лежа на животе, обруч вверху горизонтально хватом двумя снаружи 1–4 – сгибая руки и прогибаясь, поднять дальний край обруча (опора на ближний край), поднять ноги 5–8 – и.п., расслабить мышцы.

Разучиваемый комплекс следует повторять в течение 2 недель в процессе занятий по физической культуре, а затем, в последующие 2 недели, – в процессе утренней зарядки. В одном занятии рекомендуется разучивать 5–6 упражнений, уделяя постоянное внимание качеству выполнения упражнений. При выполнении всех упражнений необходимо добиваться сохранения положения правильной осанки.

Упражнения на воде.

С учетом специфики воздействия воды на организм ребенка, приступая к лечебному плаванию, ставятся следующие задачи: развить мышечный корсет и увеличить силу мышц, повысить устойчивость терморегуляторных процессов к условиям умеренного охлаждения; тонизировать дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы, повысить общий тонус организма; нормализовать корковые процессы, улучшить сон, аппетит и др.

 В бассейне для профилактики нарушений осанки могут быть применены следующие упражнения.

1. Повороты туловища: И.п. Встать на дно, положить руки на бортик бассейна на расстоянии чуть большем ширины плеч. 1-8. Не поворачивая плеч, выполнять скручивающие движения нижней частью тела - верхняя часть тела остается неподвижной. Живот сохраняется втянутым, а грудная клетка приподнятой.

2. Ножницы: И.п. спиной к бортику бассейна, поставить руки назад, согнутье их в локтях и опереться о бортик. Поднять ноги вперед. 1-6: выполнять окрестные движения ногами, одновременно меняя их положение, «открывать» и «закрывать» ножницы.

3. Поднимание коленей. И.п. Встать спиной к бортику бассейна, опереться спиной, втянуть живот, поставить руки на бортик. 1-8. Напрягая мышцы брюшного пресса, подтянуть колени к животу. Вернуться в И.п.

4. Удары прямыми ногами: И.п. встать лицом к бортику бассейна, взяться за край двумя руками. Поднять ноги назад до положения, параллельного дну. 1-8. Выполнять быстрые движения ногами вверх-вниз. Это упражнение можно выполнять, держась за доску для плавания. Для достижения максимального эффекта убедитесь в том, что движение выполняется ягодичными мышцами.

5. "Мах" руками. И.п. Встать в воде по шею, поставить ноги пошире, слегка согнуть колени, раскинуть руки в стороны так, чтобы они находились как раз под поверхностью воды. 1-8. Повернуть ладони вперед. Выполнять скользящее движение руками вперед и скрестить их перед собой. 9-16. Развернуть ладони наружу и выполнить обратное движение.

6. "Жим" руками: И.п. Встать в воде по шею, вытянуть руки вперед на уровне плеч. 1-4. Повернуть ладони книзу и выполнить маховое движение руками назад. 5-8. Вновь повернуть ладони по направлению к дну бассейна и выполнить маховое движение в обратном направлении. Повторить упражнение.

7. Свободное плавание.

- Плавание на спине.

- Плавание в различных техниках.

Упражнения, выполняемые сидя на стуле.

1. Гармошка

То толстеет, то худеет, На весь дом голосит.

И.п. – сидя на стуле, руки сжимают нижнюю часть грудной клетки, глубокий выдох

1 фаза – медленный вдох, ребра максимально раздвинуть

2 фаза – медленный выдох, ребра возвращаются – в прежнее положение

3 фаза – пауза. Повторить 4–6 раз.

Методические указания. Вдох и выдох производится через нос. Все дыхательные движения выполняются плавно и равномерно. Внимание фиксируется на движении нижней части грудной клетки (приблизительно на уровне одной трети грудины). При правильном выполнении упражнения ключицы и голова остаются неподвижными, грудная клетка не должна подниматься и опускаться, живот спокоен. Перед началом разучивания упражнения целесообразно понаблюдать вместе с детьми за движениями детской гармошки. В начале обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть грудной клетки.

Назначение упражнения: формирование навыка грудного дыхания; обучение умению регулировать процесс дыхания, кон­центрировать внимание на среднем дыхании; укрепление дыхательных мышц; вентиляция легких.

Статические упражнения у стенки.

*1*) "Кукла в коробке стоит в витрине"

И.п. – стоя спиной к стене, руки внизу ладонями вперед, пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и спиной должно быть равно ширине ладони)

1–8 – сохранять это положение, 1 –8 – расслабить мышцы

2) "Кукла устала стоять неподвижно, ей захотелось подвигаться"

И.п.– тоже.

1 –2 – полуприсед, не отрывая голову и таз от стены

3–4 – не отрывая таз и голову от стены, выпрямиться

И.п. – то же

1–2 – руки через стороны вверх, 3–4–и.п.

И.п. – то же

1–2 – встать на носки, не отрывая голову и таз от стены, 3–4 – и.п.

И.п. – то же,

1–2 – согнуть правую вперед, 3–4 – и.п., 5–8 – то же левой

 3) "Шагающая кукла"

И.п. – то же

1–2 – шаг правой вперед, 3–4 – и.п., 5–8 – то же с левой.

И.п. – то же.

1–4 – стоять, сохраняя положение правильной осанки, 5–8 – 3 шага с носка вперед, начиная с левой, сохраняя положение правильной осанки, на последний счет приставить правую 1–4 – стоять, сохраняя положение правильной осанки без стены, 5–8 – расслабить мышцы 1–8 – вернуться в и.п.

И.п. – стоя ноги вместе спиной к стенке, руки внизу хватом за рейку

 1–4 – наклон вперед, поочередно перехватывая руками рейки до самой нижней 5–12–держать 13–16 – выпрямляясь и поочередно перехватывая рейки, и.п.

И.п. – стоя лицом к стенке.

Лазание по стенке вверх и вниз одноименным и разно­именным способами.

В качестве статического упражнения у стенки можно использовать упражнения с использованием игрового тренировочного устройства для формирования осанки.

Первый вариант. На стенке укрепляются 9 кнопок (звонков), соединенных последовательно с источником питания (6 В) и игровым познавательном устройством в единую цепь. Кнопки, установленные на магнитах, перемещаются в зависимости от роста (длина тела) и других общих показателей ребенка в соответствии с анатомическими точками (ориентирами) – затылок, лопатки, ягодицы, бугры икроножных мышц и пятки. На рис. 7 и 8 представлены общая и элегическая схемы тренировочного устройства

Методика. Ребенок встает спиной к стене, прижимаясь головой, лопатками, ягодицами, задними поверхностями голеней (икроножные мышцы) и пятками к кнопкам. Нажимая в этом положении на все кнопки одновременно, ребенок замыкает цепь, запуская, таким образом, в движение игровое познавательное устройство, которое закреплено перед ним на расстоянии 50-80 см и на высоте поднятой вверх руки. Устройство хорошо видно, но его нельзя достать рукой.

Упражнения, выполняемые  стоя на месте.

Упражнения с гимнастической палкой.

**1.** И.п. – стоя ноги вместе, гимнастическая палка внизу 1 – встать на носки, палку вверх 2–7 – держать 8–и.п.

**2.** И.п. – то же

1 -  встать на носки, палку вверх

2 – опускаясь на всю стопу, палку на лопатки

3 – то же, что на счет 1

4 – и.п.

**3.** И.п. – стоя ноги вместе, палка внизу широким хватом 1–4 – палку вверх, выкрутом вперед палку назад вниз 5–8 – выкрутом назад и.п.

**4**. И.п. – стоя ноги врозь, палку на грудь

1  – наклон вперед прогнувшись, палку вверх

2 – палку на лопатки

3 – палку вперед

4 – и.п.

**5.** И.п. – стоя ноги врозь, палка сзади внизу

1 – сгибая руки, подтянуть палку к нижним углам лопаток 2–3 – держать

4 – и.п.

5 – наклон вперед, палку назад 6–7 – держать

8 – и.п.

**6**. И.п. – стоя ноги вместе, наклон вперед прогнувшись, палка впереди вертикально на полу, руки сверху на палке 1–16 – пружинистые наклоны вперед.

Упражнения с мячом

* И.п. – стоя ноги вместе, мяч внизу

1–2 – мяч вверх, правую назад на носок, вдох 3–4 – приставляя правую и.п., выдох 5–8 – то же с левой

* И.п. – стоя ноги вместе, мяч впереди

1 – полуприсед, поворачивая мяч вправо, скрестить руки

(левая сверху), повернуть голову вправо

2 – и.п.

3–4 – то же влево

* И.п. – стоя ноги вместе, мяч вверху

1–4 – круг мячом в лицевой плоскости вправо

(мяч вправо–вниз–влево–вверх), сопровождая мяч движением головы

5–8 – то же влево

1. И–.п. – стоя ноги врозь, мяч вверху

1 – наклон вправо

2 –и.п.

3–4 – то же влево

1. И.н. – стоя ноги врозь, мяч вверху

1  – махом наклон вперед, положить мяч на пол

2 – выпрямляясь, стойка ноги врозь, руки вверху

3 – махом наклон вперед, взять мяч

4 – и.п.

Разучиваемый комплекс следует повторять в течение 2 недель в процессе занятий по физической культуре, а затем, в последующие 2 недели, – в про­цессе утренней зарядки. В одном занятии рекомендуется разучи­вать 5–6 упражнений, уделяя постоянное внимание качеству вы­полнения упражнений. При выполнении всех упражнений необ­ходимо добиваться сохранения положения правильной осанки.

Упражнения в ходьбе.

**1**. "Парад солдатиков"

И.п. – построение в одну колонну, о.с.

Ходьба на месте, начиная с левой. По сигналу дети останав­ливаются, преподаватель отмечает тех, кто сохранял положение правильной осанки во время ходьбы на месте и после остановки.

Размыкание на вытянутые руки. Ходьба с продвижением по кругу, сохраняя дистанцию. По сигналу дети останавливаются, а преподаватель проверяет сохранение дистанции в строю и осанку детей, и поправляет тех, кто стоит неверно. Преподаватель может предложить детям, стоящим неправильно, проконтролировать осанку возле стены или перед зеркалом. Роль преподавателя мо­жет выполнять кто–либо из детей.

**2. "**Один–двое"

И.п. – построение в колонну по одному, о.с.

Дети идут в колонне по одному и в соответствии с сигна­лом преподавателя перестраиваются на ходу парами и снова в колонну по одному, стараясь не снижать темпа ходьбы и со­хранять интервал.

**3.**"Расставить посты"

И.п. – построение в колонну по одному, о.с.

По команде преподавателя «В обход налево шагом – марш!» дети идут обычным шагом. Когда преподаватель хлопнет в ладоши, ребенок, идущий последним, должен немедленно остановиться и принять положение основной стойки. Так преподаватель расставля­ет всех детей в задуманном им порядке. Впоследствии роль препо­давателя может выполнять кто-нибудь из детей.

**4**. «Улитка»

Дети стоят друг за другом, сцепившись за руки. Они идут за ведущим сначала по кругу, потом «улиткой», делая концентрические круги, один в другом.

1. «Змейка»

Дети идут в колонне с одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут навстречу.

**6**. «Иголка и нитка»

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Ведущий — иголка, после­дний ребенок — узелок. Пройдя круг, дети поднимают руки, останавли­ваются. За ведущим они проходят в любые образовавшиеся ворота. Ребе­нок, поднимавший руки для образования ворот, переворачивается вокруг себя и продолжает идти в цепочке.

1. «По ровненькой дорожке»

Дети идут по площадке друг за другом. Повторяют слова и одновре­менно выполняют движения.

«По  ровненькой  дорожке       *Обычная ходьба.*

Бежали наши ножки,                 *Подпрыгивают на обеих ногах*.

И в ямку за товарищем              *Приседают.*

Встали  мы  на ножки                 *Встают.*

На ровненькой дорожке,            *Обычная ходьба.*

Но вот наш дом,                          *Бегут на свои места.*

В нем мы живем».

**8**. «По скамейке»

Дети идут по гимнастической скамейке, руки на поясе. Поочередно опускают ноги с вытянутым носком за скамейку (другая нога при этом сгибается):

«Пойдем  по  мостику  гуськом.

Ногу в  речку окунем».

Затем дети идут боком приставными шагами, руки в стороны:

«А потом (сейчас) пойдем мы боком

И еще разок с подскоком».

Упражнения на расслабление.

1. "Фея сна"

И.п. – лежа на спине, руки внизу, мышцы расслаблены

Воспитатель с "волшебной палочкой" в руках подходит к каждому ребенку и касается его. Ребенок, которого коснулась па­лочка, закрывает глаза и "засыпает". Звучит приятная музыка. Все дети "спит". Затем воспитатель, подходя к детям, тихонь­ко касается их палочкой. Ребенок, которого коснулась палочка, открывает глаза и "просыпается ".

2."Тряпичная кукла"

И.п. – лежа на спине, руки в стороны–вниз, ноги врозь Полностью расслабить все мышцы, закрыть глаза.

Я закрываю глаза и превращаюсь в тряпичную куклу... Мое дыхание медленное, спокойное, плавное... Я расслабляюсь и успо­каиваюсь... Мои руки полностью расслаблены... теплые... мяг­кие... Мои ноги полностью расслаблены... теплые... мягкие... Мое туловище полностью расслаблено... теплое... мягкое... Моя шея полностью расслаблена... теплая... мягкая... Мое лицо полностью расслаблено... теплое... мягкое...

Воспитатель проверяет степень расслабления: припод­нять руки ребенка и потрясти их. При правильном расслаблении эти пассивные движения переходят с рук на весь плечевой пояс, а голова при этом покачивается, как у тряпичной куклы. Если при­поднять руку (ногу) ребенка и отпустить, конечность расслаблен­но падает.

Методические рекомендации. Перед разучиванием этого упражнения необходимо показать и дать потрогать детям тря­пичную куклу, у которой все конечности мягко подвижны.

3. "Солнечный зайчик"

И.п. – то же

Воспитатель предлагает детям поиграть с  солнечным зайчиком.

"Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он по­бежал дальше по лицу и нежно погладил твой лоб, нос, щеки, рот, подбородок. Солнечный зайчик ласково гладит твое лицо, мышцам лица тепло и приятно

Дети стараются полностью расслабить мышцы лица.

4. ''Ленивый барсук"

И.п. – то же

Воспитатель читает детям стихотворение:

Хоть и жарко, хоть и зной, Занят весь народ лесной. Лишь барсук – лентяй изрядный Сладко спит в норе прохладной. Лежебока видит сон, Будто делом занят он. На заре и на закате. Все не слезть ему с кровати.

Дети изображают ленивого барсука, стараясь расслабиться как можно глубже.

5. "Волшебный сон"

И.п. – то же

Воспитатель предлагает детям поиграть в игру "Волшебный сон ". Дети как будто спят, но на самом деле слышат и повторяют про себя слова, которые говорит им "волшебник":

Я реснички опускаю...

Глазки плавно закрываю...

Я спокойно отдыхаю,

Сном волшебным засыпаю...

Мои глазки отдыхают,

Мои глазки засыпают...

Я дышу легко, ровно, глубоко...

Мои руки отдыхают,

Мои руки засыпают...

Я дышу легко, ровно, глубоко...

Мои ноги отдыхают,

Мои ноги засыпают...

Я дышу легко, ровно, глубоко...

Я спокойно отдыхаю,

Сном волшебным засыпаю...

(длительная пауза)

Я спокойно отдыхал,

Сном волшебным засыпал.

Хорошо мне отдыхать,

Но теперь пора вставать.

Крепче кулачки сожму,

Руки вверх я подниму,

Потянусь...

Всем улыбнусь...

И проснусь.

В соответствии со стихотворным текстом дети сжимают кисти в кулачки, поднимают руки вверх, потягиваются, улыбают­ся и открывают глаза. "Волшебный сон " окончен.

6. "Солнышко"

И.п. – то же

Воспитатель предлагает детям найти внутри себя ма­ленькое солнышко, которое поможет им стать спокойными и уверенными.

Я закрываю глаза... Мое дыхание медленное, ровное, спо­койное... С каждым выдохом уходит напряжение... Я расслабля­юсь и успокаиваюсь... Я ощущаю покой... Внутри появляется ощущение тепла... будто зажглось небольшое солнышко... Я чув­ствую, как его лучи распространяются по телу... согревают и освещают... Тело начинает светиться... Лучи распространяют­ся далеко вокруг... Мир внутри меня... Мир и покой... Дыхание медленное... Появляется энергия... Я считаю до пяти. Раз... тело упругое и сильное... Два... свежесть и бодрость... Три... голова легкая, ясная... Четыре... удивительная свобода и уверенность... Пять... Открываю глаза.

7. "Облако"

 И.п. – то же

Преподаватель предлагает детям превратиться в облака и отправиться в путешествие по небу.

Я закрываю глаза... Дышу медленно и спокойно... Воздух струится по телу, обволакивает его, как облако... Мое тело мяг­кое, рыхлое, мягкое облако... Я – белое облако... Облако поднима­ется вверх... выше... выше... Удивительно чистый воздух... Мое дыхание спокойное и плавное... Облако плывет по небу... Внизу бескрайний зеленый ковер... Деревья... Поляны... Луга... Облако плавно опускается на землю... Я приземляюсь... Чувствую све­жесть и бодрость... Я считаю до пяти. Раз... Два... Три... Четы­ре... Пять... Открываю глаза.

8. "Полет птицы"

И.п. – то же

Преподаватель предлагает детям превратится в волшебную птицу и отправится в полет.

Я закрываю глаза и засыпаю... Мне часто снятся волшеб­ные сны. В них я превращаюсь в цветы и деревья, зверей, рыб и птиц, понимаю их язык... Сегодня я превращаюсь в волшебную птицу и отправляюсь с ней в полет... Мое дыхание медленное, спокойное, плавное... Я расслабляюсь и успокаиваюсь... Мои руки полностью расслаблены... теплые... мягкие... Мои ноги полно­стью расслаблены... теплые... мягкие... Мое туловище полно­стью расслаблено... теплое... мягкое... Моя шея полностью рас­слаблена... теплая... мягкая... Мое лицо полностью расслаблено... теплое... мягкое... Тело становится легким–легким, как пушинка... я его совсем не чувствую... Я медленно и плавно поднимаюсь ввысь... Мое дыхание спокойное и ровное... Чистое голубое небо вокруг... тишина... покой... Небо очень похоже на ласковое море –тело в нем такое же легкое, невесомое, как в воде... Состояние глубокого покоя и умиротворения... Волшебный полет... Я опус­каюсь пониже... еще ниже...  еще... Внизу прекрасный зеленый луг... Я плавно опускаюсь на землю... Свежесть и бодрость на­полняют меня... По телу "побежали мурашки"... Мое дыхание углубляется, становится чаще... Я улыбаюсь и открываю глаза... Я хорошо отдохнул!

9. "Кораблик"

И.п. – то же. Преподаватель предлагает, детям превратится в маленький легкий кораблик и покачаться на ласковых волнах спокойного голубого океана.

Я закрываю глаза... Мое дыхание медленное, спокойное, плавное... Я расслабляюсь и успокаиваюсь... Я – маленький кораб­лик, который качают ласковые волны океана... Мои руки полно­стью расслаблены... неподвижны... теплые воды океана омыва­ют их... Мои ноги полностью расслаблены... неподвижны... теп­лые воды океана омывают их... Мое туловище полностью рас­слабленное... неподвижное... теплые волны океана ласкают ме­ня... Мое дыхание плавное и медленное... Я качаюсь на волнах... плавно поднимаюсь вверх... плавно опускаюсь вниз... Состояние глубокого покоя... Состояние полного умиротворения... Я чувст­вую, как прохлада охватывает мое лицо, как будто приятный ветерок обдувает меня... Я ощущаю свежесть и бодрость... Я хорошо отдохнул... Я потягиваюсь... Я открываю глаза...

10. "Цветущий луг"

И.п. – то же. Преподаватель предлагает детям отдохнуть на лугу.

Я лежу на мягкой зеленой травке... Я закрываю глаза... Мое дыхание медленное, спокойное, плавное... Я расслабляюсь и успо­каиваюсь... Я нежусь под ласковыми лучами солнца... Мои руки полностью расслаблены... мягкие... теплые, как будто нагретые солнцем... Мои ноги полностью расслаблены... мягкие... теплые, как будто нагретые солнцем... Мое туловище полностью рас­слаблено... мягкое... теплое, как будто нагретое солнцем... Моя шея полностью расслаблена... мягкая... теплая, как будто нагре­тая солнцем... Мое лицо полностью расслаблено... мягкое... теп­лее, как будто нагретое солнцем... Солнышко согревает и ласка­ет меня... Мое дыхание медленное... спокойное... ровное... Я вды­хаю запах цветущего луга... наслаждаюсь ароматом цветов... Приятная истома... Состояние полного покоя... Я отдыхаю и набираюсь сил... Приятный холодок побежал по шее... спине... плечам... Мое дыхание углубляется, становится чаще... хорошо отдохнул! Я бодр и уверен в себе! Настроение радостное! Само­чувствие отличное! Я открываю глаза.

Методические рекомендации. В одном занятии рекомен­дуется использовать одно из упражнений, продолжительность ко­торого не превышает 5–6 мин.

8. Подвижные игры

 1. "Ель, елка, елочка"

Преподаватель предлагает детям "пойти в лес": дети идут по чалу (площадке) в колонне по одному. Затем преподаватель гово­рит: "В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти строй­ные ели, подтянитесь, выпрямитесь". Дети останавливаются в . стойке ноги вместе, руки – "ветви" – в стороны–вниз, ладонями вперед, пальцы врозь. Далее преподаватель предлагает детям пойти дальше "в лес" и посмотреть, есть ли у высокой ели сестрички. Де­ти вновь идут по кругу, преподаватель говорит: "Вот и сестички–елки, они пониже, но такие же стройные и красивые ".

Дети останавливаются и принимают аналогичное положе­ние, но в подуприседе. "Пойдем, дети, поищем еще сестричек–елей", – говорит преподаватель, и дети вновь идут по кругу. "Вот они сестрички–елочки, маленькие, но тоже красивые и стройные". Преподаватель просит детей стать "маленькими елочками" и они останавливаются и принимают положение пра­вильной осанки в приседе. Игра повторяется несколько раз, пре­подаватель поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Правила: во время передвижения в колонне по кругу со­хранять положение правильной осанки, соблюдать дистанцию.

Вариант: вместо сигналов "Ель, елка, елочка " применять звуки разного регистра (ель – низкий, елка – средний, елочка –высокий).

2. "Стройная елочка"

Выбирают водящего – "лесника", остальные дети –"елочки". "Лесник" отходит в заранее обозначенное место, а "елочки" подходят к стене и принимают положение: стоя ноги вместе спиной к стене, руки в стороны–вниз, ладони вперед, пальцы врозь.

Преподаватель рассказывает детям сказку: "В лесу было много елочек. Когда лесник спал, они танцевали, бегали и играли. Когда лесник просыпался, елочки быстро вставали на свои места и стояли ровно и красиво. Лесник не любил не ровные елочки ".

По сигналу "елочки" отходят от стены, начинают бегать, кружиться на носках, танцевать. По второму сигналу просыпает­ся "лесник" и идет "проверять лес", а "елочки" бегут к стене и принимают исходное положение. "Лесник" обходит каждую "елочку" и "срубает неровные, некрасивые елочки и уносит с со­бой" – забирает тех детей, которые стоят неверно.

Правила: 1) убегая от водящего, дети не толкают друг друга, занимая свободное место у стены; 2) во время выполне­ния свободных движений дети– "елочки" должны сохранять правильную осанку.

Вариант: 1) дети принимают положение правильной осан­ки, стоя парами спиной друг к другу; 2) по второму сигналу дети останавливаются в любом месте зала (площадки) и принимают положение правильной осанки.

3."Елочка"

Выбирают водящего. По сигналу дети свободно бегают по залу (площадке). Через две–три минуты водящий бежит за ними, пытаясь их осалить. Дети стараются спастись от него, добежав до стены и приняв положение "Елочка": стоя ноги вместе спиной к стене, руки в стороны–вниз, ладони вперед, пальцы врозь. Тот, кто принял неправильную позу или не успел добежать до стены, может быть осален. Осаленный становится водящим и игра продолжается.

Правила: 1) водящий старается выбегать внезапно, чтобы застать детей врасплох; 2) убегая от водящего, дети не толкают друг друга, занимая свободное место у стены.

Вариант: игра проводится аналогично, но, чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала (площадки) и принимает положение приседа с прямой спиной, руки к плечам.

4. "Птички в гнездышках"

На площадке раскладываются обручи – "гнездышки", в ка­ждый обруч встает ребенок – "птичка". По сигналу преподава­теля: "Поднялось солнышко, вылетели птички из гнезд" – дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке. По сигналу "Вечер наступил. Птички, домой!" каждый быстро занимает свой обруч, впрыгивая в него толчком двух ног.

Правила: стоя в обруче, принять положение правильной осанки в основной стойке; по сигналу выпрыгивать из обруча и впрыгивать в обруч на двух ногах; задевший обруч остается в нем до следующего повторения игры.

Вариант: стоять в обруче с закрытыми глазами, изменять положение рук: на пояс, к плечам, за головой, за спиной и др.

1. "Карлики и великаны"

Выбирают водящего, который встает в центр круга. Ос­тальные дети идут по кругу в колонне по одному обычным ша­гом. По сигналу "Великаны!" все должны встать на носки, руки вверх, по хлопку – продолжить ходьбу, по cm–налу "Карлики!" принять положение полуприседа, руки за головой. Водящий от­мечает тех, кто сумел сохранить положение правильной осанки во время выполнения всех действий. Затем из числа лучших иг­роков .назначается новый водящий, и игра повторяется.

Правила: 1) все команды следует выполнять быстро; 2) во­дящий внимательно следит за всеми игроками; 3) первый раз роль водящего выполняет преподаватель.

Вариант: вместо обычной могут применяться различные виды ходьбы, а также бег.

1. "Сторож"

Дети принимают положение правильной осанки. Преподава­тель выбирает лучшего игрока, назначает его водящим –"сторожем" и дает ему палочку. Играющие ложатся на ковер на спину, закрывают глаза и делают вид, что спят. "Сторож " ходит между лежащими, касаясь их палочкой, и говорит "Становись за мной!". Те дети, которых коснулась палочка, встают за сторожем, принимают положение правильной осанки и ходят вслед за ним. Когда все игроки встали, "сторож" неожиданно говорит: "Ночь!". Все играющие должны быстро лечь, а сторож следит за ними.

Правила: 1) команды следует выполнять быстро; 2) игроки, перемещаясь за сторожем, должны сохранять положение правиль­ной осанки; 3) в положении лежа на спине расслабить мышцы.

Вариант: сторож и дети передвигаются на носках, сохраняя положение правильной осанки.

1. "Мы – спортсмены"

По сигналу "Бегом на стадион!" дети разбегаются врас­сыпную по всему залу (площадке). По сигналу "Конный спорт" дети останавливаются там, где их застал сигнал, и принимают по­ложение правильной осанки в стойке ноги врозь в полуприседе, руки согнуты на уровне талии, кисти в кулак ("держим поводья").

Воспитатель – "главный судья соревнований" – отмечает 'победителей в соревнованиях по конному спорту". После этого дети вновь бегают в разных направлениях, по сигналу "Гимнастика" принимают положение правильной осанки в поло­жении стоя на одной, другая назад на носок, руки вверх, прогнуться, затем по указанию преподавателя меняют положение ног. Пре­подаватель отмечает "победителей в соревнованиях по гимнасти­ке". По сигналу "Прыжки в воду" дети принимают положение стойки на носках, руки вверху, по сигналам "Академическая греб­ля " – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади, "Плавание брассом " – лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны.

Правила: 1) во время бега сохранять правильную осанку; 2) останавливаясь по сигналу, соблюдать интервал, дистанцию, чтобы не мешать друг другу; 3) детей, принявших неверную позу, "судья снимает с соревнований " и они тренируются в различных положениях перед зеркалом.

Вариант: роль воспитателя может выполнять кто–либо из детей.

8. "Быстро в домик"

Дети распределяются в "домиках " – разноцветных обру­чах, лежащих на полу (земле). По сигналу они разбегаются по всему залу (площадке), а по следующему сигналу должны бы­стро занять "домик ". В одном обруче может находиться только один ребенок.

Правила: 1) занимая обруч, дети должны принять положе­ние правильной осанки в основной стойке; 2) водящий, обходя "домики ", обращает внимание на осанку детей; если кто–то стоит неверно, водящий может осалить его, даже если ребенок успел во­время занять обруч; 3) осаленные пропускают одну игру, подходят к стене и принимают положение правильной осанки: стоя спиной к стене, пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, голова ка­саются стены (расстояние между крестцом и спиной равно ширине ладони), живот подтянут, руки внизу ладонями вперед.

Вариант: занимая обруч, дети принимают положение пра­вильной осанки в разных исходных положениях: в полуприседе, стоя на коленях, сидя на пятках, меняя положение рук.

9. "Почтальон"

Выбирают водящего – "почтальона". Ему дает сумку с карточками – "письмами", на которых с одной стороны написаны номера по количеству играющих детей, с другой – одна из букв алфавита. На полу (земле) чертят две линии, за которыми обозна­чают номера "домов": с одной стороны – четные, с другой – не­четные. Игроки выстраиваются возле своих "домов" и принима­ют положение правильной осанки.

"Почтальон" идет между линиями, вынимает из сумки карточку– "письмо" и отдает ее игроку, стоящему у соответст­вующего номера "дома", со словами \*"Вам письмо!". Прини­мающий "письмо" говорит "Спасибо!" и "читает письмо" – на­зывает букву, которая написана на обратной стороне карточки и придумывает любое слово, которое начинается с этой буквы. Вы­игрывают те, кто в течение всей игры сохранял положение пра­вильной осанки и не ошибся при вручении и чтении "писем ".

Правила: 1) после того, как вручены 3–4 письма, назнача­ется новый водящий и игра повторяется; 2) ошибившийся при чтении буквы придумывает 3 слова, которые начинаются с этой буквы; 3) если ошибся водящий, на его место выбирают другого "почтальона"; 4) "почтальон вручает письма", в первую оче­редь, тем игрокам, которые стоят красиво и правильно.

Вариант: игроки бегают по залу в разных направлениях, по сигналу преподавателя "Почта!" быстро занимают свои места и принимают положение правильной осанки.

10. "Делай эдак, делай так"

Играющие становятся по кругу и размыкаются на вытяну­тые руки. Выбирают водящего. Если водящий командует: "Делай так!" и показывает какое–либо упражнение, то играющие долж­ны его повторить. Если водящий командует: "Делай эдак!" и вы­полняет упражнение, то играющие не должны его повторять. Иг­рок, допустивший ошибку, должен показать какое–либо упраж­нение, направленное на формирование навыка правильной осан­ки, которое все находящиеся в кругу должны повторить.

Правила: 1) водящий, показывая упражнения, старается придерживаться общепринятой последовательности; 2) иг­рающие стараются выполнять все упражнения красиво и тех­нически правильно.

11. "Ходим в шляпах"

Дети кладут на головы легкий груз – "шляпы " – мешочки с песком массой 200–300 г. Проверив осанку детей, преподаватель дает сигнал к ходьбе. Дети идут обычным шагом по залу (пло­щадке) в колонне по одному, сохраняя положение правильной осанки. Выигрывает тот, у кого "шляпа " ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

Правила: 1) нельзя придерживать "шляпу" рукой; 2) уронивший "шляпу", поднимает ее, встает в конец строя и продолжает игру.

Вариант: вместо обычной используются разновидности ходьбы: на носках, приставным шагом, спиной вперед и др., ходьба с препятствиями – перешагивают через предметы, прохо­дят по гимнастической скамейке, по извилистой линии и т.п.

1. "Три, тринадцать, тридцать"

Играющие становятся по кругу и размыкаются на вытя­нутые руки. Выбирают водящего, который встает в центр кру­га. По сигналу водящего "Три!" – дети отводят руки в сторо­ны, по сигналу "Тринадцать!" – ставят руки на пояс, по сиг­налу "Тридцать!" – поднимают руки вверх. Игрок, допустив­ший ошибку, садится на пол. После того, как 5–6 игроков вый­дут из игры, выбирают нового водящего из числа оставшихся, и игра повторяется.

Правила: 1) водящий должен быстро называть то одно, то другое число; 2) в процессе игры все дети должны сохранять по­ложение правильной осанки; 3) первый раз роль водящего вы­полняет воспитатель.

Вариант: игрок, допустивший ошибку, отходит к стене и принимает положение правильной осанки.

Методические рекомендации. Двигательное содержание под­вижной игры должно согласовываться с условиями ее проведения.

Объяснение игры ведется в игровом положении, то есть дети находятся в том месте зала (площадки), откуда будут начинаться игровые действия. Рекомендуется следующая последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел; предельно кратко изло­жить содержание; подчеркнуть правила; при необходимости на­помнить двигательные действия; распределить роли, раздать атри­буты; разместить игроков; начать игровые действия. Если в игре есть слова, специально разучивать их во время объяснения не нужно, так как дети естественно запомнят их в ходе игры.

Успешность игры во многом зависит от соблюдения правил, которые определяют весь ход игры, регулируют действия и пове­дение детей, то есть обеспечивают условия, в рамках которых ре­бенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

**Выводы по практической части исследования**

Осанку надо рассматривать как навык, то есть определенный комплекс условных рефлексов, обеспечивающий сохранение привычного положения тела, отражающий внутренний мир человека - его психическое состояние: настроение, самочувствие и даже характер. Опущенные вниз голова и плечи, ссутулившаяся спина, согнутые колени могут говорить о робости, пассивности человека или о том, что он болен. Когда человек здоров, бодро настроен, энергичен и решителен, он внешне преображается - подтягивается, распрямляет плечи, смотрит прямо, подтягивает живот. Это свидетельство того, что он уверен в себе и благополучен.

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др.

Нагрузка во время занятий не должна превышать функциональных возможностей дошкольников и без ущерба для их здоровья улучшать физическое развитие и осанку.

Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения. Необходимые упражнения включаются в утреннюю гимнастику, занятия, подвижные игры. В особо сложных случаях, когда специалист обнаружил у ребенка серьезное нарушение осанки и предложил курс лечебной физкультуры в поликлинике, родители должны обеспечить это лечение, выполнять все рекомендации ортопеда. Раннее выявление и коррекция нарушений принесет более заметные успехи, чем запоздалое лечение в более позднем возрасте.

**Заключение**

Для обобщения информации по теоритической и практической частях исследования стоит отметить, то, что осанка – это привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обусловливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время система физических упражнений дает возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки. Как свойство развивающегося организма, осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется. Поэтому любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

Разработаны 6 комплексов специальных упражнений, направленных на коррекцию (сутулость, кифоз, плоскостопие) и формирование осанки у детей старшего дошкольного возраста, а также методика их применения на физкультурных занятиях в дошкольном образовательном учреждении. Предлагаем следующие практические рекомендации по формированию осанки у детей путем использования специально направленных упражнений:

1. Коррекционные упражнения рекомендуется подбирать исходя из этиологии и патогенеза дефекта осанки.
2. Все корригирующие мероприятия применять строго в соответствии с видом и степенью развития нарушения осанки.
3. При составлении комплекса корригирующей гимнастики учитывать  возраст и подготовленность занимающихся.
4. Методику коррекционно-оздоровительных упражнений разрабатывать  и применять в соответствии с тем или иным видом нарушения осанки.
5. Дозировку специальных упражнений можно варьировать исходя из самочувствия, возраста и подготовленности занимающегося.
6. Рекомендуется включать в комплексы упражнения на равновесие, ходьбу, бег, прыжки, ползание, лазание.

С помощью таких упражнений решаются различные задачи физического воспитания: формирование культуры движений, развитие гибкости, совершенствование координации, укрепление «мышечного корсета», профилактика плоскостопия.

В практической части нашего исследования мы определили основные направления, связанные с профилактикой нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста:

1) формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;

2) гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;

3) развитие гибкости.

На основе данных направлений и результатов собственного исследования разработали классификацию упражнений и игр, которые можно применять и в бассейне, и на физкультурных занятиях, и на прогулке.

Принцип создания классификации – уменьшение нагрузки на позвоночник и создание мышечного корсета.

Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения. Необходимые упражнения включаются в утреннюю гимнастику, занятия, подвижные игры.

**Список литературы**

1. Андерсоны Боб и Джин.  Растяжка для каждого.– М.: Попурри, 2002.
2. Бабенкова Е.А.  Как сделать осанку красивой, а походку легкой.– М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Брэгг П.С. Программа по оздоровлению позвоночника.– СПб: Лейла, 2000.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика–Синтез, 2005.
5. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Просвещение, 1996.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Просвещение, 1990.
7. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
8. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. – М.: Цитадель, 1998.
10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Просвещение, 1997.
11. Закон Российской Федерации «Об образовании». – М.: ТЦ Сфера, 2009.
12. Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни. – Волгоград: Корифей, 2009.
13. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб: Аллегро, 1993.
14. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.
15. Крусева Т.О. Справочник инструктора физической культуры в ДОУ. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
16. Красикова И.С. Осанка. – СПб: ООО Корона Век, 2008.
17. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка-Пресс,2000.
18. Конвенция о правах ребенка. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
19. Концепция дошкольного воспитания. – М.: Изд.дом 1 сентября, 2008.
20. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – М., 1982.
21. Ушинский К. Д. Сочинения, т. 8. М., Изд-во АПН РСФСР, 1950.
22. Павлов И. П. Полн. собр. соч, т. 3, кн. 1. Изд-во АН СССР, 1952.
23. Кабанов А.Н. и Чабовская А.П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста [Текст]. - М., Просвещение. 1975 г.
24. Халезин Х.Х. Правильная осанка [Текст]. - М., Медицина. 1972 г.
25. Танкова-Ямпольская Р.В. и др. Основы медицинских знаний [Текст]. - М., Просвещение. 1981 г.
26. Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст]. - Новокузнецк. 1998 г.
27. Коростелев Н.Б. От А до Я [Текст]. - М., Медицина. 1980 г.

Приложение 1.

Таблица 1. Примерный комплекс упражнений для формирования осанки у детей на занятиях в МБДОУ №23 «Светлячок» в старших дошкольных группах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание  упражнений | Дозировка | Направленность воздействия |
| Подготовитель-ная часть | 1. Ходьба с мешочком с песком на голове в коридоре (ширина – 1 м., длина – 10 м.). | 5 раз | упражнения в ходьбе  с сохранением правильной осанки |
|  | 2. И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону;2 И.п.3 – то же влево4 – и.п. | 5-7 раз | ОРУ-способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3. И.п.- лёжа на животе, принять правильную осанку (симметричное расположение рук и ног относительно средней линии). 1-Перевести кисти рук вперёд, 2-  положить их друг на друга под подбородок. 3-4 одновременно приподнять руки, грудь не отклоняя в сторону, удерживать туловище в данном положении 3-5 сек. | 5-6 раз | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 4.И.п.- лёжа на животе, руки под подбородком.1 - отвести правую ногу в сторону;2 - приподнять голову и грудь с одновременным вытягиванием рук вверх;3 - 4 - возвратиться в и.п.То же с левой ноги. | 5-6 раз | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 5. И.п. лежа на спине, согнуть руки в локтях с упором на локти, согнуть ноги в коленях с упором на стопы.1-2  опираясь на стопы и локти, прогнуться, приподнять таз.3-4  вернуться в и.п. | 5 раза | Упражнения для мышц брюшного пресса |
|  | 6.И.п. - лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи,руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3-7 счетов. | 5-6 раз | Упражнения для мышц спины |
|  | 7. И.п. – О.С., руки в стороны.1 -движение прямой ногой вперёд;2 -  в сторону;3 -  назад;4 – и.п. | 5-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
|  | 8.ИГРА «Пингвины».Дети строятся в 2 колонны. У каждого играющего по одному мешочку с горохом. По сигналу педагога первые игроки зажимают между колен мешочек и прыгают на двух ногах до финишной черты на расстояние 5 м. Затем они берут мешочек в руки и бегут к игрокам второй пары и т.д. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием. | 4-5 мин. | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
| Заключительная часть | 9. И.п. лежа на спине, дыхание спокойное, ноги согнуты в коленях.1- Расслабить правую руку и предплечье, и кисть свободно поднять вдоль туловища.2 - То же, с левой рукой;3 - Расслабить правую ногу;4 –То же, с левой ногой. | 5 раз | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
|  | 10. И.п. сидя на полу, ноги скрестно, спина прямая.1-2 Руки вверх над головой, голову откинуть назад, сделать вдох;3-4 Руки опустить вниз на пол перед собой, туловище согнуть, сделать выдох.         | 5 раз | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
|  | 11. И.п.- стоя на четвереньках с опорой на кисти и колени. Ходьба на четвереньках по ковру, гимнастической скамейке. | 1 мин. | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |