**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………......3

ГЛАВА I. Теоретическое обоснование проблемы, формирования правильной осанки детей старшего дошкольного возраста в упражнениях игрового стретчинга.

* 1. Правильная осанка как один из важных компонентов физического развития в исследованиях специалистов…………………....6

1.2 Особенности формирования правильной осанки в старшем дошкольном возрасте………………………………………………………12

1.3 Использование упражнений игрового стретчинга в формировании правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста…………...17

Выводы по I главе…………………………………………………………..25

ГЛАВА II. Эмпирическое изучение проблемы, формирования правильной осанки детей старшего дошкольного возраста в упражнениях игрового стретчинга.

2.1 Характеристика базы и методов исследования………………………27

2.2 Анализ результатов исследования…………………………………….30

Выводы по II главе…………………………………………………………32

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………….33

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ……………………………….35

**ВВЕДЕНИЕ**

Данная проблема является актуальной, так как с каждым годом увеличивается количество детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, не смотря на все достижения современной медицины. Значение хорошо развитой опорно-двигательной системы трудно переоценить: сильные мышцы, здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, прямые и крепкие ноги являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия. К сожалению, сегодня большинство детей дошкольного и, особенно, младшего школьного возраста имеют различные проблемы, связанные с опорно-двигательной системой. Нарушение осанки, плоскостопие, даже искривление ног - это ещё не болезни, а дефекты развития костно-мышечного аппарата. Однако на фоне этих, как многим кажется, безобидных нарушений развиваются такие серьёзные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению и способны испортить всю дальнейшую жизнь. Кроме того, деформации скелета самым неблагоприятным образом сказываются на развитие внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому крайне важно с маленького возраста прививать интерес и стремление к профилактическим занятиям физкультуры и игрового стретчинга.

Однако вопрос применения игрового стретчинга в формировании правильной осанки у детей дошкольного возраста в данных исследованиях рассмотрена, на наш взгляд, недостаточно. Отсюда возникает противоречие между необходимостью формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста, с одной стороны, и недостаточной разработанностью вопроса применения в этом процессе упражнений игрового стретчинга, с другой стороны.

 Разрешение данного противоречия является проблемой нашего исследования. **Тема** исследования: формирование правильной осанки детей старшего дошкольного возраста в упражнениях игрового стретчинга

 **Объектом** исследования является осанка у дошкольников.

 **Предмет** исследования: игровой стретчинг как средство формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.

 **Цель** исследования: изучить роль игрового стретчинга в формировании правильной осанки у детей дошкольного возраста.

 **Гипотеза:** мы предполагаем, что игровой стретчинг будет являться эффективным средством формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста при определенных условиях.

 **Задачи** исследования:

1. Рассмотреть задачи физического развития детей старшего дошкольного возраста;
2. Рассмотреть особенности формирования правильной осанки в старшем дошкольном возрасте;
3. Обосновать роль использование упражнений игрового стретчинга в формировании правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста;
4. Исследовать осанку у детей;
5. Обобщить результаты исследования.

Для решения поставленных задач и опытной проверки гипотезы используются следующие методы исследования:

* теоретические методы: сравнение, анализ, синтез, обобщение, конкретизация;
* эмпирические методы: наблюдение, беседа;
* метод обработки данных: количественный и качественный анализ.

**База исследования:** БДОУ г. Омска «Детский сад №377»

**Структура и объём работы:** данная курсовая работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы, представленного 25 источниками.

**ГЛАВА I. Теоретическое обоснование проблемы, формирования правильной осанки детей старшего дошкольного возраста в упражнениях игрового стретчинга**

* 1. **Правильная осанка как один из важных компонентов физического развития в исследованиях специалистов**

*Физическое развитие* – это процесс изменения форм и функций организма человека:  антропометрические и биометрические показатели (рост, масса тела и др.),  и физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость и др.).

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных [16, с. 39].

*Общие сведения.* Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального [онтогенеза](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B7)(индивидуального развития), когда наиболее ярко происходят преобразования [генотипического](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BF) потенциала в [фенотипические](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BF) проявления. Особенности физического развития и [телосложения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA) в значительной мере зависят от его [конституции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0). Физическое развитие, наряду с [рождаемостью](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [заболеваемостью](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) и [смертностью](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), является одним из показателей уровня [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) населения. Процессы физического и полового развития взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется [возрастом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82) [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA) [25, с. 18-33].

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Неблагоприятные факторы, оказывающие воздействие во внутриутробном периоде и в раннем детском возрасте, способны нарушить последовательность развития организма, иногда вызывая необратимые изменения. Таким образом, факторы внешней среды (условия питания, воспитания, социальные, наличие заболеваний и другие) в период интенсивного роста и развития ребёнка могут оказать большее влияние на рост, чем генетические либо другие биологические факторы.

*Основные параметры.* В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила кистей рук и др; развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей), которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата. Исторически сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Однако, ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Именно поэтому для объективной оценки физического развития, морфологические параметры следует рассматривать совместно с показателями функционального состояния

1. Аэробная выносливость — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.
2. Скоростная [выносливость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.
3. Силовая выносливость — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает, насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение, какого времени поддерживать такую активность.
4. Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.
5. [Гибкость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0) — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.
6. Быстрота — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.
7. Динамическая [мышечная сила](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B0) — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объёма и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.
8. [Ловкость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.
9. [Состав тела](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0&action=edit&redlink=1) — соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела. Это соотношение, отчасти, показывает состояние здоровья и физической подготовки в зависимости от веса и возраста. Избыточное содержание жировой ткани повышает риск развития болезней сердца, диабета, повышения артериального давления и т. д.
10. Росто-весовые характеристики и пропорции тела — эти параметры характеризуют размеры, [массу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0) тела, распределение центров масс тела, [телосложение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5). Эти параметры определяют эффективность определённых двигательных действий и «пригодность» использования тела спортсмена для определённых спортивных достижений.
11. Важным показателем физического развития человека является [осанка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0) — комплексная морфофункциональная характеристика опорно-двигательной системы, а также его здоровье, объективным показателем которого являются положительные тенденции в выше перечисленных показателях [21, с. 5-19].

*Физическая подготовленность и физическая подготовка.* Так как понятия «физическое развитие» и «физическая подготовленность» часто смешивают, следует отметить, что физическая подготовленность — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью.

Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на силу, выносливость и т. д. Набор и содержание тестов должно быть различно для возраста, пола, профессиональной принадлежности, а также в зависимости от применяемой физкультурно-оздоровительной программы и её цели [14, с. 90].

*Физическая работоспособность.* Работоспособность человека — умение человека выполнять заданную функцию с той или иной эффективностью.

***Осанка*** — это привычное положение тела, которое человек принимает стоя или сидя. Формируется осанка с самого раннего детства, в процессе воспитания и развития ребенка. Правильная осанка нужна каждому человеку, т. к. она делает фигуру красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма в целом [13, с. 9].

При правильной осанке левая и правая стороны человеческого тела симметричны, физиологические прогибы позвоночника соответствуют норме и выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, а плечи находятся на одном уровне. Любые нарушения осанки обычно вызывают изменения всего скелета, расстройство двигательного аппарата, головные боли, снижение аппетита, расстройство работы дыхательной, нервной и [сердечно-сосудистых систем](https://www.doctorate.ru/cardiovascular-system/) [8, с. 59].

Самыми распространенными **видами неправильной осанки** являются сутулость, вялая осанка и [искривления позвоночника](https://www.doctorate.ru/rachiocampsis/). Опишем их.

**Сутулость**. При этом виде нарушения осанки грудной отдел позвоночника значительно и равномерно выступает назад, голова наклонена вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены, живот выдается вперед.

**Вялая осанка** проявляется опущением головы, уплощением грудной клетки, отставанием лопаток от спины, сведением плеч, согнутыми в коленях ногами.

**Искривления позвоночника бывают** трех видов: [лордоз](https://www.doctorate.ru/lordosis/) (искривление позвоночника выпуклостью кпереди), [кифоз](https://www.doctorate.ru/juvenile-kyphosis/) (искривление позвоночника назад), [сколиоз](https://www.doctorate.ru/scoliosis/) (боковое искривление).

Причины неправильной осанки: слабое развитие мышц спины, привычное неправильное положение тела, некоторые виды профессиональной деятельности, врожденные или приобретенные недостатки опорно-двигательного аппарата, односторонние занятия некоторыми видами спорта. У детей к нарушению осанки могут вести некоторые [заболевания](https://www.doctorate.ru/bolezn-opisanie-termina/) , в первую очередь [рахит](https://www.doctorate.ru/rickets-childrens/), гипотрофия, [ожирение](https://www.doctorate.ru/ozhirenie/), [плоскостопие](https://www.doctorate.ru/flatfoot-adults-symptoms-treatment/), [инфекционные болезни](https://www.doctorate.ru/priznaki-infekcionnyh-boleznej/), а также нерациональный режим, неполноценное [питание](https://www.doctorate.ru/alimentation/), неверно подобранная мебель дома и в школе, неправильное ношение портфеля и т. д. Предупредить возникновение неправильной осанки гораздо легче, чем исправить ее в дальнейшем [23, с. 296].

Ученые (Т.Л.Богина, Б.Б.Егоров и др.) приходят к выводу, что главными причинами такого положения являются: недостаточная двигательная активность; несвоевременный медицинский осмотр и нерегулярная лечебно-профилактическая работа; слабая организация закаливающих мероприятий и физкультурно-оздоровительной работы.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура влияет на множество аспектов жизни человека, на его здоровье, работоспособность. Так же с помощью физической культуры можно корректировать те самые аспекты человеческой жизни, которые нарушены. Так и осанка напрямую зависит от физического состояния человека. Бывают разные виды нарушения осанки, такие как: сутулость, вялая осанка и искривление позвоночника (лордоз, кифоз, сколиоз). Так же учённые выявили, что одной из важной причиной нарушения осанки является малая двигательная активность.

* 1. **Особенности формирования правильной осанки в старшем дошкольном возрасте**

Источником гармоничного развития детей, их естественной потребностью является движение, осуществляемое за счёт работы скелетной мускулатуры и костной основы - скелета.

Скелет ребёнка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей и пр. может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета - изменить форму ног, позвоночника, свод стопы, вызвать нарушение осанки [1, с.48].

Своеобразие мышечной системы состоит в маленькой толщине мышечных волокон, богатом содержании в мышцах жидкости, низких показателях мышечной силы. Объём мышечных волокон заметно нарастает к 5 годам, одновременно увеличивается и мышечная сила, однако эти сдвиги неравнозначны в различных группах мышц. Глубокие спинные мышцы и в шести - семилетнем возрасте отличаются слабостью, они недостаточно укрепляют позвоночный столб. Слабо развиты и мышцы живота. Поэтому у дошкольников часты функциональные отклонения осанки. В этом возрасте сила мышц - сгибателей выше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц – разгибателей [4, с. 197].

В дошкольном возрасте довольно часто выявляются нарушения осанки и другие отклонения в опорно-двигательном аппарате. Под осанкой ребёнка понимается привычная поза, свойственная ему в непринуждённом положении [17, с. 93]. С морфологической стороны осанка характеризуется формой позвоночника, грудной клетки, взаимным расположением головы, туловища, плечевого пояса, таза, рук и ног, а также развитием и состоянием мускулатуры. С физиологической точки зрения осанка является своеобразным навыком, сочетанием условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного положения тела.

Различают:

1. Правильную физиологическую осанку

2. Патологическую осанку:

\* лордотическую;

\* кифотическую;

\* сутуловатую;

\* выпрямленную.

Правильная физиологическая осанка характеризуется не только гармонией пропорций, но и физической выносливостью ребёнка. При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развёрнуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение - она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. В частности правильная осанка создаёт условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе. Кроме того, правильное дыхание обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, соприкосновение которого с лимфоидным кольцом глотки препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний [20, с 21]. При неправильной осанке может наблюдаться нарушение указанных физиологических механизмов, и ребёнок больше подвержен частым респираторным заболеваниям. Сутуловатая осанка характеризуется уплощённой грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой и плечами.

Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности. Хорошая осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности.

Как свойство развивающегося организма, осанка не является статическим понятием и 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. Не приходится убеждать кого-либо в большой роли физического воспитания как фактора, формирующего осанку ребенка. Естественно, что задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Однако физическое воспитание не единственный фактор, влияющий на осанку. Последняя зависит и от состояния костного скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития и симметричности мышечной системы.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор стола и стула по росту каждого ребенка, чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание).

Высок процент дошкольников с нарушениями телосложения и осанки. Главные причины такого положения: недостаточная двигательная активность; переуплотнённость групп; несвоевременный медицинский осмотр и нерегулярная лечебно-профилактическая работа; нарушение режима питания и отдыха в детском саду; слабая организация закаливающих мероприятий и физкультурно-оздоровительной работы.

Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями, или дефектами, осанки. Нарушения осанки не являются заболеванием. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются порочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается.

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников: искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы); чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); асимметричное положение плеч и др.

Осанка человека связана с положением позвоночного столба и определяется статическими условиями, которые у человека имеют значительные отличия от всех других биологических систем, в связи с его вертикальным положением. Известны различные типы осанки: первый, основной тип, второй тип осанки: плоская или плоско-вогнутая спина, третий тип осанки - круглая спина, четвертый тип осанки - сутулая спина [5, с. 12-14].

Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки способствуют несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа в постели на боку); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр; ношение какого-либо груза в одной и той же руке). Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствуют также частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

Осанка, в какой – то мере обусловлена наследственностью, но на ее формирование в процессе роста и развития детей влияют многочисленные факторы. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима. Дошкольный возраст – период активного формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено.

Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. К 6 – 7 годам отмечается удвоение массы тела годовалого ребенка и четкие, естественные изгибы позвоночника. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп [19, с. 97].

Свод стопы у дошкольников продолжает формироваться, поэтому важно подбирать соответствующую обувь (на каблучке), использовать упражнения для укрепления и правильного формирования свода стопы.

Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 – 4кг в возрасте 3 – 4 года до 13 – 15кг к семи годам.

Сила мышц туловища (становая сила) к семи годам увеличивается почти в два раза с 15 – 17кг в 3 – 4 года до 32 – 34кг.

С возрастом отмечается увеличение тонуса напряжения мышц спины и живота, что является результатом не только улучшения регуляторной функции центральной нервной системы, но и положительного влияния физической тренировки.

Улучшение мышечного тонуса положительно влияет на выработку правильной осанки.

Таким образом, красивая правильная осанка активно формируется в течение дошкольного возраста под влиянием условий и системы упражнений.

* 1. **Использование упражнений игрового стретчинга в формировании правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста**

*Стретчинг (Stretching)* – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела [12, с. 5].

*Игровой стретчинг -* это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность [22, с. 22-28].

Задачи:

* Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
* Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
* Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
* Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении [15, с. 67].

Значение игрового стретчинга:

* увеличивается подвижность суставов
* мышцы становятся более эластичными и гибкими
* повышается общая двигательная активность
* упражнения направлены на формирование правильной осанки
* воспитываются выносливость и старательность

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность,  творческих подход и интерес к занятиям физкультурой [11, с.17].

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной  на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения [2, с.18]. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д.  Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

А такие физкультурно-оздоровительные мероприятия, как утренняя гимнастика, подвижные игры и упражнения на прогулке, гимнастика после сна и физкультминутки, как раз позволяют создать условия для нормального функционирования всех основных систем через воспитание правильной осанки [3, с. 53].

По мнению многих педагогов, физиологов и ученых, утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Она не только поднимает эмоциональный тонус, но и тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем, подготавливающих организм ребенка к тем нагрузкам, которые ему предстоят в процессе деятельности в течении дня.

С.М.Иванов отмечает, что подвижные игры и упражнения воспитатель организует ежедневно утром после дневного сна во время прогулок. Он также подчеркивает, что подвижная игра - одно из важнейших средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействие на организм и на все стороны развития.

Г.А. Халемский отмечает, в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и эстетическое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов.

Л.Д.Глазырина утверждает, что подвижные игры способствуют развитию моторики и двигательных навыков, положительно влияют на физическое и нервно-психическое развитие, на здоровье ребенка в целом.

По мнению И.М.Воротилкиной, в подвижных играх развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное действие на весь организм. Одна из новых технологи физического воспитания – фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта [24, с. 167]. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Степ–аэробика –танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов ( высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4 – 7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка [7, с. 210].

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергитической саморегуляцией, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, упражнениях по укреплению позвоночника, на упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастике, приемах мануальной терапии в сочетании с правильным дыханием и элементами релаксации. Занятия по методике стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8 — 9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятель-ности и т.д.

Образно подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Этими упражнениями можно начинать заниматься с ребенком уже от 3—4 лет. Каждое упражнение повторяется 4—6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Поскольку ритмичная музыка — один из главных возбудителей эмоций человека, под ее влиянием активизируются физиологические и психические функции: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена.

Музыка на занятии, благодаря большой силе эмоционального воздействия, способствует формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, пробуждает активное желание выражать музыку в движении.

Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребенка на определенный темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить протекание восстановительных процессов, в зависимости от задач занятия возбудить или успокоить ребенка, снять нервное напряжение. Физические упражнения, выполняемые под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект. Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 20 мин со старшими, а с малышами столько, сколько они сами захотят. После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая творческие способности [9, с.190].

***Таким образом, особенностью методики игрового стретчиига являются:***

специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме;

методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергитической саморегуляцией; развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания;

методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочпого аппарата, упражнениях по укреплению позвоночника, на упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастики; приемах мануальной терапии в сочетании с правильным дыханием и элементами релаксации.

В структуру любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей [18, с.51].

Во вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений (далее — ОРУ) используются музыкально- ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное состояние ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом знакомство детей с новыми движениями, закрепление! уже известных. На втором — совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии. На первом обучающем занятии приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым [6, с. 43].

Обучение детей основным движениям не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности. Подвижная игра, также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее; активный характер.

В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Из того, что было приставлено выше, следует сделать вывод, что стретчинг оказывает больше значение на организм человека:

* увеличивается подвижность суставов
* мышцы становятся более эластичными и гибкими
* повышается общая двигательная активность
* упражнения направлены на формирование правильной осанки
* воспитываются выносливость и старательность

**ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I**

В данной главе мы рассмотрели такие вопросы как: правильная осанка как один из важных компонентов физического развития в исследованиях специалистов, особенности формирования правильной осанки в старшем дошкольном возрасте, использование упражнений игрового стретчинга в формировании правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Узнали, что такое физическое развитие, стретчинг, игровой стретчинг, и их значение для развития ребенка. Так же мы узнали, как игровой стретчинг влияет на развитие и формирование правильной осанки детей дошкольного возраста.

Физическое развитие имеет большое значение в жизни человека и влияет на его развитие, не только физическое, но и умственное.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как сердечно- сосудистая, дыхательная [10, с. 55].

Осанка имеет не только эстетическое, но и социальное значение. Ведь максимальную работоспособность, как в труде, так и в учебной деятельности можно достичь, лишь имея правильную осанку.

В первой главе была показана важность физического развития человека. Многие современные люди не предают большого значения физическому развитию и не соблюдают правила, которые позволяют формировать правильную осанку. В этой главе так же прослеживается тот факт, что формировать правильную осанку нужно начиная с раннего возраста.

Методика игрового стретчинга направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Таким образом, в результате изучения методики организации игрового стретчинга в работе с детьми старшего дошкольного возраста – доказали, что игровой стретчинг является важным условием оптимизации двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из выше сказанного, можно увидеть всю важность данной проблемы. Важно чтобы дети были здоровы и морально и физически.

**ГЛАВА II. Эмпирическое изучение проблемы, формирования правильной осанки детей старшего дошкольного возраста в упражнениях игрового стретчинга**

* 1. **Характеристика базы и методов исследования**

Перед началом работы мы поставили перед собой цель: показать влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Изучить уровень сформированности навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

2. Составить план-проект по формированию навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительных мероприятий.

3. Провести практическую работу по формированию навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Исследование проводилось в старшей группе БДОУ г. Омска «Детский сад № 377» расположенного по адресу ул. Заозёрная, 26/3 в средней группе, в которой 35 детей, диагностируемых было 7. Детский сад работает по программе «От рождения до школы».

После проведения теоретического исследования формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста, мы провели эмпирическое исследование.

Осуществлялось в форме констатирующего этапа:

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

Цель эмпирического исследования – определить уровень развития осанки детей старшего дошкольного возраста.

 Для проведения исследования была определена база: - БДОУ г. Омска "Детский сад № 377"

 Проведение эмпирического исследования опиралось на общепедагогические принципы педагогической работы:

-научности,
- доступности,

-наглядности.

Задачи эмпирического исследования:

1. Подобрать диагностики и критерии оценки уровня развития осанки у детей старшего дошкольного возраста.

2. Провести диагностику.

3. Проанализировать результаты.

 Методы эмпирического исследования:

* 1. Наблюдение: мы наблюдали осанку детей во время занятий, приёма пищи, во время каких-либо режимных моментах;
	2. Беседа- проведена беседа с детьми «Что такое осанка, почему важна, чтобы она была правильной и что делать, чтобы она была правильной;
	3. Тестирование- проведено тестирование на выявление нарушений осанки;
	4. Игра- тестирование проводилось в игровой форме.

Необходимо провести тестирование осанки в старшей группе детского сада.

Для оценки уровня развития осанки детей нами были выделены критерии:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии** | **Показатели** | **Баллы** |
| **1.** | **Здоровая осанка** | выпрямленное туловище может быть удержано свыше 30 сек. | 3 |
| **2.** | **Ослабленная осанка** | выпрямленное туловище может быть удержано меньше 30 сек. | 2 |
| **3.** | **Утрата нормальной осанки** | выпрямление туловища при поднятых руках вообще невозможно. | 1 |

Нами использовалась трёх бальная система оценки:

*3 балла* – высокий уровень.

*2 балла* – средний уровень.

*1 балла* – низкий уровень.

**Цель диагностики**: узнать на сколько у ребенка развита осанка.

В ходе наблюдения за формированием правильной осанки у детей старшей группы даны ответы по следующим вопросам:

1) Что используют для формирования правильной осанки в группе (средней):

а) подбор мебели в соответствии с длиной тела;

б) оптимальная освещенность;

в) привычка правильно переносить тяжелые предметы;

г) упражнения для расслабления мышц тела;

д) контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.
Диагностика проведена с детьми старшей группы, в составе из 8 человек.

* 1. **Анализ результатов исследования**

**Диагностика осанки**

 Для этого теста, при обследовании мышц позвоночника, поднимают кпереди обе выпрямленные руки. В зависимости от того, как долго обследуемый может удержать осанку выпрямленной, при поднятых руках, различают:

* 3 балла (высокий)- нормальная, здоровая осанка – выпрямленное туловище может быть удержано свыше 30 сек.
* 2 балла (средний)- ослабленная осанка – выпрямленное туловище может быть удержано меньше 30 сек.;
* 1 балл (низкий)- утрата нормальной осанки – выпрямление туловища при поднятых руках вообще невозможно.

 Имя ребенка: Анастасия, Ксения, Ярослав, Сергей, Варвара, Матвей, Кирилл;

Ход работы: я брала по одному ребёнку, выводила в приёмную, заводила с ними диалог, потом вместе с ребёнком выполнила задание для диагностики; мы представляли что мы оловянные солдатики и должны простоять ровно, не двигаясь

1. Барташевич Матвей. 3 балла (высокий)- при поднятых руках выпрямленное туловище держится более 30 сек.

2. Богомазов Кирилл. 3 балла (высокий) - при поднятых руках выпрямленное туловище держится более 30 сек.

3. Зацарина Анастасия. 3 балла (высокий) - при поднятых руках выпрямленное туловище держится более 30 сек.

4. Компаниец Сергей. 2 балла (средний) – осанка ослабленная так, как выпрямленное туловище продержалось менее 30 сек.

5. Савина Варвара. 3 балла (высокий) - при поднятых руках выпрямленное туловище держится более 30 сек.

6. Самошин Ярослав.2 балла (средний) – осанка ослабленная так, как выпрямленное туловище продержалось менее 30 сек.

7. Терехова Ксения. 3 балла (высокий) - при поднятых руках выпрямленное туловище держится более 30 сек.

8. Третьяков Тихон. 1балла (низкий)- выпрямленное туловище при поднятых руках вообще невозможно.

При исследовании осанки у детей, выяснилось, что у 5 детей экспериментальной группы (62%) высокий уровень осанки (хорошая осанка). Дети при выполнения задания продержали более 30 секунд и руки и туловище в прямом и неизменном состоянии.

 2 ребёнка экспериментальной группы (25%) обладают средним уровнем осанки (осанка ослабленная). Эти дети продержали руки прямо менее 30 секунд и туловище меняло своё положение.

Низкий уровень был выявлен у 1 ребёнка экспериментальной группы (13%) Этот ребёнок имеет ряд врождённых проблем с осанкой.

Вывод: в целом, сформированность осанки у детей на среднем уровне. Большая часть детей выполнили задание без каких-либо трудностей, но а так же были дети, которые плохо смогли выполнить или вообще не справились с заданием.

**ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II**

Анализируя результаты этого исследования, можно сделать общий вывод, что у детей этой группы уровень сформированности осанки проявляется на среднем уровне.

Для развития осанки, улучшения физических способностей детей воспитателю необходимо распределять работу между всеми, обеспечивать условия ее существования, наблюдать за детьми, своевременно направлять их действия. Так же подбирать комплекс упражнений, направленных на формирование и развитие правильной осанки у детей. Следить за тем, чтобы вся мебель соответствовала росту детей. Так же контролировать правильность положения тела ребёнка во время проведения групповых и индивидуальных занятий.

Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, его внимание быстрее утомляется, и поэтому он не может хорошо учиться, а родители и даже педагоги нередко ошибаются, считая ребенка лентяем. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям.

Наше исследование показало, что посредствам физических упражнений происходит формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Нами был проведен эксперимент, который показал, что наша гипотеза правомерна, а именно формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста через упражнения игрового стретчинга.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведённое нами исследование показало, что физическое развитие оказывает большую роль на развитие человека.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Выбранная нами тема курсовой работы актуальна, это показало теоретическое исследование.

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор стола и стула по росту каждого ребенка, чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание).

Формирование осанки начинается с первого года жизни, когда ребенок начинает ходить, сидеть. Поэтому, в дошкольном возрасте необходимо учить детей правильно сидеть, стоять, чтобы у них сформировалась правильная осанка.

Эффективности формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в значительной мере способствует создание предметных условий для игрового стретчинга с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Следует подчеркнуть значимость использования диагностических методик, позволяющих определить уровень развития осанки у детей старшего дошкольного возраста, на основе чего прогнозировать возможные варианты формирования правильной осанки у каждого ребенка, определить и реализовать содержание формирующего процесса. Считаем, что важную роль играли взаимопонимание, эмоциональный контакт педагога с детьми, активная целенаправленная деятельность детей.

 Во время проведения эмпирического исследования была замечена особенность у некоторых детей: им было трудно продержать руки 30 сек., но в итоге им удалось это сделать. Но, в целом, полученные результаты и особенности детей характерны для данной категории дошкольников.

Проведение эмпирического исследования и его результаты говорят о необходимости проведения работы по формированию правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Для проверки поставленной гипотезы нами были реализованы следующие задачи:

1. Подобрать диагностики и критерии оценки уровня развития осанки у детей старшего дошкольного возраста.

2. Провести диагностику.

 3. Проанализировать результаты.

Поставленная нами в начале исследования гипотеза подтвердилась, цель исследования достигнута, задачи реализованы полностью.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. *Алямовская В.Г.* Как воспитать здорового ребенка. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998. 124 с.
2. *Безносиков И.Я.* Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. М.: Четыре четверти, 2004. 66 с.
3. *Белозерова Л.И., Клестов В.В.* Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности //Тез. докл. IV съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины, 19-20 октября 2002. - Ростов-на-Дону, 2002. 85 с.
4. *Глазырина Л.Д.* Физическая культура- дошкольникам. – М.: Владос, 2012. 215 с.
5. *Дехтяр С.К., Смирнова Т.Н., Поляков В.Е.* Деформации позвоночника у детей. // Детская хирургия. М.: Просвещение, 2001. С.12-14
6. *Запорожец А.В., Т.А. Маркова.* Основы дошкольной педагогики. – М.: Сфера, 1980. 48 с.
7. *Икова В.В.* Лечебная физическая культура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. - Спб.: Медгиз. Спб. отд-ние, 2001. 318 с.
8. *Кенеман А.В.* Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». – М.: Просвещение, 1985. 144 с.
9. *Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.* Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста: учебник. - М.: Просвещение, 1996. 271 с.
10. *Кожухова Н.Н.* Воспитатель по ФК в дошкольных учреждениях. – М.: Академия, 2013. 111 с.
11. *Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: ВЛАДОС, 2018. 59 с.
12. *Константинова А.И.* Игровой сретчинг. – СПб.: Учебно-методический центр Аллегро, 2004. 211 с.
13. *Котешева И.А.* Нарушения осанки. Лечение и профилактика. - М.: «Эксмо», 2002. 70 с.
14. *Котешева И.А.* Без боли в спине. - М.: Евразия, 2007. 112 с.
15. *Красикова, И.* Детский массаж и гимнастика. – СПб.: Корона-век, 2000. 138 с.
16. *Леонтьев А.Н.* Современная психология. - М.: Просвещение, 2007. 215 с.
17. *Маханева М.Д.* Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. - М.: АРКТИ, 2004. 103 с.
18. *Мащенко М.В., Шишкина В.А.* Физическая культура дошкольника. - М.: Ураджай, 2000. 95 с.
19. *Осокина Т.И.* Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986. 159 с.
20. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2002. 305 с.
21. *Татьяна М.* Физическая культура. Осанка и здоровье. Методика формирования невербального поведения. - М.: Сфера, 2016. – с. 5-19.
22. *Халемский Г.А.,* Лобанова Ж.А., Мартыненко Т.И. и др. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. - М.: изд- во НЦ ЭНАС, 2001. 22- 28 с.
23. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
24. *Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К.* Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. - Челябинск: Урал ГАФТ., 2001. 301 с.
25. *Шубин О.Н.* Использование средств физической культуры для устранения физических недостатков человека. - М.: Просвещение, 2015. 18-34 с.