

УДК 347.157+572.511.2+796+616-053.2+614.4+632.95.026.1

КОМПЛЕКС «ОСОЗНАННОЕ ТЕЛО» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Генрих Наталья Игоревна, Овчинникова Ольга Николаевна

ГБДОУ детский сад № 23 Красногвардейского района. 195067, Санкт-Петербург, Бестужевская ул., д. 49
E-mail: dou23@yandex.ru

Ключевые слова: дети; осанка; «Осознанное тело»; физкультура.

Актуальность. Здоровье нации — это залог ее процветания, это тот решающий потенциал, который в конечном итоге определяет судьбу любых реформ. В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, Концепции демографической политики России на период до 2025 года отмечается, что сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации на здоровый образ жизни являются основными задачами государства [1, 2].

Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры; развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств; формирование предпосылок учебной деятельности; сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Анализ имеющихся данных показывает, что состояние здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества, так как заболеваемость детей, посещающих дошкольные учреждения, продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению.

Основой человеческого тела, обеспечивающей его структурную целостность, является опорно-двигательная система. От состояния костно-мышечной системы зависит самочувствие человека, а хорошее физическое развитие и полноценное здоровье детей возможны только при сохранении правильной осанки. Избежать многих патологических заболеваний можно, если вовремя предупредить нарушения, связанные с вялой осанкой и использовать меры для ее профилактики. Профилактика вялой осанки у детей дошкольного возраста невозможна без правильно организованного, управляемого процесса физического воспитания, цель которого конкретизируется конкретными задачами.

Актуальность разработки комплекса упражнений «Осознанное тело» обусловлена задачей поиска эффективных средств предупреждения вялой осанки у детей дошкольного возраста.

Цель работы. Выработка и внедрение комплекса упражнений, направленных на формирование и укрепление осанки дошкольников, их апробация на практике. При подборе упражнений для комплекса инструктора по физической культуре использовали имеющийся опыт знакомства с такими направлениями, как йога, пилатес, ушу, классический балет, горизонтальный пластический балет Н.Н. Ефименко, синхронное плавание. Таким образом, комплекс «Осознанное тело» — это система физического воспитания, спортивной тренировки, коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей.

Разработанный комплекс физических упражнений способствует не только формированию правильной осанки, но и предотвращает многие проблемы, связанные с вялой осанкой у детей дошкольного возраста. Кроме того, укрепление осанки у детей дошкольного возраста проходит заметно эффективнее, когда в классическую форму проведения физкультурных занятий добавлены занятия в бассейне, т.к. упражнения в воде имеют много преимуществ. Те упражнения, которые направлены на суше на увеличение мышечной пластичности, в воде работают по-иному, повышая пластичность именно соединительнотканного каркаса.

Профилактика нарушений осанки — процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия, но сравнительный анализ педагогической диагностики за два года уже позволяет говорить об эффективности применения разработанного комплекса. Результатом работы стало желание детей играть в подвижные игры; выполнять физические упражнения и различные движения в большем объеме, чем раньше; придумывать движения, чувствуя свое тело, его положение, осанку и, самое главное, желание выполнять движения правильно, осознание и понимание значения движения в жизни.

Практическая значимость комплекса «Осознанное тело» обусловлена доказанной эффективностью применения предложенной системы упражнений для формирования правильной осанки у дошкольников.

Выводы. Данный комплекс упражнений может быть рекомендован инструкторам по физическому воспитанию ДОУ для включения в физкультурные занятия с детьми на суше и воде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года

(утв. Указом Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351).

2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р).