**Выработка правильной  осанки у  дошкольников.**

Выработка правильной осанки – сложный процесс, начинающийся в младенчестве и продолжающийся длительное время. Хорошая осанка украшает фигуру человека, помогает ему овладевать сложными двигательными навыками.  
Неправильное положение тела связано с односторонним отягощением мышц, слабостью мускулатуры, привычкой опускать голову, подавать вперед плечи, горбиться, искривлять позвоночник и т.д. Это создает неблагоприятные условия для функционирования органов кровообращения и дыхания, вред здоровью детей.  
Воспитатель должен знать правильную стойку и уметь показать ее детям: голова прямо, плечи симметричные слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу, образуют угол примерно 15 - 20º.  
У дошкольников часто встречаются те или иные отклонения в положении тела при естественной стойке:

* наклон головы (вперед, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево);
* асимметричное положение плеч;
* неправильное положение грудной клетки, живота или спины (выпячивание или вогнутость груди, плоская или круглая спина, выпячивание живота);
* неправильное положение ног (О- или Х-образное с различным разворотом носков);
* нарушения в постановке стоп (параллельная со сведенными носками, асимметричная, с выдвижением одной ноги вперед).

Для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки у детей 3-4 лет нами разработана система игр и упражнений.  
На первоначальном этапе обучения в играх "Встань прямо", "Подтянуться", "Держи голову прямо", "Хорошая и плохая осанка", "Покажи, как я" и др. дается подробное объяснение и показ правильной стойки. После того как  дети научатся отличать правильную позу от неправильной, проводятся игры (с предметами и без предметов), направленные на усвоение правильного положения тела при ходьбе: "Пастухи и овцы", "Не потеряй", "Подражание" и др.  
В процессе обучения стойке целесообразно использовать шаблон правильной постановки стоп – треугольные деревянные дощечки, расположенные под углом 30º, специальные отпечатки стоп и ряд других предметов и приспособлений: короткие и длинные гимнастические палки, веревку, набивные мячи, мешочки с песком, мостик-качалку, гимнастическую стенку и т.д.  
В таблице представлены упражнения и игры по обучению дошкольников элементам правильной стойки, указана последовательность и дозировка их применения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название игры (упражнения)** | **Основные задачи** | **Дозировка** |
| "Встань прямо" | Дать детям первоначальные представления о правильной стойке. | 6-8 раз |
| "Найди правильный след" | Научить отличать правильное положение стоп от неправильного. | 5 подходов по 5-6 раз |
| "Как стоять?" | Научить стоять у стены на отпечатанных следах стоп, сохраняя правильное положение тела. | 4 подхода по 6-8 раз |
| "Встань, как я" | Научить отличать правильную стойку от неправильной, подражать положению тела воспитателя. | 6 подходов |
| "Приседания у стены" | Учить детей стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками; приседать и вставать, сохраняя правильную осанку. | 6 подходов по 3-4 раза |
| "Держи голову прямо" | Научить детей прямо держать голову. Развить умение переносить на голове легкие предметы, подниматься и спускаться по наклонной доске. | 4-5 раз   с интервалом 30 - 50 сек. |
| "Держи плечи прямо" | Научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке, выполнять упражнения с гимнастическими палками. Закреплять навыки ползания по скамейке. | 4-5 раз   с интервалом 30 - 50 сек. |
| "Подтяни живот" | Научить детей подтягивать живот. Развивать мышцы живота и спины. | 4-5 раз   с интервалом 30 - 50 сек. |
| "Выпрями ноги" | Научить правильной постановке стоп. Развивать мышцы ног. Учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки. | 6 подходов по 5-6 раз |
| "Выполняй правильно" | Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге; выполнять упражнения с гимнастическими палками. |  |
| "Аист" | Учить стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота. | 3-4 раза по 8-10 сек. |
| "Каток" | Учить детей перекатыванию из исходного положения лежа на животе. Продолжать упражнять в правильной стойке на шаблоне. | 4-5 раз по 5-6 перекатов |
| "Перетягивание" | Научить детей перетягивать друг друга (парами или маленькими группами), принимая правильное исходное положение. |  |
| "Подражание" | Учить детей принимать правильное исходное положение с предметами и без них, подражая воспитателю. | в 3-4 видах стойки по 5-6 раз |
| "Не урони мешочек" | Учить детей переносить на голове мешочек с песком, выполнять повороты. | 6-8 раз по 1,5 – 2 мин. |
| "Пастухи и овцы" | Учить детей выполнять упражнения с палкой за спиной, за головой. | 4-5 раз по 2-3 мин. с интервалом 40-50 сек. |
| "В лесу" | Учить детей ходить на четвереньках и ползать, подражая разным животным. | 5-6 раз по 1-2 мин. с интервалом 30 сек. |
| "Обезьяны" | Учить выполнять различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке (лазанье, висы, наклоны). | 4-5 раз по 20 – 30 сек. |

Более подробно расскажем о некоторых играх и упражнениях.

**Игра "Встань прямо"**

***Содержание:*** Воспитатель объясняет и показывает, как нужно правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Дети принимают правильную стойку, педагог исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы педагогом.  
***Методические указания:***

* Воспитатель должен знать индивидуальные особенности естественной стойки каждого ребенка.
* В правильной стойке дети должны находиться не более 10-15 сек.
* Одежда воспитателя во время игры – тренировочный костюм.

**Задания "Найди правильный след", "Как стоять?", "Встань, как я", "Приседания у стены"** направлены на то, чтобы научить детей стоять на шаблоне с отпечатками стоп и удерживать тело в правильном положении. В начале необходимо научить детей находить правильный шаблон постановки стоп и вставать на него точно след в след. При неправильной постановке стоп изменяется положение тела и его отдельных частей, возникают отклонения от вертикальной линии, уменьшается устойчивость, нарушается равновесие. Воспитатель корректирует положение корпуса, головы, плеч, живота и т.д.  
В процессе обучения правильной стойке педагог должен сосредоточить внимание детей на отдельных положениях, объяснить их характерные особенности.

**Игра "Держи голову прямо"**

***Необходимый инвентарь:*** мешочки с песком размером 10Х10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

***Подготовка к игре.*** На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.  
***Содержание игры:*** Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее  затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.  
Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.  
**Методические указания.** Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе врассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

**Игра "Держи плечи прямо"**  
**Необходимый инвентарь.** 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.  
**Подготовка к игре.** На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.  
**Содержание игры.** Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают  свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.  
Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.  
В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.  
**Методические указания.** Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба врассыпную всегда выполняется под музыку.

**Игра "Подтяни живот"**

**Необходимый инвентарь.** Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.  
**Подготовка к игре.** По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.  
**Содержание игры.** Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:

* Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).
* Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)  
Завершается занятие следующими упражнениями:

* из положения, лежа на спине:
  + согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");
  + поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");
  + перекатываться с живота на спину и обратно;
* встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

**Методические указания.** Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

**Игра "Выпрями ноги"**

**Необходимый инвентарь.** Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.  
**Подготовка к игре.** По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа,  с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.  
**Содержание игры:** Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель  следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.  
По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.  
По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

* ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;
* ходьба с высоким подниманием колен;
* ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).  
**Методические указания.** Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

**Игра "Выполняй правильно"**

**Необходимый инвентарь.** Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.  
**Подготовка к игре.** В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.  
**Содержание игры.** Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.  
**Методические указания.** Педагог следит за осанкой, за правильным дыханием.

**Игра "Каток"**

**Необходимый инвентарь.** Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.  
**Подготовка к игре.** На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30см от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.  
**Содержание игры.** Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

* медленно присесть и встать, скользя руками по стене;
* поднимать и опускать руки;
* поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.  
**Методические указания.** При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводить.

**Игра "Перетягивание"**

**Необходимый инвентарь**. Две длинные веревки (6-8м) ,3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.  
**Содержание игры.** Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопротивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.  
**Методические указания**. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

Игры и упражнения, приведенные нами, направлены, в первую очередь на формирование ук детей правильной осанки. Но для решения остальных задач они должны дополняться.