«Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста, в процессе занятий плаванием»

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. По мере роста родителям и воспитателям, как дома, так и в дошкольном учреждении, необходимо следить за тем, чтобы ребёнок правильно ходил, сидел, двигался.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, закладывается фундамент для воспитания физических качеств.

Скелетно-мышечная система является ведущей в организме ребёнка, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё. Нагружая мышечную систему ребёнка, мы воспитываем у него не только силу и ловкость, но и развиваем его сердце, лёгкие и все внутренние органы.

На занятиях по физической культуре, в том числе и плаванию в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется формированию правильной осанки, так как это одна из главных задач физического воспитания. Она особенно важна в начальные периоды возрастного развития, когда наиболее интенсивно идёт становление детского организма, в том числе формирование изгибов позвоночного столба и других основ осанки. Эта задача заключается в том, чтобы обеспечить у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания, своевременное формирование и сохранение правильной осанки путём выработки и закрепления необходимых навыков и воспитания качеств, определяющих её характер. В дошкольном учреждении один их главных аспектов в реализации этой задачи – профилактический, т.е. предотвращение дефектов осанки.

Огромное значение для здоровья детей, формирования и закрепления у них правильной осанки имеет строгое соблюдение гигиенического режима с включением в него систематических занятий физическими упражнениями, закаливания свежим воздухом, водой и солнечными лучами, а также приучение детей к правильному стоянию, ходьбе, посадке за столом.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человек, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры «опорного корсета».

Нарушения возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного развития и роста ребёнка. Смена деятельности в течении дня, соблюдение режима двигательной активности создают у детей бодрое, жизнерадостное настроение и влияют на формирование правильной осанки.

Физические упражнения всесторонне развивают детский организм, улучшают работу сердца, лёгких, пищеварения, укрепляют мускулатуру, нервную систему, закаливают организм, позволяют активно влиять на формирование правильной осанки. Для формирования правильной осанки детей дошкольного возраста, необходимо применять специальные упражнения. Эти упражнения заключаются в выполнении отдельных, интересных для ребёнка заданий. Очень ценными для детей являются упражнения в таких естественных движениях, как ходьба и бег. Правильно организованные ходьба и бег, помимо общего благотворного влияния на весь организм ребёнка, являются хорошим средством, предупреждающим образование плоскостопия (так как плоскостопие неблагоприятным образом влияет на формирование осанки).

Большое значение для формирования правильной осанки имеет развитие у детей координации движений, что наилучшим образом осуществляется во время подвижных игр. Игры являются основной деятельностью в жизни ребёнка, они очень увлекательны и доставляют много радости детям. В процессе игры развиваются внимание, воображение, память и речь, приобретаются различные навыки поведения в коллективе; воспитываются инициативность в достижении цели, расширяется представление об окружающем мире. Подвижные игры – ценнейшее средство укрепления организма ребёнка, развития координации движений и ловкости, быстроты и силы. Они воздействуют на опорно-двигательный аппарат, создают благоприятные условия для воспитания правильной осанки. При подборе игр и упражнений следует учитывать возраст, физическое развитие и индивидуальные особенности ребёнка, такие как характер, внимание, сообразительность, овладение двигательными навыками. При проведении групповых занятий по физической культуре в

ДОУ, необходимо использовать музыкальное сопровождение, которое даёт занятиям прекрасную эмоциональную окраску, увлекает, организует детей и развивает у них ритмичность движений.

Никакие, даже самые интересные, упражнения не следует проводит с дошкольниками как гимнастическое занятие. Все движения надо чередовать с различными развлечениями и играми, используя для этого разный спортивный инвентарь и оборудование.

Занятия по плаванию при нарушениях осанки позволяют решить сразу две задачи: коррекция при нарушениях из разгрузочного положения позвоночника и закаливание. Второе особенно важно для ослабленных детей, большинство из которых страдает нарушениями осанки. Чтобы достичь наилучшего эффекта, вода не должна быть холодной – не ниже 28-29 градусов. Продолжительная разгрузка позвоночника в воде даёт возможность без ущерба выполнять самые разные упражнения, сочетая их с освоенными навыками различных стилей плавания.