

Ю. В. Боковец

«СТРОЙНОСТЬ И КРАСОТА»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ
ПО ОБУЧЕНИЮ, ВОСПИТАНИЮ
И ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ
ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА

*Пособие для педагогов
учреждений дошкольного образования*

М о з ы р ь
«Белый Ветер»

Введение

Стройность, величавость, приличие и красота — именно так в одном из словарей трактуется понятие «осанка» Владимиром Ивановичем Далем, русским ученым, писателем и автором «Толкового словаря живого великорусского языка».

Работа над обучением, воспитанием и формированием осанки (ОВиФО) может основываться только на знании анатомо-физиологических данных. Еще М. В. Ломоносов в 1751 г. в книге «Слово о пользе химии» писал, что нельзя рассуждать о человеческом теле, не зная сложения его костей и суставов, а также прочих органов такого чудесного строения, какое представляет собой человеческий организм.

Данное пособие разработано на основе Кодекса Республики Беларусь об образовании и стандарта дошкольного образования (воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование; ст. 18) и содержит варианты планирования мероприятий, направленных на формирование основ здорового образа жизни у дошкольников, навыка правильной осанки, воспитание культуры общения со сверстниками и взрослыми, усвоение культуры поведения. Система занятий и использование предложенных упражнений помогут организовать работу по укреплению мышечного корсета ребенка-дошкольника, а значит, решить главную задачу — сберечь и укрепить здоровье.

Опыт и система работы были адаптированы на инновационных республиканских площадках ГУО «Ясли-сад № 27 г. Бреста» (2007–2009 гг.) и ГУО «Ясли-сад № 102 г. Могилева» (2007–2011 гг.). Может применяться в дошкольном учреждении (как общего, так и специализированного типа) благодаря простоте рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящего оборудования, техники и выделению дополнительных помещений. При планировании мероприятий по обучению, воспитанию и формированию правильной осанки учитываются социально-психологические и физические особенности развития ребенка.

Рекомендуется для педагогов, руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования, для студентов и учащихся педагогических учебных заведений.

Строение опорно-двигательного аппарата и нарушения осанки у детей

Осанка определяется состоянием и взаимодействием составных частей опорно-двигательного аппарата (ОДА) человека: костей, связок, суставов, мышц, работа которых координируется нервной системой. Основой ОДА по праву считается позвоночник (позвоночный столб). Строение позвоночного столба совершенно для поддержания вертикального положения человеческого тела. Ученые и архитекторы пока не придумали более разумной конструкции при строительстве высотных сооружений. Например, при строительстве Останкинской телевизионной башни высотой 533 метра использована архитектуроника позвоночной колонны, но, тем не менее, количество детского и взрослого населения с нарушениями и заболеваниями в ОДА постоянно растет.

Позвоночник может напоминать нам высотный дом, который состоит из 33–34 «этажей»-позвонков. Из них 7 — шейных, 12 — грудных, 5 — поясничных, 5 — крестцовых, 4–5 — копчиковых. Самые верхние «этажи» — шейные позвонки — имеют небольшие тела. Первый шейный позвонок вообще не имеет тела. Его называют *атлантом* (по древнегреческой мифологии, Атлант — великан, который держал на руках небесный свод) — он держит голову. У седьмого шейного позвонка есть длинный остистый отросток, который хорошо виден в нижней части шеи.

Средние «этажи» — это 12 грудных позвонков. Они характеризуются наличием больших тел и отростков. Поперечные отростки десяти верхних позвонков сочленяются с ребрами, которые спереди соединены с грудной костью. Так образуется прочный костный каркас грудной клетки.

Нижние 5 пар ребер называются ложными, так как их хрящевые части, не достигнув грудной клетки, срастаются между собой, образуя реберные дуги. А 11-я и 12-я пара оканчиваются свободно.

Нижними «этажами» мы можем назвать поясничные позвонки, их всего 5. Они самые крупные и сильные. Тела их имеют бобовидную форму, поперечные отростки значительно сплюснены, а остистые утолщаются на концах. Поясничные позвонки — фундамент для 24 подвижных позвонков (шейных, грудных, поясничных). Иногда их называют *истинными*. Начиная со 2-го шейного

Методика обучения, воспитания и формирования правильной осанки (ОФиФПО) у детей дошкольного возраста

Нарушений осанки в абсолютном большинстве случаев можно избежать, если воспитанием осанки заниматься с раннего детства. Для системной работы по обучению правильной осанке в дошкольном учреждении необходимо следовать четко поставленной цели через решение определенных задач.

Цель: формирование правильной осанки у дошкольников с помощью специальных игровых обучающих методов и приемов в режиме дня дошкольного учреждения.

Задачи:

- Создание комплекса условий для укрепления физического и психологического здоровья, формирования правильной осанки;
- Обеспечение оптимальной двигательной активности, с целью всестороннего физического развития, укрепления опорно-двигательного аппарата;
- Развитие двигательного творчества — основное условие формирования правильной осанки в дошкольном учреждении;
- Формирование активной позиции педагогов и родителей в вопросах обучения, воспитания и формирования правильной осанки;
- Формирование навыков хорошего тона, культуры поведения и общения («Королевских манер») в процессе обучения, воспитания и формирования у детей правильной осанки.

На формирование осанки влияют многие факторы: наследственность, географические условия (например, в некоторых странах Средней Азии, где грузы принято носить на голове и в домах не сидят на стульях, хорошо вырабатывается и усваивается витамин D до недавнего времени практически отсутствовал сколиоз), режим питания, физическое воспитание, гигиенические условия, в которых развиваются дети.

Правильно сформировать осанку можно только при условии систематической работы, которая включает следующие компоненты:

- ✓ диагностику состояния опорно-двигательного аппарата;
- ✓ выполнение санитарно-гигиенических требований;
- ✓ создание развивающей среды;
- ✓ организацию оптимального двигательного режима;
- ✓ включение в воспитательно-образовательный процесс целенаправленной системы педагогических мероприятий;

Схема 1



Литература

1. *Боковец, Ю. В.* Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста: пособие для педагогов, руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Ю. В. Боковец. Мозырь, 2005.
2. *Боковец, Ю. В.* Королевские манеры в играх дам и кавалеров : Использование игровых методов и приемов по обучению правильной осанке детей дошкольного возраста: пособие для педагогов, руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Ю. В. Боковец, И. И. Климович. Мозырь, 2009.
3. *Боковец, Ю. В.* Осанка для родителей / Ю. В. Боковец. Мозырь, 2010.
4. *Боковец, Ю. В.* Через игру к правильной осанке / Ю. В. Боковец. Мозырь, 2008.
5. *Боковец, Ю. В.* Тренажеры и приспособления для развития двигательных качеств и формирования правильной осанки / Ю. В. Боковец //Пралеска. 2009. № 10.
6. *Боковец, Ю. В.* Системный подход к воспитанию правильной осанки в детских дошкольных учреждениях / Ю. В. Боковец, В. А. Шишкина //ФКіЗ. 2005. № 2.
7. *Кашин, А. Д.* Сколиоз и нарушение осанки : Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: учебно-методическое пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры / А. Д. Кашин. Мн., 1998.
8. *Клюев, М. Е.* Осанка, ее виды, методика обследования / М. Е. Клюев. Лиепая, 1991. 104 с.
9. Кодекс Республики Беларусь об образовании 13 января 2011 г. № 243–З: принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г. : одобрено Советом Республики 22 декабря 2010 г. Мозырь, 2011.
10. *Козырева, О. В.* Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки / О. В. Козырева // Дошкольное воспитание. 1998. № 12.
11. *Козырева, О. В.* Лечебная физкультура для школьников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей / О. В. Козырева. М., 2006.
12. *Курпан, Ю. И.* Физкультура, формирующая осанку / Ю. И. Курпан, Е. А. Талабум. М., 1990.

13. *Логвина, Т. Ю.* Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и медицинских работников дошкольных учреждений / Т. Ю. Логвина. Мозырь, 2003.
14. *Потапчук, А. А.* Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. СПб., 2001.
15. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О. Н. Моргунова. Воронеж, 2005.
16. *Хамзин, Х.* Сохранить осанку — сберечь здоровье / Х. Хамзин. М., 1980.
17. *Шебеко, В. Н.* В мире движений / В. Н. Шебеко. Мн., 2006.
18. *Шишкина, В. А.* Базисная модель физического воспитания в Республике Беларусь : монография / В. А. Шишкина. Могилев, 2007.
19. *Шишкина, В. А.* Журнал мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольников / В. А. Шишкина. Мозырь, 2006.

Содержание

<i>Введение</i>	3
СТРОЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ	4
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ (ОФиФПО) У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	11
ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОВиФПО В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ	21
ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОВиФПО ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ЖИЗНИ)	28
ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОВиФПО В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ	39
ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОВиФПО В СТАРШЕЙ ГРУППЕ	48
33 ВЕСЕЛЫХ ПОЗВОНКА	59
П р и л о ж е н и е № 1. «Королевские манеры»	65
П р и л о ж е н и е № 2. Подвижные игры и игровые упражнения для формирования правильной осанки	68
П р и л о ж е н и е № 3. Дидактические игры	103
П р и л о ж е н и е № 4. Тренажеры и приспособления для развития двигательных качеств, профилактики и коррекции нарушений осанки у детей в дошкольных учреждениях	118
П р и л о ж е н и е № 5. Упражнения для формирования правильной осанки возле стены	129
П р и л о ж е н и е № 6. Советы по сохранению правильной осанки для взрослых и детей	131
П р и л о ж е н и е № 7. Памятка по обучению правильной осанке для педагогов ГУО «Ясли-сад № 27 г. Бреста»	133
П р и л о ж е н и е № 8. Специальные методические приемы и упражнения по формированию осанки в режиме дня дошкольного учреждения	135
<i>Литература</i>	146