

Статья на тему: «Формирование правильной осанки у дошкольников:  
роль упражнений и практические рекомендации»

Аннотация:

Данная статья рассматривает важность формирования правильной осанки у дошкольников и предлагает рекомендации по использованию упражнений для достижения этой цели. Особое внимание уделяется аспекту безопасности при выполнении упражнений. Родители и педагоги найдут полезные практические советы по созданию безопасной обстановки, обучению правильной технике выполнения упражнений и предотвращению возможных травм. Формирование правильной осанки у дошкольников с помощью упражнений станет более эффективным и безопасным с применением предложенных рекомендаций.

Ключевые слова: правильная осанка, дошкольники, упражнения, формирование, безопасность.

Правильная осанка является фундаментом для здорового развития детей. Уже с раннего возраста важно обращать внимание на осанку и предпринимать меры для ее формирования. Одним из эффективных способов достичь этой цели является проведение специальных упражнений. В данной статье мы рассмотрим важность формирования правильной осанки у дошкольников и предложим несколько упражнений, которые помогут детям поддерживать здоровую осанку.

1. Почему формирование правильной осанки важно для дошкольников:

- Осанка влияет на развитие мышц и костей. Правильная осанка способствует правильному распределению нагрузки на позвоночник и суставы, что помогает предотвратить возможные проблемы в будущем.

- Правильная осанка способствует лучшей работе внутренних органов и обеспечивает оптимальное функционирование организма.

- Хорошая осанка способствует формированию уверенности и самооценки у ребенка.

## 2. Упражнения для формирования правильной осанки:

- Упражнение "Стена". Ребенок стоит спиной к стене, прижимая пятки, ягодицы, лопатки и затылок к поверхности. Это упражнение помогает укрепить мышцы спины и правильно выровнять позвоночник.

- Упражнение "Прогулка с книжкой". Ребенок берет книгу на голову и делает несколько шагов, стараясь держать ее в равновесии. Это упражнение развивает координацию и укрепляет мышцы шеи.

- Упражнение "Кот-вертолет". Ребенок ложится на живот, вытягивает руки вперед и одновременно поднимает их, голову и ноги от пола. Это упражнение укрепляет мышцы спины и живота.

- Упражнение "Марш". Ребенок стоит прямо, поднимает колени высоко и делает маршевые движения, сохраняя прямую осанку. Это упражнение способствует укреплению ног и развитию равновесия.

- Упражнение "Растяжка спины". Ребенок садится на пол, вытягивает руки вперед и медленно наклоняется вниз, стараясь коснуться пола пальцами. Затем он медленно возвращается в исходное положение. Это упражнение помогает улучшить гибкость позвоночника и растянуть мышцы спины.

## 3. Практические рекомендации для родителей и педагогов:

- Создавайте комфортную обстановку для ребенка, в которой он сможет держаться прямо и свободно двигаться.

- Поощряйте правильную осанку и напоминайте о ней регулярно, особенно во время занятий и игр.

- Поддерживайте активный образ жизни ребенка, включая физические упражнения и игры на улице.

- Обратите внимание на правильную организацию рабочего места ребенка, если он занимается домашними заданиями или играет за компьютером.

- Включайте упражнения для осанки в ежедневную рутину ребенка и проводите их с ним регулярно.

Однако при проведении упражнений для формирования правильной осанки необходимо обратить внимание и на аспект безопасности. В данной статье мы рассмотрим, как обеспечить безопасность детей при выполнении упражнений для правильной осанки и предложим практические рекомендации по этому вопросу.

#### 1. Правильное оборудование и окружение:

- Убедитесь, что поверхность, на которой ребенок выполняет упражнения, ровная, нескользкая и без острых предметов.

- Разместите упражнения на безопасном расстоянии от мебели или других предметов, чтобы избежать столкновений.

- При необходимости используйте специальные маты или коврики, чтобы предотвратить скольжение и смягчить удары при падении.

#### 2. Регулярное присутствие взрослого:

- Обеспечьте наличие ответственного взрослого во время проведения упражнений для осанки. Это позволит своевременно заметить и предотвратить возможные опасные ситуации.

- Взрослый должен следить за выполнением упражнений и оказывать необходимую поддержку и помощь детям при необходимости.

### 3. Инструктаж и объяснения:

- Перед началом упражнений объясните детям правила безопасности и особенности каждого конкретного упражнения.

- Уделите особое внимание правильной технике выполнения упражнений, чтобы избежать возможных травм или перенапряжений.

- Подчеркните важность слушания и следования инструкциям взрослого.

### 4. Предупреждение травм:

- Наблюдайте за детьми, чтобы они не выполняли упражнения на краях столов, стульев или других неустойчивых предметах.

- Обратите внимание на равномерное распределение нагрузки при выполнении упражнений, чтобы избежать перенапряжений или травм.

- Ограничьте интенсивность упражнений в соответствии с возрастом и физическими возможностями ребенка.

### 5. Поддержка и поощрение:

- Оказывайте поддержку и поощрение ребенку при выполнении упражнений, чтобы он чувствовал себя уверенно и заинтересованно.

- Поощряйте безопасное поведение и соблюдение правил безопасности во время занятий.

### Заключение:

Формирование правильной осанки у дошкольников является важным аспектом их здоровья и развития. Данная статья представляет рекомендации по использованию упражнений для достижения правильной осанки, с акцентом на безопасность. Обеспечение безопасной обстановки, регулярное присутствие взрослого, инструктаж и предупреждение травм являются ключевыми моментами в формировании безопасной практики упражнений. Соблюдение данных рекомендаций поможет родителям и педагогам создать комфортную и безопасную среду для детей, способствующую развитию правильной осанки и общего благополучия.

#### Список литературы

1. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. – АРКТИ, 2004, с.6
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2006, с. 7
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – «Академия», 2001, с.7
4. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкин В.А. Физическое воспитание дошкольников. – «Академия», 1996, с7
5. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре» - М., 1983, с. 13
6. Даль В.И. Толковый словарь русского языка. Современная версия. – М.: Эксмо, 2006, с.438
7. Иванов С.М. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. – М.: Медицина, 1983. с. 399
8. Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. – М.: ЦВЛД, 1993, с. 291
9. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе.- М.: АРКТИ, 2004.

