

**Влияние физкультурно-  
оздоровительных  
мероприятий на  
формирование правильной  
осанки у старших  
дошкольников**

**Курлыкина Н.М.**

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Среди хронической патологии ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе и нарушения осанки.

*Цель исследования -*  
теоретическое и практическое  
обоснование влияния  
физкультурно-оздоровительных  
мероприятий на процесс  
формирования правильной  
осанки у старших дошкольников.

*Объект исследования* - процесс формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.

*Предмет исследования -*  
физкультурно - оздоровительные  
мероприятия в ДОУ как средство  
формирования правильной  
осанки у старших дошкольников.

## *Задачи исследования:*

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Провести диагностику уровня сформированности навыка правильной осанки у старших дошкольников.
3. Выявить и апробировать влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ на формирование правильной осанки.

*Гипотезой* нашего исследования является предположения о том, что формирование правильной осанки будет эффективнее при следующих условиях:

1. Использования физкультурно-оздоровительных мероприятий в работе со старшими дошкольниками.
2. Ежедневного включения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режим дня старших дошкольников.

## *Методы исследования:*

- анализ научно - методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- наблюдения;
- математическая обработка данных.

*Теоретической основой*  
работы являются  
исследования

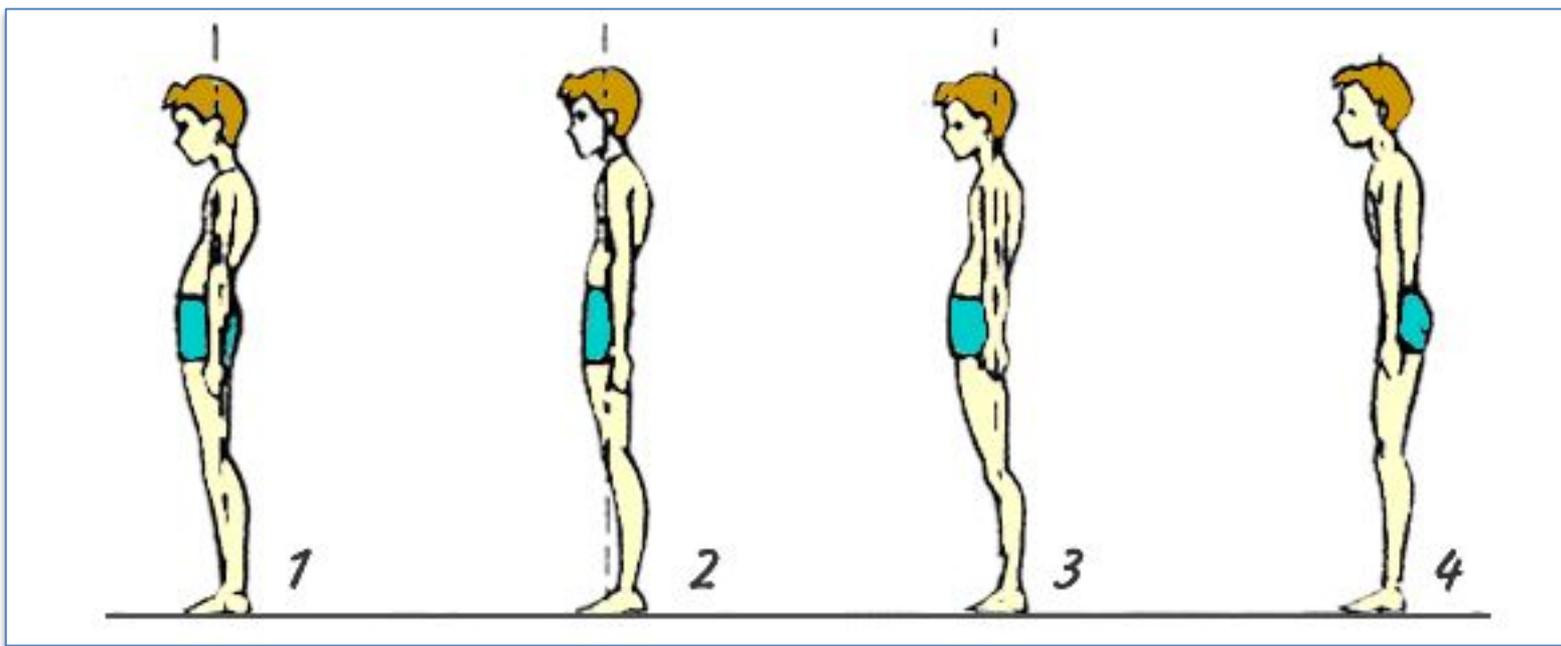
Г.А.Халемского, В.К.  
Велитченко, В.В.Иковой, М.Е.  
Клюева, О.В.Козыревой, И.Д.  
Ловейко.

*База практики: МДОУ  
«Березовский детский сад»,  
Борисовского района,  
старшая группа.*

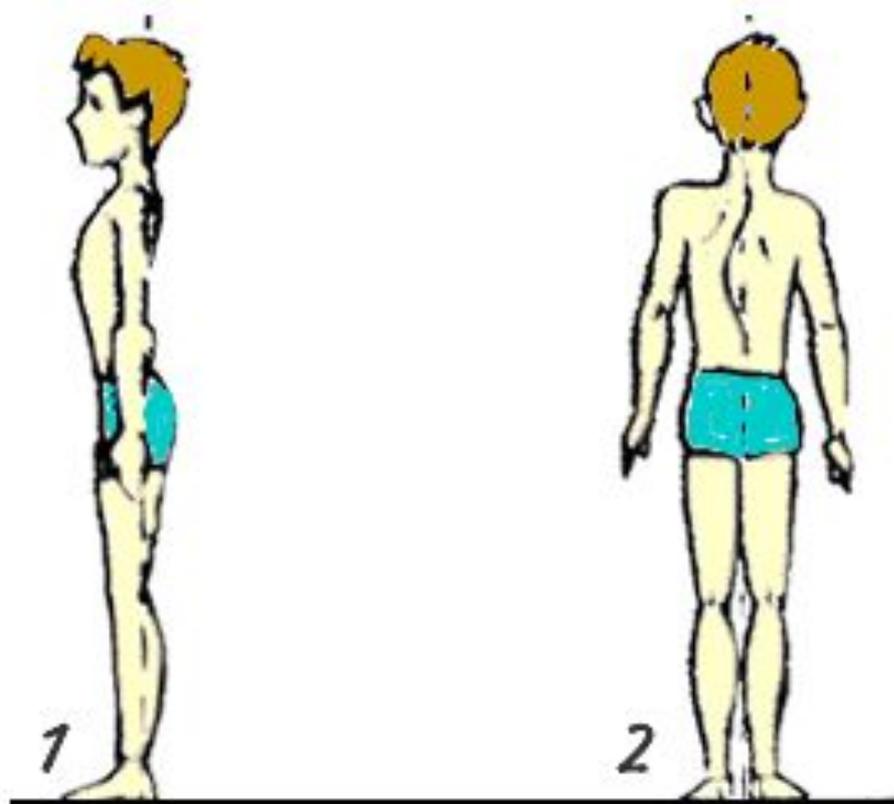
**Осанка** – это привычная поза непринужденно стоящего человека, держащего туловище и голову прямо без активного напряжения мышц.

# Возможны следующие дефекты осанки:

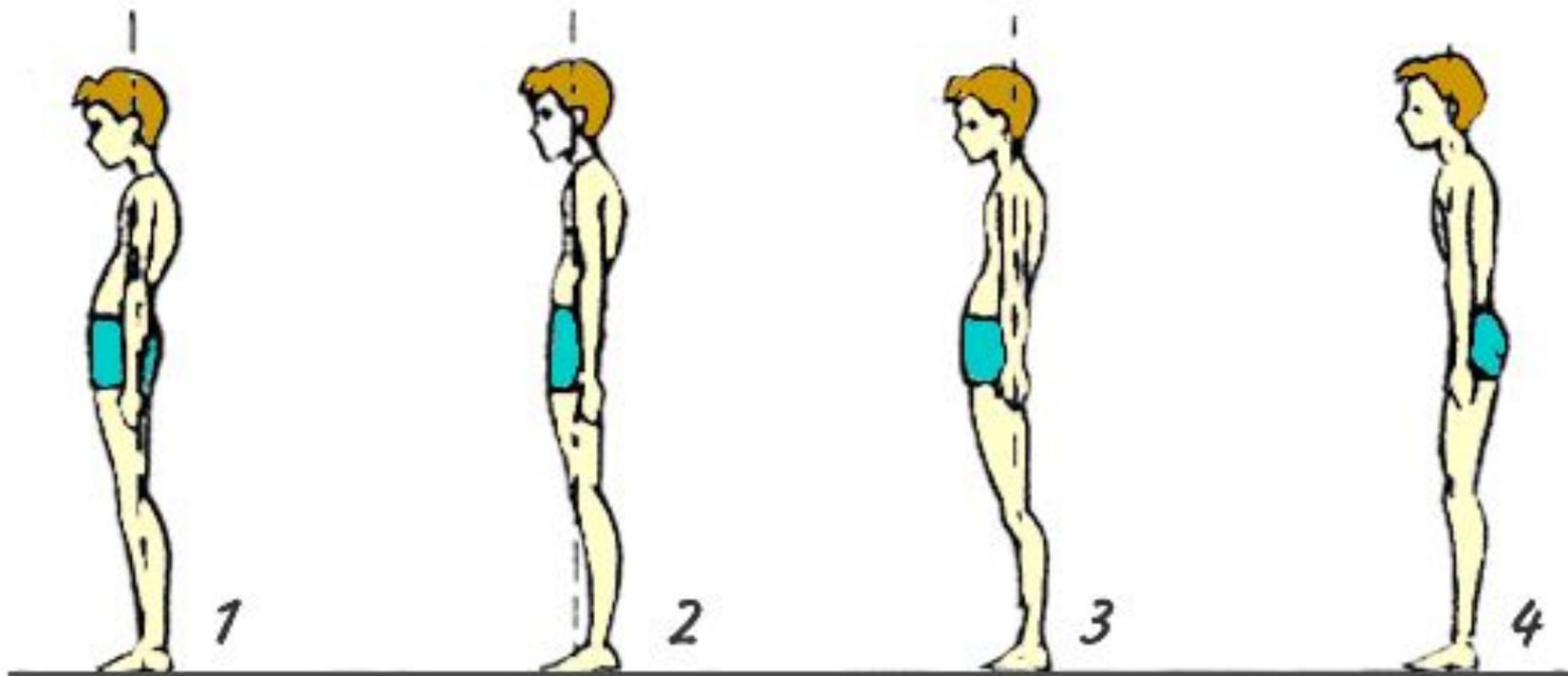
- Круглая осанка



# Сутулая осанка



# Лордотическая осанка



# Этапы формирования осанки:

- На первом этапе необходимо создать целостное представление о рациональной осанке.
- На втором этапе углубленного разучивания двигательного действия необходимо уточнить правильность выполнения деталей техники разучиваемого движения, постепенно исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом.
- На третьем этапе реализуется конечная цель обучения - образование прочного двигательного навыка, доведенного до определенной степени совершенства.

Систематическое использование таких форм физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ как утренняя гимнастика, коррекционно – развивающие занятия по физической культуре, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, физкультминутка, гимнастика после сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами, подвижные игры и физические упражнения на прогулке способствует развитию у ребят правильной осанки, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем.

Исследование проводилось в старшей группе МДОУ «Березовский детский сад» Борисовского района в 3 этапа:

### 1 Констатирующий этап.

- выявить уровень сформированности навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста;
- подобрать содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### 2. Формирующий этап.

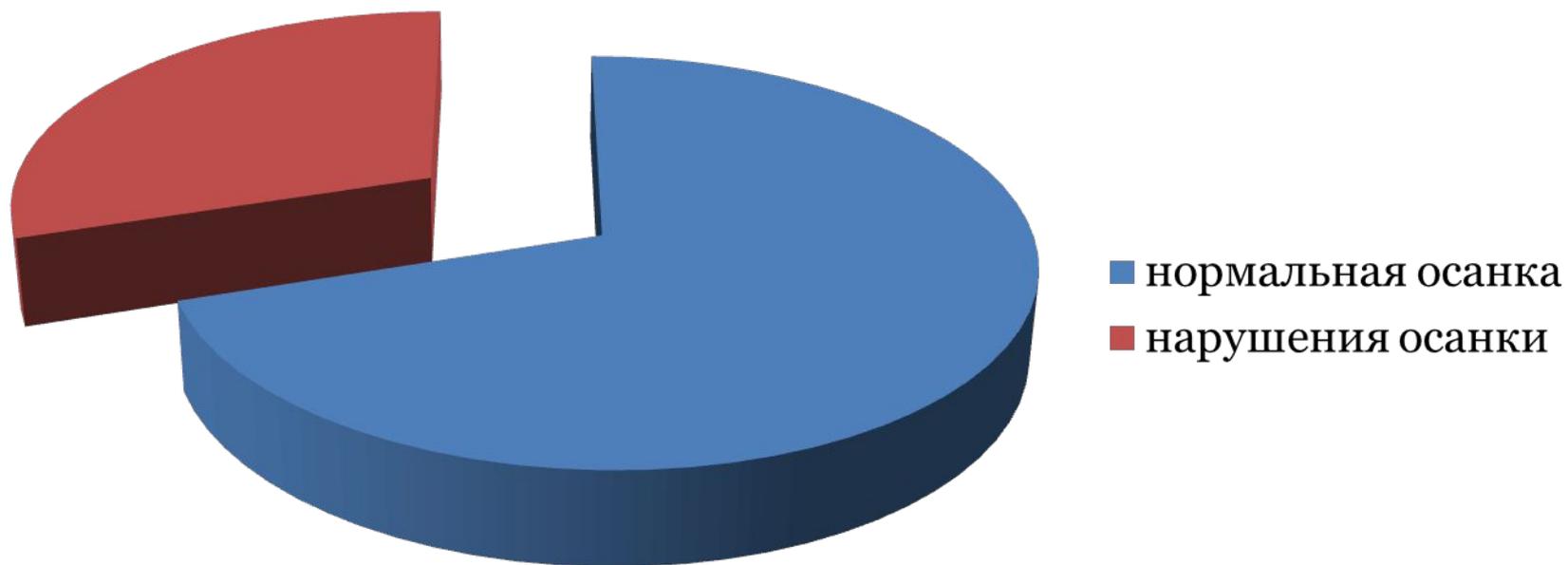
- спроектировать и провести с детьми физкультурно-оздоровительные мероприятия с целью формирования правильной осанки.

### 3. Контрольный этап.

- провести повторную диагностику с детьми для выявления эффективности проведенной работы.

# Констатирующий этап

**% соотношение**



# Формирующий этап



# Формирующий этап



# Формирующий этап

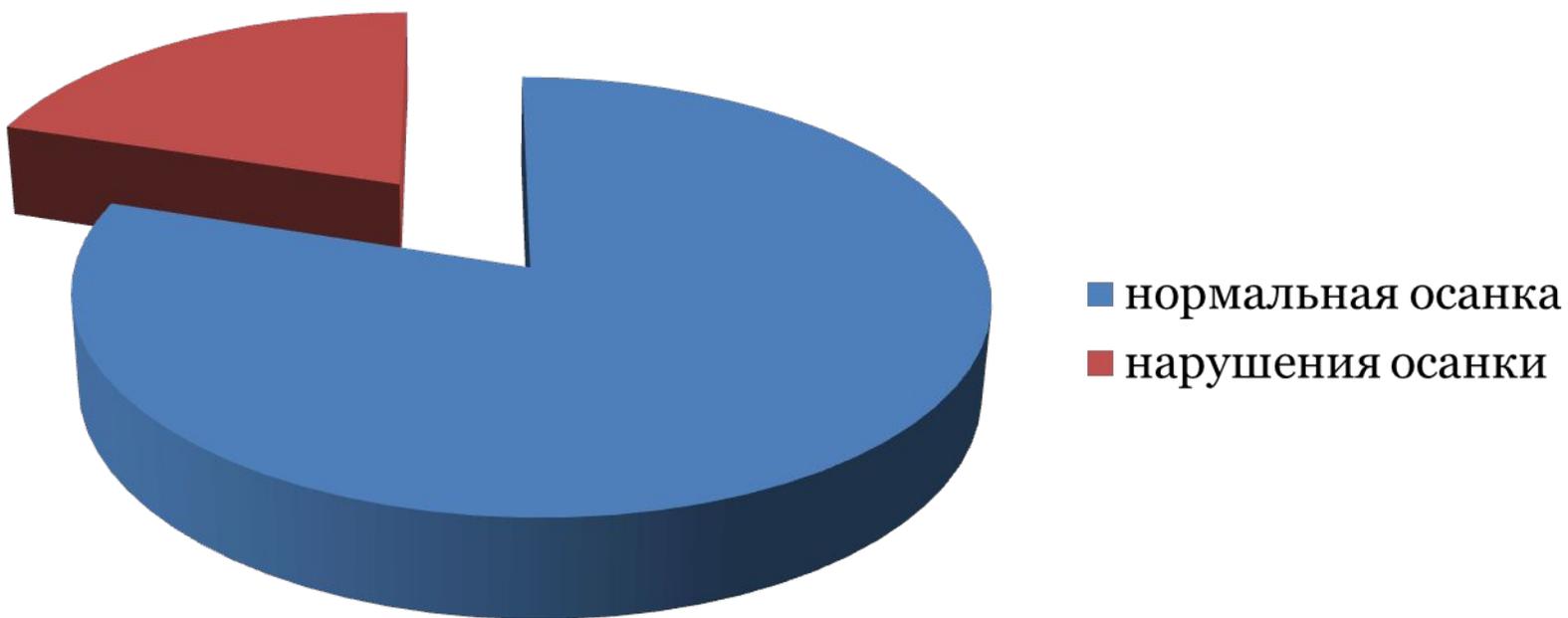


# Формирующий этап

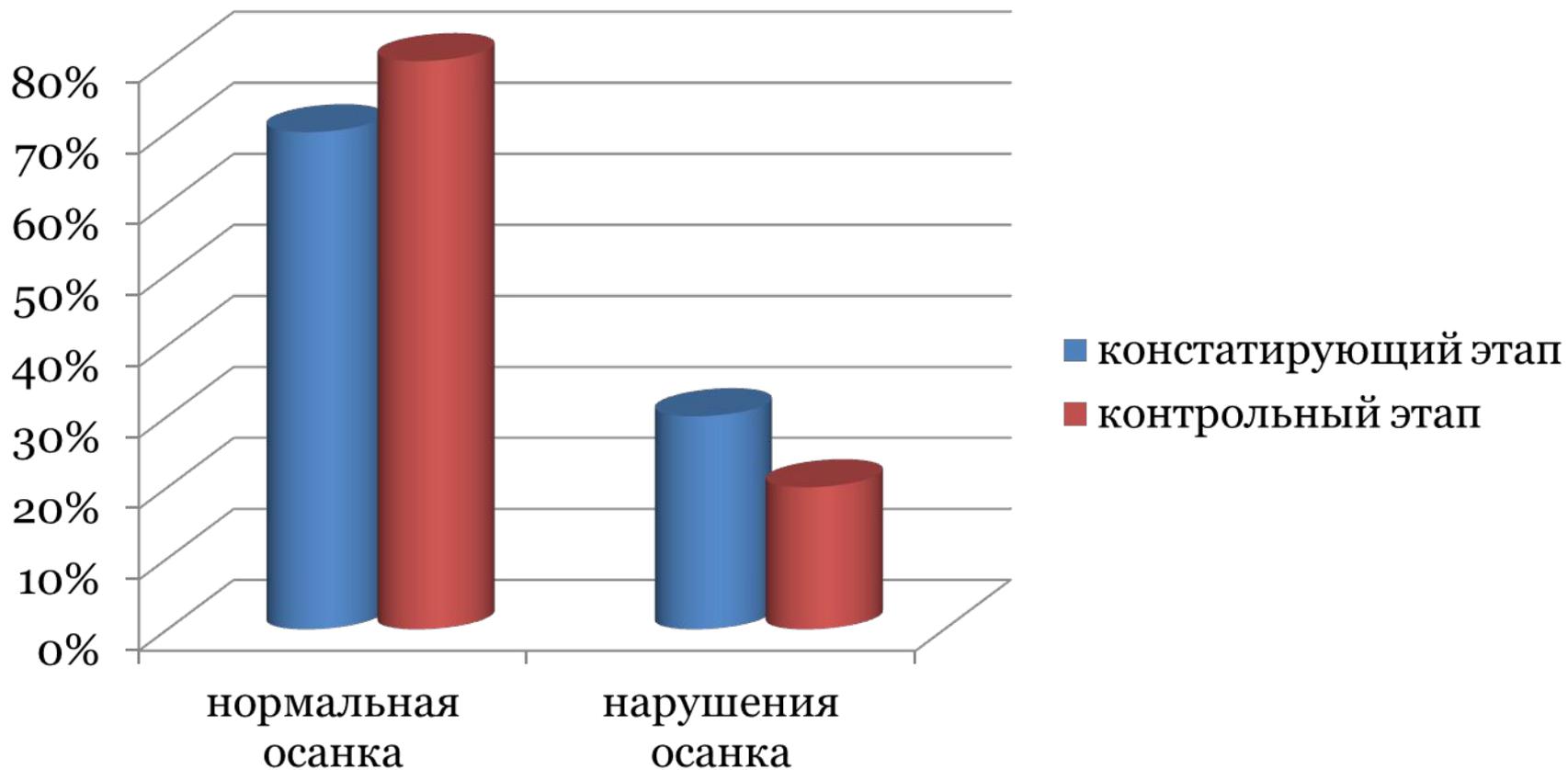


# Контрольный этап

**% соотношение**



# Сравнительный анализ



Спасибо за  
внимание!