

Аверченкова Злата Алексеевна
Инструктор ФИЗО ГБДОУ детский сад № 362
Кировского района Санкт-Петербурга

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ С АКЦЕНТОМ НА ДЫХАНИИ

Осанка может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется. Поэтому любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям.

Нарушения состояния позвоночника у детей опасны своими последствиями. Из-за неправильной осанки снижается вентиляция лёгких, нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы, что ведёт к недостаточному снабжению растущего организма, в том числе головного мозга, кислородом. Поэтому потребность в формировании осанки очень высока.

В формировании осанки играют важную роль позвоночник и мышцы, окружающие его. Интенсивное развитие скелета у детей тесно связано с развитием мышц, сухожилий и суставно-связочного аппарата. У детей есть высокая подвижность в суставах, связанная с большой эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Дыхательные упражнения улучшают общее состояние организма. При регулярных занятиях они укрепляют иммунитет и снижают вероятность простудных заболеваний. Упражнения позволяют повысить функциональные способности дыхательной системы и поспособствуют выработке определенного стереотипа дыхания. Также упражнения с акцентом на дыхание помогают: расслабить мышцы; снизить кровяное давление; улучшить работу лимфатической системы, снять стресс и беспокойство.

Основными средствами профилактики нарушений осанки является правильная организация статико-динамического режима, который включает в

себя полный спектр ситуаций, связанных с регулированием нагрузок на опорно-двигательный аппарат ребенка.

При формировании осанки на занятиях будет полезным задействовать и дыхание. Идет соединение упражнений на формирование осанки и дыхательных, таким образом на выходе мы получаем упражнения для формирования осанки с акцентом на дыхание. Идет одновременно развитие опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы, что несомненно окажет положительное влияние на физическое развитие ребенка. Упражнения могут выполняться как в подготовительной части занятия, так и в заключительной.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма дошкольников и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы..