Таким образом, здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит занятия физической культурой и спортом должны стать доступны и интересны каждому. [1].

Литература

1. Алексеев С. В., Гостев Р. Г., Курамшин Ю. Ф., Лотоненко А. В., Лубышева Л. И., Филимонова С. И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография [Текст] / - М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

2. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон / А.Ф. Антипов, Н.В. Уловистова // Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 11. – С. 19-21.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2010. — 368 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Власенко Н.Э., к.п.н., доцент
УО «БГУФК»

Ключевые слова: *осанка, формирование, дети дошкольного возраста, физические упражнения.*

Аннотация. *Рассматривается организация процесса физического воспитания в дошкольном учреждении по формированию правильной осанки с учетом возрастных особенностей воспитанников. Определены приоритетные задачи, направленные на формирование навыка правильной осанки. На примере конкретных физических упражнений показаны пути их решения при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного возраста.*

Дошкольный период играет большую роль в процессе становления личности ребенка, в создании предпосылок для его гармоничного развития. Очень важно в этот период заложить фундамент здоровья ребенка, сформировать основы здорового образа жизни. Неотъемлемой частью функционирования здоровьесберегающей системы учреждения дошкольного образования, ее стержнем и связующей основой является физическое

воспитание. Специфику процесса физического воспитания отражает приоритетная реализация принципа оздоровительной направленности, суть которого заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья ребенка средствами физической культуры.

Одна из важных оздоровительных задач в работе с детьми дошкольного возраста - формирование правильной осанки. Именно в раннем и дошкольном возрасте наиболее интенсивно идет морфофункциональное становление организма, в том числе формирование осанки, которая является индикатором здоровья ребенка. Правильная осанка – это симметричное положение частей тела относительно позвоночника. Поддержание правильной осанки происходит за счет напряжения мышц шеи, пояса и нижних конечностей. В процессе физического воспитания работу по формированию навыка правильной осанки необходимо проводить с учетом возрастных особенностей дошкольников, начиная с младших возрастных групп.

Во второй младшей группе (от 3 до 4 лет) отклонения в осанке, если на них не обращали внимание в первые годы жизни, становятся более выраженными: округляется спина, обвисает живот, крыловидность лопаток более заметна. Приобретение знаний и формирование навыка правильной осанки у детей 3-4 лет основывается на образных, слуховых и мышечных ощущениях ребенка. На утренней гимнастике, при проведении подвижных игр и физических упражнений на прогулке педагог учит детей правильной технике ходьбы, бега, лазания, прыжков. В этом возрасте уже следует добиваться первичных навыков правильной осанки: голову держать прямо, распрямить спину, подобрать живот, выпрямить ноги. Все понятия важно соотносить с богатым образным мышлением ребенка и окружающей его действительностью (сказки, образы растительного, животного мира и др.).

В средней группе (от 4 до 5 лет) дети уже заметно отличаются от воспитанников младших групп по физическому развитию и физической подготовленности. Если в предыдущие годы внимание на формирование правильных изгибов позвоночника не обращалось, то становятся более заметными сколиотические изменения у одних детей, кругловогнутость у других, сутулость у третьих. Позвоночник еще недостаточно сформирован, сила мышц сгибателей выше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, колени согнуты. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, а также для мышц-разгибателей спины [2].

Двигательный опыт и воображение в этом возрасте становятся ведущими в освоении основных движений и формировании навыка правильной осанки. Основные усилия педагогов должны быть направлены на формирование представлений ребенка о правильной осанке и на укрепление мы-

шечного корсета. Необходимо также учить следить детей за собственной осанкой во время ходьбы, бега, подвижных игр.

В старшей группе (от 5 до 6 лет) обнаруживается большое количество детей с такими нарушениями осанки как сутулость, искривление позвоночника, увеличение физиологических изгибов позвоночника и др. Это связано с образованием в данном возрасте четких изгибов позвоночника и выявлении различных отклонений при осмотре врачом. Педагогам важно следить за правильным положением тела ребенка постоянно, а не только когда он сидит. Дети шестого года жизни проявляют способность к развернутому осмыслению движений, абстрактному восприятию. Задачи формирования навыка осанки заключаются в совершенствовании знаний ребенка о строении собственного тела, отдельных его частей, значении физических упражнений в укреплении здоровья.

Основные оздоровительные задачи формирования навыка правильной осанки в дошкольном возрасте направлены на:

- укрепление мышечного корсета;
- формирование рефлекса правильной позы;
- формирование представления о правильной осанке [1].

Рассмотрим средства решения указанных задач в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

Укрепление мышечного корсета. Удержанию различных частей тела в правильном положении и приданию ему нормальной, красивой формы способствует гармоничное развитие мускулатуры и в первую очередь – мышечного корсета. Для решения задачи по укреплению мышечного корсета в содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми включатся специальные физические упражнения, тренирующие наружные и глубокие мышцы корпуса, а также упражнения, воздействующие на мелкие мышцы окружающие позвоночник. Это упражнения с предметами общеразвивающего характера (палками, обручами, мячами), доступными отягощениями (мешочками, гантелями, набивными мячами и др.), выполняемые из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и другие виды движений (лазание, висы, метания и др.).

Формирование рефлекса правильной позы. Данный рефлекс эффективно развивают упражнения в равновесии, которые предполагают удержание и перемещение тела на уменьшенной площади опоры. Для удержания равновесия ребенку необходимо соблюдать правильное положение корпуса, которое вырабатывает мышечное чувство и формирует рефлекс правильной позы. Способность к сохранению равновесия развивается:

- в младшем дошкольном возрасте при ходьбе, беге по уменьшенной площади опоры, лазании по наклонной плоскости, выполнении упражнений в статическом равновесии (стойка на носках, на возвышении, на одной ноге и др.);

- в среднем дошкольном возрасте при ходьбе по ограниченной площади опоры с перешагиванием через предметы, поворотами и наклонами, ходьбе и беге по наклонной плоскости, в статических позах на полу и на возвышении и др.;

- в старшем дошкольном возрасте при ходьбе по ограниченной площади опоры с поворотами и наклонами, с удержанием предметов на голове; при выполнении спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на велосипеде, самокате); при выполнении парных и групповых общеразвивающих упражнений.

Формирование представления о правильной осанке. Решению данной задачи способствуют упражнения, направленные на развитие чувства правильной позы тела, статической выносливости мышц шеи и спины, воспитывающие сознательное отношение ребенка к собственной осанке. К ним относятся:

- упражнения, стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство.

- упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, деревянный щит). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятью точками – пятками, голенями, тазом, лопатками и затылком. В такой позе можно выполнять различные динамические упражнения: изменение положения рук и ног, поднимание на носки, приседание и др. Также можно выполнять и статические упражнения: напряжение мышц туловища от 3 до 6 секунд с последующим расслаблением от 6 до 12 секунд.

- упражнения с предметами на голове (кубики, игрушки, набивные мешочки и др.) способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. Это упражнения в ходьбе с предметами на голове разными способами (с изменением положения рук, на носках, на пятках, в стойке на коленях и др.), приседания и передвижение в упоре на коленях с предметом на голове.

Таким образом, рассмотренные в статье возрастные особенности, а также задачи и средства формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста, позволят педагогам грамотно и с пользой для здоровья ребенка организовать процесс физического воспитания в дошкольном учреждении.

Литература

1. Власенко, Н.Э. Оздоровительные задачи в физическом воспитании детей дошкольного возраста: общая характеристика и пути решения / Н.Э. Власенко // Актуальные вопросы антропологии: [сборник научных трудов] / Институт истории НАН Беларуси. – Минск: РУП «Издательский дом «Беларускаянавука», 2013. – Вып. 8. – С.380–390.

2. Нарскин, Г.И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физи-