ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ К.Д. УШИНСКОГО

КОЛЛЕДЖ «ЧЕРЕМУШКИ»

Статья по теме:

«ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО

ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО

ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

|  |
| --- |
| Сумникова Елена Владимировна  Специальность 44.02.05  Коррекционная педагогика в начальном образовании  2 курс, 26 группа |

Москва,2016

Сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.

Многие люди считают эту патологию не столь существенной в ряду других более серьезных и опасных заболеваний. Существует прямая связь между осанкой и здоровьем, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Ведь именно с нарушений в позвоночнике и начинаются серьезные беды и уже потом те самые опасные заболевания, которые заставляют нас задуматься.

При переходе из дошкольного возраста в школьный возраст уровень двигательной активности детей значительно снижается. Время обучения в школе совпадает с периодами роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию благоприятных и не благоприятных условий окружающей среды. С самого начала обучения в школе учащихся появляются некоторые отрицательные моменты: резкое ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанное с необходимостью длительного поддержания рабочей позы. Все это вредит здоровью, так как затрудняет работу сердца и легких: дыхание становится поверхностным, не глубоким, уменьшается подвижность грудной клетки, понижается жизненная емкость легких, ухудшается общее самочувствие. Поэтому в школе проводятся работы над правильной осанкой.

Сохранение правильной осанки с детства является основной профилактической мерой для предупреждения нарушений осанки. Ведь неправильная осанка провоцирует формирование у человека быстрой утомляемости, общего некомфортного состояния. Помимо этого, нарушенная осанка может привести к развитию сколиоза, который, также является предвестником других серьёзных заболеваний.

Все вышесказанное обосновывает актуальность выбранной темы.

Изучая особенности использования физических упражнений как средства формирования осанки у детей младшего школьного возраста, мы выяснили, что правильная осанка является показателем здоровья и физической культуры человека.

Нарушение осанки у школьников является одним из самых частых физических отклонений, провоцирующим в дальнейшем большинство болезней взрослого человека. Причина данного явления не только в неправильной посадке за школьной партой, но и в уменьшении двигательной активности.  
Формированию правильной осанки способствуют физические упражнения, закаливающие процедуры, занятия плаванием укрепляющие здоровье, повышающие жизненный тонус. Большое значение имеет сбалансированное питание и полноценный сон, дающий отдых центральной нервной системе, мышцам и уменьшающий нагрузку на позвоночник и суставы.

Основную роль в создании благоприятных условий обучения для детей играют школьные учителя. От их мастерства, таланта и желания заниматься с каждым ребенком во многом зависит состояние здоровья младших школьников. Формирование правильной осанки является одной из конкретных задач физического воспитания в начальной школе, поэтому в программу по физической культуре включены специальные упражнения, направленные на укрепление мышц спины и коррекцию осанки.

Ребенок с нарушением осанки должен большую часть времени проводить в движении, в подвижных играх на улице или дома.

Люди с правильной осанкой выглядят моложе и здоровее, живут намного качественнее и дольше. Они более энергичны, привлекательны и работоспособности.

Таким образом, осанка - залог красоты и крепкого здоровья, поэтому особенно важно с раннего возраста выполнять физические упражнения для формирования правильной осанки и предотвращать ее нарушение.

# Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования – М.: Просвещение, 2010.-31 с.
2. Лях В.И Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2012.–190с.
3. Василевсая Е.С. Физкультурно - оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы.- 3-е издание – Мозырь : Белый Ветер, 2012.-54с.
4. Правдов М.А. Уроки физической культуры 1-4 .-М.: ИЛЕКСА, 2009.-160с.
5. Виды неправильной осанки {интернет ресурс}

<http://nashidetci.ru/formirovanie-pravilnoy-osanki/>

1. Правильная осанка {интернет ресурс}

<http://womanadvice.ru/pravilnaya-osanka>