**«Формирование правильной осанки для детей дошкольного возраста в ДОУ»**

*Шипилова Светлана Петровна,*

*Дергун Татьяна Викторовна,*

*Купцова Людмила Владимировна,*

*Андрусенко Алена Николаевна*

*Воспитатели*

*МАДОУ ДС №69 «Ладушки»*

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной проблеме формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** осанка, физическое развитие, гимнастика, профилактическая работа, комплексы упражнений.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.   
 Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи, ДОУ.  
 Именно поэтому стала востребованной педагогами образовательного учреждения система образовательных технологий оберегающих здоровье. Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью, а положительно воздействующая на здоровье детей.

Особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушению осанки, а нарушение осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояние костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерность их развития и физиологических изгибов позвоночника. Большое влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают нарушения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Совершая любые движения, мы мало задумываемся о его главном участнике – позвоночнике, если тот здоров. Между тем он успешно выполняет еще несколько функций: служит опорой для всего тела; стержнем, к которому крепятся остальные органы; своеобразным футляром для спинного мозга; как рессора предохраняет от повреждений головной мозг, сердце, легкие, кишечник. Позвоночный ствол должен быть достаточно крепким – ему нужно выдержать ложащиеся на него нагрузки, вес тела, и в тоже время гибким, чтобы обеспечить подвижность.   
 В прошлом веке безукоризненно прямая спина, горделивая осанка были правилами хорошего тона.

Правильная осанка – такое положение тела, при котором создается оптимальное равновесие между скелетом и мышцами, а позвонки испытывают минимальную нагрузку.   
 Многие родители владеют теоретическими знаниями в борьбе с проявлениями детского плоскостопия и нарушением осанки, на практике укрепляют физическое здоровье детей и формируют у них двигательную активность, уверенность в себе, своих силах. Если научить детей с самого раннего детства, ценить, беречь и укреплять здоровье, и если быть личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развиты не только личностно, интеллектуально, но и физически.  
 Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Если проблема уже появилась, исправить осанку и не усугублять состояние позвоночного столба, нужно приложить максимальное количество усилий. Важно постоянно наблюдать в процессе развития ребёнка за положением его тела. Только общими усилиями воспитательного учреждения, семьи, при активном участии и контроле медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей.

В раннем возрасте, когда организм еще только развивается, осанка может довольно легко изменяться под влиянием многих внешних факторов. Существует несколько причин, которые вызывают дефекты осанки:

• Неправильная поза тела (опущенные плечи; согнутая спина; ходьба с опущенной головой; чтение, лежа на боку)

• Неправильно подобранная мебель (письменный стол и стул неподходящей высоты; мягкая кровать; неудобная одежда, стесняющая движения)

•Постоянные однообразные движения (ношение сумки на одном плече; при езде на самокате отталкивание одной ногой)

• Недостаток прогулок на свежем воздухе, нарушения режима питания и сна.

Плохая осанка может привести к массе неприятностей со здоровьем – нарушениям обмена веществ и кровообращения, головным болям, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, неправильному росту костей и даже более частым простудам.

Любую проблему проще предвидеть, чем впоследствии ее решить, поэтому исходя из причин ее возникновения, необходимо подобрать комплекс мер по предотвращению нарушений осанки.

Основным фактором, влияющим на формирование и сохранение правильной осанки, считается физическая культура.

Формирование осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Поэтому имеет значение строгое соблюдение гигиенического режима (хорошее освещение, свежий воздух в помещении, полноценное питание, чередование движений и покоя, закаливание).

В настоящее время у большинства дошкольников выявляется нарушения телосложения и осанки. Главные причины такого положения: недостаточная двигательная активность; несвоевременный медицинский осмотр и нерегулярная лечебно-профилактическая работа; нарушение режима питания и отдыха в детском саду; недостаточное количество закаливающих мероприятий и физкультурно-оздоровительной работы.

Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения. Необходимо включать упражнения в утреннюю гимнастику, подвижные игры занятия. Требуется повседневная профилактическая работа, как на занятиях, так и в свободной деятельности детей, вести постоянную работу по укреплению выносливости крупных мышечных групп и выработке рефлекса правильного положения тела.

Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. При выполнении упражнений необходимо направлять на сохранение правильной осанки: живот подтянут, голову держать прямо, плечи высоко не поднимать, локти не сводить. Упражнения в равновесии развивают у детей мышечное чувство, позволяющее определять правильное положение тела. При подборе и использовании упражнений учитываются уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья каждого ребенка.

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная развивающая предметно-пространственная среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной.

Детство в ДОУ – важнейший период в формировании правильной осанки, требующий постоянную работу по совершенствованию общего режима, закаливания, по улучшению питания, по воспитанию культуры движений. В дошкольном учреждении должны быть созданы хорошие условия для детей и их воспитания, следить за сменой деятельности, систематически проводить медицинские осмотры.

Формы работы, помогают детям формировать навыки самоконтроля за осанкой и осознано относится к своему здоровью. Но достичь желаемого результата  не возможно без взаимодействия с родителями. С этой целью выставлется ряд консультаций для родителей «Развитие ребенка и его здоровье» «Здоровый образ жизни», «Держи прямо спину» «Осанка будущего школьника», «Распределение двигательной активности в течение дня», памятки, комплексы различных гимнастик, упражнений например «Качалочка», «Цапля», «Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик», «Самолеты» и др., игр на формирование у детей правильной осанки. Очень хорошо, когда родители активно принимают участие в создании развивающей среды в группе и на участке детского сада. Изготавливают ортопедические дорожки из различных материалов (шишки, камешки, пробки) атрибуты для подвижных игр.

Родители играют важную роль по соблюдению детьми режимных моментов дома: режим дня – подъем и укладывание спать в одно и то же время, прогулки на свежем воздухе, чередование подвижных игр и спокойной деятельности, обеспечить детям полноценное питание, консультация с ортопедом.

Воспитательная работа будет иметь успех, если она проводится в тесном контакте с родителями. Необходимо начать деятельность с организации в группе рационального двигательного режима: утренняя гимнастика, занятия, физкультминутки, прогулка, игры, гимнастика после сна.

Формирование правильной осанки возможно при проведении воспитательно-оздоровительной работы с детьми в комплексе, при условии строго научного подхода к ее планированию и проведению.

Заметные успехи приносит раннее выявление и профилактика, чем запоздалое лечение в более позднем возрасте. Прежде всего, необходимо выяснить причины, повлекшие за собой нарушения осанки. Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения.

**Литература**

1. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М. :Просвещение, 1986.

2. Лебедева Е. А., Русакова Е. В. Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста. – М. :Просвещение, 1990.