

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра методологии образования

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО  
ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
бакалаврской работы

студентки 4 курса 424 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**ДЖУМАГАЗИЕВОЙ ГУЛЬМИРЫ КВАЙДУЛОВНЫ**

Научный руководитель  
канд. пед. наук, профессор \_\_\_\_\_

Н.П.Лукашенко

Зав. кафедрой  
доктор пед. наук, профессор \_\_\_\_\_

Е.А. Александрова

Саратов  
2018

## Введение

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей актуальна, поскольку состояние здоровья детей в последние годы испытывает неуклонную тенденцию к ухудшению. Одним из комплексных показателей здоровья ребенка, и в тоже время одним из нередко встречающихся отклонений в его физическом развитии являются дефекты осанки. Осанка формируется в детстве, главным образом, в дошкольном периоде. И не смотря на наличие большого количества трудов посвященных вопросам сохранения и укрепления осанки (Грядкина Т.С.; Родичкин П.В; И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина; Т.Л. Богина; А.С. Галанов; М.Г. Голубева и др.), уже к дошкольному возрасту около 70% детей имеют различные виды ее нарушений, которые в последствии неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья ребенка в целом. Поэтому, на первый план должны выйти вопросы профилактической работы по формированию правильной осанки у дошкольников уже в раннем возрасте.

Поскольку именно в раннем возрасте дети наиболее быстро закрепляют навыки и формы поведения, задачей дошкольного образования является сформировать у них правильные привычки и пристрастия. В тоже время любое профилактическое воздействие должно осуществляться в системе, при поддержке семьи. Ответственность ДОО за охрану, укрепление физического здоровья детей, а также профилактику заболеваний при взаимодействии с семьей отражена в Федеральном Законе «Об образовании в РФ» [ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»], в ФГОС ДОО [ФГОС ДОО/Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155]. Актуальность проблемы формирования правильной осанки и интерес к ней исследователей, а так же важность и необходимость методической работы, определили выбор темы выпускной квалификационной работы «Формирование правильной осанки у детей раннего возраста в условиях дошкольной образовательной организации».

**Объект исследования** - образовательный процесс в дошкольной образовательной организации.

**Предмет исследования** – формы и методы формирования правильной осанки у детей раннего возраста в условиях ДОО.

**Гипотеза исследования** - формирование правильной осанки у детей раннего возраста будет более эффективным, если будет научно обоснована, согласована совместная деятельность воспитателей, педагогов, медицинского работника, родителей и детей, применена система игр, упражнений и физкультминуток, направленных на формирование правильной осанки у детей.

**Цель исследования:** изучить теоретические основы и проанализировать практику применения методов и приемов выработки и закрепления правильной осанки у детей в условиях дошкольной образовательной организации.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа психолого-педагогической и методической литературы рассмотреть теоретические основы формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста.
2. Определить факторы, влияющие на формирование осанки у дошкольников.
3. Описать опыт применения методов и форм профилактики нарушений осанки у детей раннего возраста в условиях детского сада.
4. Разработать систему мероприятий направленных на формирование правильной осанки детей.
5. Описать опыт организации совместной работы с родителями по формированию правильной осанки у детей.

В работе применялись следующие **методы исследования:** анализ научной и методической литературы, наблюдение, беседа, опрос, анкетирование, обобщение педагогического опыта.

База опытно-практического исследования – МАДОУ №63 «Рябинушка» г. Новороссийска.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух основных разделов, заключения, списка использованных источников, приложений. Во введении раскрываются вопросы актуальности выбранной темы, связанные с необходимостью сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, формируется методологический аппарат исследования.

В первом разделе представлены теоретические основы формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста на основе анализа научно-методической литературы. Второй раздел посвящен описанию опыта работы по формированию правильной осанки у детей раннего возраста, состоящего из трех этапов. В заключении приводятся выводы, сделанные в ходе исследования. Список использованных источников включает 40 наименования книг, статей, нормативных документов. ВКР расширена за счет приложений, иллюстрирующих и дополняющих практическую часть работы.

### **Основное содержание работы.**

Мы задались целью изучить теоретические основы формирования правильной осанки, проанализировать практику применения методов и приемов выработки и закрепления правильной осанки у детей раннего возраста в условиях дошкольной образовательной организации, а также проработать изученные приемы.

В ходе анализа литературных источников мы познакомились с многочисленными понятиями «Осанка», определили ее значение в физическом развитии детей дошкольного возраста. Особенности осанки определяются рядом характеристик. К ним относят: выраженность физиологических изгибов позвоночника; положением головы; форму грудной клетки и живота; положением ключиц и лопаток; состоянием стопы, и как следствие - наклоном таза.

При характеристике осанки необходимо учитывать возраст ребенка, т.к. по мере роста и развития, происходят ее возрастные изменения.

Различают два основных вида осанки: правильную физиологическую и неправильную патологическую. Осанка - наиболее существенный показатель формирования состояния здоровья человека. Формирование правильной осанки находится в зависимости от многих факторов. Ключевыми являются следующие: достаточная двигательная активность ребенка; систематическое выполнение упражнений, в том числе дома; постоянный контроль положения тела ребенка как воспитателями, так и родителями.

Деформации различных отделов скелета, недостаточное или неравномерное развитие мускулатуры, пониженный мышечный тонус, который нередко возникает при подавленном состоянии человека, могут привести к нарушениям осанки.

Проблема формирования осанки у детей, в целом, является педагогической, как и вопросы воспитания всех двигательных навыков и качеств. Проанализировав методическую литературу, можно выделить основные формы профилактической работы по предупреждению нарушений осанки.

В практике образования дошкольников осуществляется деление форм упражнений по признаку организации обучения и воспитания на урочные и внеурочные:

К урочным формам относятся: физкультурные занятия; дополнительные занятия физическими упражнениями (занятия в физкультурных кружках и секциях, совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей).

К неурочным формам относят физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, подвижные игры и упражнения на свежем воздухе, физкультминутки между занятиями); физкультурно- массовые мероприятия (физкультурные досуги, физкультурные праздники); индивидуальную работу оздоровительного характера, а также самостоятельные занятия детей (в группе, на прогулке, самостоятельная работа дома).

Базовым методом развития опорно-двигательного аппарата (в том числе формирования правильной осанки), а также физического воспитания в целом являются физические упражнения.

Физические упражнения, применяемые в раннем и дошкольном возрасте, условно делят на группы общеразвивающие упражнения; упражнения на развитие координации и гибкости; упражнения, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма (в том числе правильной осанки); упражнения на развитие равновесия; упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук; упражнения на формирование навыков основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны. Изученные формы и методы взяты на вооружение при проведении практической части работы.

В практической части работы описан личный опыт экспериментальной деятельности, осуществлявшийся на базе МАДОУ № 63 «Рябинушка» г. Новороссийска с группой воспитанников раннего возраста от 2 до 3 лет. Представленный опыт включал три этапа.

На первом этапе было проведено наблюдение за индивидуальными особенностями поведения детей раннего возраста, проведя которое было отмечена актуальность нашего исследования уже на данном возрастном этапе, поскольку малыши систематически принимают то или иное неправильное положение тела при ходьбе, стоянии, сидении, а следовательно, попадают в группу риска по развитию функциональных нарушений осанки. Поэтому необходима систематическая профилактическая работа с детьми уже в раннем возрасте.

Второй этап (основной) посвящен разработке и апробации профилактических мероприятий, направленных на формирование правильной осанки у младших дошкольников, а также коррекции этих мероприятий по результатам апробации. Данный этап осуществлялся в рамках физкультурно-оздоровительной работы ДОО в соответствии с

программой под редакцией Н.Е.Вераксы «От рождения до школы» в период с сентября 2016 по май 2017.

В ходе исследования разработаны, апробированы и откорректированы с учетом возрастных особенностей следующие методические материалы:

- комплексы утренней гимнастики для детей раннего возраста;
- комплекс базовых упражнений, в том числе, в игровой форме, которые скомбинированы и оформлены в конспекты физкультурных занятий для малышей;

- комплекс подвижных игр для детей раннего возраста, в том числе с элементами современных педагогических технологий (стрейчинга), которые можно применять как в рамках физкультурных занятий, так и в совместной деятельности подвижного характера;

- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей 2-3 лет, поскольку неправильное развитие стопы отрицательно сказывается на формировании осанки.

В рамках реализации профилактических мероприятий применяли также дыхательную гимнастику и гимнастику пробуждения.

Были также разработаны комплексы дыхательной гимнастики в игровой форме, а также апробирован комплекс авторской гимнастики пробуждения, сформированной по методическим рекомендациям Н.Н. Ефименко.

В ходе опытно-практического исследования обозначили также перспективное направление работы по тренировке диафрагмального дыхания у малышей от двух до трех лет с использованием аппаратной методики «Волна». Развитие данного направления запланировано в рамках реализации инновационной модели сетевого взаимодействия ГБПОУ КК «Новороссийского социально-педагогического колледжа».

Необходимо отметить, что эффективность профилактической работы с детьми раннего возраста сложно оценить экспериментально, поскольку нарушение формирования осанки (если оно не является грубым

органическим) в этом возрасте носит характер тенденции, но не патологии. Косвенным показателем благополучия можно считать хорошее, радостное настроение ребенка по утрам, легкая адаптация в группе, редкие случаи простудных заболеваний. В тоже время отсутствие профилактических воздействий может привести к функциональным нарушениям осанки ребенка уже в ближайшем будущем.

Показателем качества профилактической работы с детьми раннего возраста будет служить отсутствие функциональных нарушений осанки у испытуемой группы детей в дальнейшем. Но для этого работа должна продолжаться и осуществляться в системе.

Известно, что любые педагогические воздействия имеют эффект, если они подкреплены поддержкой со стороны семьи. Следовательно, необходимо привлекать родителей в образовательный процесс как активных его участников в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе самостоятельной в домашних условиях.

На подготовительном этапе была проведена оценка готовности родителей сотрудничать с ДОО по вопросу формирования правильной осанки у дошколят, а также определение их общей информированности на предмет здорового образа жизни. Используя метод анкетирования, обнаружили, что далеко не большинство (41,1%) родителей понимают, что правильная осанка – залог не только красоты, но и здоровья; и только с помощью физических упражнений можно укрепить мышечный корсет ребенка; а также готовы сотрудничать с ДОО по вопросам оздоровления детей; ведут активный образ жизни, организуя подвижный досуг для своей семьи.

Поэтому, большинство родителей были вовлечены в систему профилактических мероприятий по формированию правильной осанки и физкультурно-оздоровительной работы, которая реализовывалась в течение 2016-2017 учебного года.

Система работы с родителями включала следующие направления:

1. Реализация совместных физкультурных мероприятий и праздников;  
Разработка методических рекомендаций по итогам мероприятия;

2. Проведение родительских собраний в различных формах.

3. Методическое обеспечение домашних заданий подвижного характера с использованием ИКТ.

Реализация названных направлений осуществлялась посредством специально разработанных методических материалов, таких как:

- сценарии совместных физзанятий и физкультурных праздников;
- сценарии родительских собраний в традиционной и нетрадиционных формах;
- методические рекомендации для родителей, памятки, информационные буклеты;
- методические материалы домашних заданий.

Реализация третьего направления осуществлялась посредством применения информационно-коммуникативных технологий - средства коммуникации WhatsApp. Методические материалы для домашних заданий еженедельно публиковались в группе системы WhatsApp. Эта информация включала в себя три файла: описание упражнения, фото с изображением описываемых движений, а также аудиофайл с занимательной инструкцией. Эта работа оказала значительную помощь родителям, не имеющим методической подготовки в вопросах дошкольного воспитания и оздоровления малышей. Выполняя домашние задания, малыши приобщаются к систематическим занятиям физической культурой, а значит, укрепляют мышечный корсет и формируют правильную осанку.

Для оценки эффективности проведенной работы с родителями, было проведено повторное тестирование по итогам реализации мероприятий в течение года. По результатам анкетирования, подавляющее большинство родителей (81,1%) прониклись профилактической работой, увеличили двигательную активность при проведении семейных досугов, обогатились знаниями и умениями по вопросам укрепления здоровья ребенка и

формированию правильной осанки. В ходе работы был проведен так же ряд тематических бесед по формированию правильной осанки у детей, а также описан инструментарий, позволяющий родителям вовремя заметить отклонения в развитии осанки.

### **Заключение.**

Проведенное исследование носит практико-ориентированный характер, поскольку дает возможность получить ценный практический опыт, преодолеть типичные затруднения по исследуемой проблеме, накопить методический материал, который может быть использован в работе воспитателя ДОО.

В ходе исследования теоретических аспектов проблемы формирования правильной осанки у детей раннего возраста было установлено, что понятие «осанка» имеет многозначное толкование, а определение значения формирования правильной осанки у детей важно для организации эффективной физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОО. Были проанализированы признаки правильной осанки у детей в контексте описания особенностей из физического развития. Рассмотрены педагогические аспекты проблемы, связанные с обоснованием эффективных форм профилактической работы по предупреждению нарушений осанки у детей в условиях ДОО, охарактеризованы формы организации физкультурно-оздоровительной работы.

В практической части работы описан личный опыт экспериментальной деятельности, осуществлявшийся на базе МАДОУ № 63 «Рябинушка» г. Новороссийска с группой воспитанников раннего возраста от 2 до 3 лет.

В ходе исследования был разработан и апробирован цикл профилактических мероприятий, направленных на формирование правильной осанки у детей раннего возраста, как то: комплексы утренней гимнастики; комплексы утренней гимнастики; комплексы упражнений, для сохранения и укрепления правильной осанки; комплексы подвижных игр;

комплексы упражнений в игровой форме для профилактики плоскостопия; комплексы дыхательных упражнений.

Поскольку любое педагогическое воздействие должно быть подкреплено поддержкой со стороны семьи, была разработана система взаимодействия с родителями в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы, в рамках которой разработаны: сценарии совместных физзанятий и физкультурных праздников; сценарии родительских собраний в традиционной и нетрадиционных формах; методические рекомендации для родителей, памятки, информационные материалы; сформирована подборка домашних заданий подвижного характера, распространяемых с помощью ИКТ - в группе системы WhatsApp.

Разработанная система оказалась эффективной, поскольку продемонстрировала увеличение числа активных информированных родителей по результатам анкетирования (с 41,1 до 81,1%), заинтересованных в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, в том числе в вопросах формирования правильной осанки.

Таким образом, проведенное исследование является комплексным, завершенным и представляет собой практическую ценность для педагогической практики.