Брекалова Елена Витальевна

Учитель физической культуры

КГУ «Гимназия №35»

г. Алматы

**Формирование осанки на уроке физической культуры у учащихся начальной школы**

Проблема формирования правильной осанки у школьников занимает одно из центральных мест в системе физического воспитания и оздоровления детей. У большинства учащихся с первого по десятый класс обнаружены нарушения осанки, чаще всего нестойкого функционального характера. Основное место среди них занимают заболевания костно-мышечной системы: болезни позвоночника, плоскостопие и другие. Причины нарушений осанки разнообразны: от неправильной позы при стоянии и сидении до генетических факторов. Наиболее эффективным средством профилактики и коррекции этих нарушений специалисты считают физические упражнения [1, с.15].

Возраст 7-8 лет является важным периодом интенсивного роста и развития ребенка, особенно позвоночника и мышечного аппарата. Этот возраст характеризуется активным формированием опорно-двигательной системы, и любые отклонения могут привести к долгосрочным проблемам с осанкой [3]. Поэтому задачи формирования правильной осанки и профилактики нарушений необходимо решать уже на уровне начальной школы.

Осанка — это привычное положение тела, и она играет ключевую роль в физическом и психическом состоянии ребенка. Неправильная осанка не только негативно влияет на внешний вид, но и является фактором, приводящим к различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата [2]. Младшие школьники имеют ряд физиологических особенностей, таких как слабость мышц спины, что делает их особенно подверженными нарушениям осанки. Учитывая эти факторы, на уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание укреплению мышечного корсета и формированию навыков правильной осанки.

Основной формой занятий физической культурой в школе является урок, планирование которого осуществляется в соответствии с программой для начальных классов. Программа состоит из базовой и вариативной частей, что позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности детей. Однако, несмотря на наличие разделов, таких как гимнастика и подвижные игры, задача формирования правильной осанки часто остается без должного внимания [4, с.39].

**Рекомендации по упражнениям**

На уроках физической культуры рекомендуется использовать специальные упражнения, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса. Эти упражнения включают как статические, так и динамические элементы, что способствует развитию навыков поддержания осанки как в движении, так и в статических позах.

Примеры упражнений для формирования правильной осанки:

1. **Ходьба с предметом на голове.** Помогает удерживать спину прямо, выравнивать плечи и шею.
2. **Ходьба на носках и пятках.** Укрепляет мышцы стопы и улучшает координацию.
3. **"Кошка".** Выполняется на четвереньках с последовательным прогибом и выгибом спины, что укрепляет мышцы спины и улучшает гибкость позвоночника [3, с.22].
4. **Статические упражнения.** Стояние у стены с прямой спиной и прижатым затылком помогает формировать привычку держать спину в правильном положении.

Систематичность занятий является ключевым фактором в формировании правильной осанки. Регулярное выполнение комплекса упражнений помогает укрепить мышцы и минимизировать риск возникновения нарушений. Учитель физической культуры должен следить за осанкой детей на уроках, корректировать их положение тела и объяснять важность соблюдения правильной осанки в повседневной жизни [5].

**Заключение**

Формирование правильной осанки у детей 7-8 лет — это важная составляющая образовательного процесса, требующая комплексного подхода и систематической работы. Уроки физической культуры в начальной школе играют ключевую роль в профилактике нарушений осанки и укреплении опорно-двигательного аппарата. Регулярные упражнения и правильное методическое сопровождение способствуют укреплению мышечного корсета, формируют здоровые привычки и обеспечивают гармоничное развитие ребенка.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белая, Л. А. Основы формирования осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Москва: Просвещение, 2003.
2. Волков, В. М. Осанка и здоровье школьника. – Санкт-Петербург: Питер, 2005.
3. Лях, В. И. Теория и методика физической культуры: Формирование правильной осанки у детей. – Москва: Академия, 2008.
4. Пономарев, А. В. Физическая культура в школе: методы коррекции осанки у младших школьников. – Москва: Спорт, 2009.
5. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология. – М.: Новое знание, 2006. – 416 с.
6. Черная, Н. Л. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 160 с.