**Формирование навыков самоконтроля осанки**

**ребёнка-дошкольника.**

*Воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 19»*

*Литвинова Александра Владимировна*

Повышение двигательной активности и создание мышечного корсета позвоночника, являются основными факторами в формировании правильной осанки ребёнка. Образовательная деятельность по физической культуре в дошкольном учреждении является основной формой профилактики нарушения осанки ребёнка-дошкольника.

Гипотеза: для достижения навыка осознанного соблюдения правильной осанки ребёнком-дошкольником необходимы три этапа:

* 1й этап - подражание личному примеру правильной осанки педагога;
* 2й этап - следование мотивации за счет включения игровых образов;
* 3й этап - самоконтроль ребёнка за выполнением упражнений.

**Подражание личному примеру правильной осанки педагога.**

На первом этапе, в младшем и среднем дошкольном возрасте особенно важен личный пример педагога. Яркие игровые или сказочные образы для каждого движения, создаваемые педагогом при показе, помогают при выполнении общеразвивающих упражнений. Использование медленного или умеренного темпа выполнения с использованием характерных прилагательных, например, «вальяжный», «стройная», «основательный», «тяжелый» нацелены на вхождение ребёнка в образ.

Формирование правильной осанки невозможно без профилактики плоскостопия. Поэтому большое внимание мы уделяем профилактике плоскостопия, так как при плоскостопии стопа не выполняет свою основную рессорную функцию. Создается дополнительная нагрузка на поясничный отдел позвоночника, что не может не отразиться на осанке.

**Следование мотивации за счет включения игровых образов.**

При организации образовательной деятельности по физической культуре необходимо руководствоваться принципами систематичности, последовательности и доступности.

Включение современных игровых и здоровьесберегающих технологий «квестов», ритмопластики, кинезиологических растяжек, дыхательных упражнений. Поисковые вопросы, такие как: «Какие группы мышц участвуют в этом движении?» не только формируют осознанное отношение в выполнении движений, но и способствуют приобретению навыков учебной деятельности. Дети с большим интересом прислушиваются к своему организму, самостоятельно высказывают и проверяют собственные выводы. Моя задача – активно поддерживать и мотивировать такую деятельность. Она помогает разумно сочетать физическую и познавательно-исследовательскую деятельность с участием собственного тела ребёнка. В старшем дошкольном возрасте можно подключать соревнование команд, что создает дополнительную положительную мотивацию и повышает эффективность.

**Самоконтроль ребёнка за выполнением упражнений.**

На выходе из детского сада при соблюдении двух первых этапов, можно достичь результата третьего этапа. Дети не только знают, что такое осанка, для чего нужна правильная осанка, но и какие упражнения способствуют её формированию, умеют правильно определять основные группы мышц и самостоятельно подбирать необходимые упражнения, как по заданию педагога, так и по собственному желанию.

При соблюдении принципов систематичности и последовательности в профилактической работе, дети старшего дошкольного возраста, особенно те, у кого в семье старшие члены семьи уделяют внимание здоровому образу жизни и активно участвуют в образовательно-воспитательном процессе, показывают рост уровня показателей развития физических качеств около 10-15% за год.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу, что для достижения навыка осознанного соблюдения правильной осанки ребёнком-дошкольником необходимо прохождение всех трёх этапов формирования данного навыка.