

**ДОШКІЛЬНА ОСВІТА**

УДК 796.011.3+616-06:611.7

DOI 10.31494/2412-9208-2020-1-2-128-137

**BORIS BAZZANI'S POSTURAL GYMNASTICS IN THE CONTEXT  
OF CORRECTION OF PRESCHOOLERS' EQUILIBRIUM FUNCTION**

**ПОСТУРАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА БОРИСА БАЗЗАНИ  
В КОНТЕКСТЕ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ  
У ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Pavel BOCHKOV,**  
Postgraduate student

**Павел БОЧКОВ,**  
аспирант

pbochkov@ukr.net

*National Pedagogical University  
named after M.P.Dragomanov*

*Национальный педагогический  
университет имени  
М. П. Драгоманова*

✉ 8, Turgenevskaya St., Kiev,  
01054

✉ ул. Тургеневская 8, г. Киев,  
01054

*Original manuscript received: June 12, 2020  
Revised manuscript accepted: August 21, 2020*

**ABSTRACT**

*The article analyzes the well-known technology of correct posture formation and equilibrium function correction – postural gymnastics of Boris Bazzani. The theoretical and methodological foundation of considered technology is analyzed. The methodological foundations of gymnastics, the degree of its acceptability for use in the equilibrium function correction in preschool children with musculoskeletal system disorders are considered. Possibilities of using the following approaches, methods, and exercises of this gymnastics in relation to the indicated category of children are considered: the prevalence of recumbent or horizontal poses and movements, the slow tempo of their implementation, the development of deep static skeleton muscles, the harmonization of their functioning with superficial dynamic muscles, preliminary alignment of the skeleton and muscle fascial complex, the use of diagonal muscle and fascia stretch, the use of own weight and partner's weight to achieve a greater stretch effect. The conclusions formulate those methodical and methodological positions of postural gymnastics of Bazzani, which can be used in further dissertation research. The development prospects of this scientific and practical direction are seen in adapting of existing traditional and innovative technologies of the equilibrium function development and correction in preschool and tender age children with musculoskeletal system disorders, and with postural deficiency syndrome.*

**Key words:** *postural gymnastics, equilibrium function, technique, preschoolers, correction.*

**Постановка проблеми.** Равновесие – это способность тела сохранять устойчивое положение как в покое, так и в движении. Оно зависит от величины площади опоры, положения центра тяжести тела, состояния вестибулярного аппарата, деятельности нервной системы. Умение сохранять равновесие в разных условиях или положениях тела

формируется с первых движений ребенка, по мере расширения его двигательного опыта. Сначала это робкие попытки удержать определенную позу в положении лёжа на животе с вертикализацией головы, затем — при ползании на четвереньках, при сидении, вставании и, особенно, стоянии и ходьбе. Для того, чтобы уверенно двигаться, когда происходит колебание центра тяжести, нужно научиться сохранять устойчивую позу, применяя соответствующие выравнивающие компенсаторные движения. Малыш еще плохо рассчитывает эти действия и выполняет их с большим усилием: к примеру, стремясь удержаться в ходьбе по скамейке, ребёнок часто широко расставляет ноги, наклоняет голову, напрягает плечевой пояс [3].

Трудности сохранения не только вертикальной, но и любой другой позы при действии постоянно меняющихся внешних сил обусловлены тем, что двигательный аппарат человека представляет собой сложную кинематическую цепь с большим числом механических степеней свободы. Дыхательные движения, перемещение крови по сосудам, постоянные неравномерные мышечные напряжения превращают человеческое тело в подвижную систему. Поэтому, при сохранении определенной позы наиболее сложно превратить эту систему в относительно неподвижную структуру. Однако всякое равновесие относительно и носит временный характер. Другими словами, равновесие человеческого тела можно охарактеризовать таким понятием, как **динамическая устойчивость**, т.е. в самом механизме достижения неподвижности лежит постоянная подвижность (дуальная пара «подвижное – неподвижное»).

Сохранение равновесия детьми дошкольного возраста, особенно раннего, весьма проблематично, поскольку здесь пока трудно говорить о хорошо организованной функции сохранения позы в связи с имеющимися возрастными особенностями развития всех афферентных систем (зрительной, вестибулярной, кожной, двигательной) и интегрирующей их деятельность аппарата – центральной нервной системы. Равновесие постепенно формируется в автоматизированную функциональную систему, действующую в полном соответствии с получаемыми воздействиями внешней среды. С течением времени растет количество и разнообразие поз, которые ребенок научается поддерживать произвольно как в статическом положении, так и в движении [6].

Для развития функции равновесия человека существует целый ряд методик, принятых в спортивной гимнастике, цирковом искусстве, йоге, среди канатоходцев, в реабилитологии, ЛФК и т.д. [1; 3; 8; 9; 11]. В числе самых последних и популярных сегодня в мире можно назвать **постуральную гимнастику Бориса Баззани**.

**Целью** данной статьи является анализ теоретического базиса и методических основ постуральной гимнастики Бориса Баззани в контексте её возможного использования для коррекции функции

равновесия у дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Анализ доступной информации по проблеме позволил выяснить основные теоретико-педагогические аспекты рассматриваемой технологии улучшения функции равновесия, на которых мы остановимся подробнее:

**1. Уникальное сочетание возможностей йоги и пилатеса.**

Автор технологии взял за основу хатха-йогу и её основные постулаты, к числу которых следует отнести растяжки и скручивания, которые следует выполнять в специальных позах-асанах. Большое значение в этом случае придаётся свободному течению энергии по многочисленным энергетическим каналам тела человека. Посредством упражнений постуральной гимнастики снимаются имеющиеся в мышечном корсете и скелете человека блоки (заслонки), препятствующие свободному течению энергии в организме. Асаны в основном выполняются в статическом режиме, т.е. на месте, без видимого движения. Основное внимание также уделяется правильному дыханию, сопровождающему движение. Напряжение мышц должно сопровождаться вдохом, а расслабление — выдохом.

Из известной системы Пилатес автор постуральной гимнастики взял относительно щадящий режим тренировки, что хорошо подходит для занятий с детьми дошкольного возраста с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Вторым моментом использования потенциала пилатес-системы является значительная доля упражнений, выполняемых в лежачих или горизонтированных исходных положениях, что изначально предусматривалось Йожефом Пилатесом для работы с покалеченными или ранеными на войне лицами со значительными повреждениями функций опорно-двигательной системы. Этот методический вектор мы считаем также весьма перспективным, поскольку в системе физического воспитания дошкольников мы придерживаемся подобного подхода в технологии Николая Ефименко, предложившего филогенетический принцип физического развития детей дошкольного возраста и вытекающий из него эволюционный метод упражнения. Его использование предполагает, что в начале занятия по физической культуре или тренинга по физической реабилитации всегда следует упражняться в таких лежаче-горизонтированных исходных положениях, как собственно лежание (на спине, на боку, на животе), упражнения на четвереньках, ползание и упражнения в положении сидя (на ягодицах на полу, на возвышенной опоре, на корточках, в положении полуприседа). Лишь после этого необходимо переходить к более вертикальным ортоградным положениям (стоя на коленях, стоя, к ходьбе и т.д.).

Импонирует также такой аспект системы Пилатес, как выполнение упражнений в медленном, плавном темпе, что характерно для таких оздоровительных систем, как у-шу, тай-цзы-цюань и горизонтальный пластический балет [4].

Также интересен метод использования Пилатесом собственного веса тела в качестве утяжелителя при выполнении определенных поз и упражнений.

2. Целенаправленная **проработка глубоких тонических мышц**, участвующих в поддержании позы (осанки) и балансировании тела ребёнка в вертикальных ортоградных положениях. Борис Баззани исходит из такого первоначального постулата, что большинство современных развивающих, оздоровительных и коррекционных физкультурных технологий предлагают работу, в основном, с поверхностной группой мышц, предназначенной для быстрого (динамического) реагирования на ту или иную двигательную ситуацию. В поддержании же осанки человека, его равновесия в ортоградном положении скелета, главным образом, принимают участие глубокие, короткие мышцы, предназначенные для длительного статического напряжения при обеспечении, к примеру, вертикального симметричного положения позвоночного столба. До этих глубинных мышц довольно трудно добраться и чтобы их растянуть или сократить, требуются специальные позы и упражнения для условного «глубинного проникновения». И вот почему мы видим большие перспективы в разработке направления развития функции равновесия и формирования правильной позы (позы) у детей дошкольного возраста, чей мышечный корсет пока ещё слабо выражен, пластичен, не имеет сформированных хронических рестрикций и триггерных зон. С такими мышцами изначально легче, комфортней работать, не вызывая значительных болевых ощущений у детей. Более проблемным нам видится аспект мотивации детей к выполнению такой специальной гимнастики, требующей определённых волевых усилий и преодоления всё же возникающего в процессе тренинга мышечно-суставного дискомфорта. Но эту проблему можно в значительной степени решить, применяя игровой метод, театрализацию коррекционного процесса, когда в основе такого занятия будет лежать своеобразная физкультурная сказка: со специально разработанным сюжетом, сказочными героями и реализацией их ролей на основе дозированной драматизации [5].

3. Исходный постулат поструральной гимнастики Бориса Баззани: **прежде чем работать над совершенствованием тела человека, надо его выровнять!** С этим утверждением трудно не согласиться по следующим причинам:

А) Всякая неестественная асимметрия тела является следствием каких-либо негативных влияний на организм: родовой травмы, недоразвития определённых мышечных групп, угнетения или травмы определённых зон центральной нервной системы, психогенных факторов (к примеру, неблагоприятной атмосферы в семье или в отношениях со сверстниками).

Б) Наличие неестественной асимметрии в каком-либо локальном участке скелета (тела) обязательно вызывает компенсаторную перестройку всей мышечно-фасциальной системы и скелета, что в итоге приводит к искажённому положению тела в пространстве и извращённой

информации (проприоцептивным потокам), поступающей в мозг о взаимодействии тела с опорой в условиях гравитационного поля земли.

В) При значительных асимметриях тела одна из сторон обычно находится в состоянии хронического мышечного спазмирования, а другая — продолжительной гиперрастянутости, что негативно влияет как на состояние самих мышц, так и на окружающие органы и ткани в целом.

Г) В случаях таких асимметрий в значительной степени блокируются каналы для свободного движения энергетических потоков по всему телу, что также негативно сказывается на общем состоянии человека (ребёнка).

Для достижения необходимой центрации тела (мышечно-фасциальной системы и скелета) Борис Баззани предлагает диагональные упражнения по растяжению и сокращению мышц. Такой уравнивающий, симметризирующий подход мы находим также в различных модификациях диагональной фасциальной гимнастики [7; 9; 12].

4. Достигнуть **баланса статических (глубоко залегающих) мышц скелета и динамических (поверхностных) мышц**. С позиции биомеханики понятно, что, меняя основу мышечного корсета (глубокие, короткие, медленные и выносливые мышцы) в ту или иную сторону, мы должны компенсировать эти изменения состоянием мышц поверхностных, более длинных и подвижных, но при этом менее выносливых). Другими словами, необходимо найти дуальный баланс между этими группами мышц, решающими на локальном уровне совершенно противоположные двигательные задачи, но в общем контексте регулирования положения тела в пространстве представляющие собой две стороны единого целого — мышечно-фасциального комплекса, имеющего огромное влияние на постуральную систему апломба (систему равновесия) ребёнка. **Базовым подходом здесь должны стать расслабление поверхностных динамических мышц и укрепление глубоких статических мышц**. Можно вести речь о **гармонизации эластичности мышц и их силы**, этих двух составляющих единой целостной системы и это направление нам видится более перспективным, поскольку в контексте физического развития детей именно дошкольного возраста работать с поверхностными мышцами тела представляется более простой и типичной задачей, реализуемой в их физическом воспитании.

5. **Растяжение всех миофасциальных линий** имеет решающее значение для нормализации скелета (тела). Мы уже отмечали, что в основе хатха-йоги лежат различные растяжки, которые Борис Баззани положил в основу своей постуральной гимнастики. Сейчас мы ещё раз подчеркиваем значимость растягивающих поз и движений в преодолении различных блоков, панцирей и мышечно-фасциальных асимметрий. Именно при медленном, но довольно интенсивном и часто болезненном растяжении мышц удаётся заметно снизить или снять вовсе имевший в ней место мышечный спазм. К тому же, в этом коррекционном действии реализуется один из важнейших управленческих принципов регуляции

мышечной деятельности — **реципрокной иннервации мышц**. Когда мы растягиваем и расслабляем спазмированную группу мышц (например, сгибателей) — мышцы-антагонисты (разгибатели) рефлекторно начинают сокращаться, усиливая свою функциональность. На этой основе мы можем в дальнейшем целенаправленно усиливать (укреплять) эту группу мышц-антагонистов, не давая тем самым, мышцам-сгибателям вернуться в состояние хронического спазма. Возможно и совершенно противоположное использование данного реципрокного эффекта в коррекции мышечно-фасциального корсета, именуемое постизометрической релаксацией (ПИР). В данном случае последовательность воздействия на мышцы будет противоположной: сначала надо будет на медленном вдохе частично напрячь и без того напряжённую (сокращённую) мышцу, зафиксировать в течение некоторого времени это напряжение-сокращение, после чего расслабить данную мышцу и начать медленно, на выдохе растягивать её в противоположную сторону до появления у подопечного первичного болезненного ощущения. Далее процедура повторяется по нарастающей (по продолжительности, усилию и амплитуде).

6. В поструральной гимнастике Бориса Баззани эффективно используются **специальные предметы**: массажные валики для фитнеса, подставки, фитболы, прочие приспособления. Данный аспект методики Баззани весьма успешно можно вписать в общее русло физического воспитания дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Реализуя принцип предметности (основанный на теории поля Курта Левина), мы также используем предмет как активатор двигательного игрового действия ребёнка в процессе его физического воспитания и коррекции имеющихся двигательных нарушений. Наш постулат в этом плане таков: **упражнение с предметом всегда лучше по своему воздействию, чем упражнение без предмета!** Нами также используется целый ряд тренажёров и приспособлений для развития и коррекции функции равновесия у дошкольников с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата [1].

7. В целом в гимнастике доминирует **медленный, плавный стиль движений**, взятый из Пилатеса. Такой подход уже давно практикуется в нашем Центре реабилитации движением (ЦРД) в работе с детьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательной системы. Особенно важно соблюдать этот подход в лежаче-горизонтированных исходных положениях: чем ниже и горизонтальнее положение тела занимающегося — тем медленнее, спокойнее и плавнее должны быть движения (VI «золотая формула» двигательного развития детей) [5]. На этом принципе базируется и авторский горизонтальный пластический балет (коррекционное пластик-шоу) и это вытекает уже из самого названия данной технологии: **горизонтальный и пластический**. Вторую составляющую данного термина предопределяет первая его составляющая: балет пластический (медленный) потому, что он базируется на горизонтальных (партерных) движениях [4].

8. Преобладание упражнений в **горизонтированных положениях**. Такой подход имеет принципиальное значение в лечебной физической культуре, в адаптивном физическом воспитании, в различных других технологиях оздоровления опорно-двигательного аппарата человека (ребёнка). Во-первых, потому, что многие лица со средними и тяжёлыми нарушениями функций опорно-двигательной системы попросту не могут находиться в вертикальном (ортоградном) положении. Это может быть детский церебральный паралич (одна из самых тяжёлых его форм — двойная гемиплегия), спинальная травма, ампутация одной или двух нижних конечностей и др. Положение лёжа является в этом смысле самым демократичным — его может принять любой ребёнок, вне зависимости от вида и степени тяжести имеющихся у него двигательных нарушений.

Во-вторых, даже если ребёнок может самостоятельно принимать вертикальное положение прямостояния, дидактически верным будет начинать коррекционный тренинг именно из лежачих или четырёхопорных (на четвереньках) положений, поскольку в гравитационном отношении они в несколько раз более щадящие по сравнению с исходным положением стоя. Условно можно сказать, что лежать в 10 раз легче, чем стоять!

В-третьих, многими исследователями уже было доказано преимущество именно лежачих и четырёхопорных упражнений для гармонизации состояния скелета человека в целом и коррекции имеющихся в его позвоночном столбе проблем. Взять, хотя бы всемирно известного доктора Поля Брэгга, который завещал, по его мнению, пять лучших упражнений по профилактике проблем и оздоровлению позвоночника — все они выполняются в положении лёжа и на четвереньках [2]!

9. **Использование веса собственного тела в качестве тягоущения**. Можно вести речь об аутогравитационном воздействии на мышцы собственным телом. Однако здесь мы видим некоторую проблему, связанную с тем, что у детей дошкольного возраста вес находится в пределах 13–25 кг, что в ряде случаев будет недостаточным для воздействия на глубокие мышцы, в частности, таза и позвоночного столба. Эту проблему можно будет решить **императивным методом** (когда взрослый педагог будет активно помогать ребёнку принять то или иное положение в необходимой позе, ребёнок при этом будет занимать скорее пассивную позицию).

Также можно практиковать работу в парах, когда ребёнок-партнёр будет выступать в качестве дополнительного утяжелителя при выполнении ряда упражнений, требующих этого дополнительного гравитационного воздействия. Например, для растяжения спазмированных мышц задней поверхности нижних конечностей испытуемый займёт исходное положение сидя ноги слегка врозь, а его партнёр будет аккуратно наваливаться на него сзади, стимулируя более эффективное растяжение спазмированных мышц.

Проделанный анализ позволил сформулировать следующие предварительные выводы:

1. Для улучшения функции равновесия у дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата можно применять различные, в том числе, традиционные методики тренировки данной функции. Однако, на наш взгляд, они не смогут полностью решить поставленную задачу, поскольку практически не затрагивают глубоких коротких мышц, участвующих в формировании позы ребёнка.

2. В этом плане постуральная гимнастика Бориса Баззани видится более перспективной, поскольку в своей основе как раз и направлена на коррекцию и балансировку этих самых глубоких статических мышц, расположенных, главным образом в тазу и позвоночном столбе.

3. Из исследованного нами методологического фундамента и методической базы постуральной гимнастики Бориса Баззани для коррекции равновесия у дошкольников с нарушениями функций опорно-двигательной системы могут быть применены следующие позиции: преобладание лежачих или горизонтированных поз и движений, медленный темп их выполнения, проработка глубоких статических мышц скелета, гармонизация их функционирования с поверхностными динамичными мышцами, предварительная центровка скелета и мышечно-фасциального комплекса, применение диагональных растяжек мышц и фасций, использование своего веса и веса партнёра для достижения большего эффекта растягивания.

Перспективы разработки данного научно-практического направления видятся в адаптации имеющихся традиционных и инновационных технологий развития и коррекции функции равновесия для детей именно дошкольного и раннего возраста.

#### **Литература**

Ефименко Н. Н. Авторские тренажеры в физическом воспитании и двигательной реабилитации детей / Н. Н. Ефименко, Н. Д. Мога. – Винница : Глобус Пресс, 2011. – 223 с.: ил.

Брэгг П. Позвоночник — ключ к здоровью / Поль Брэгг. — СПб. : Крылов, 2009. — 92 с.

Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать / Е. Н. Вавилова. — М. : Просвещение, 1983. — 144 с.

Ефименко М. М. Програма з фізкультурно-корекційної роботи у дошкільних навчальних закладах за авторською естетико-оздоровчою системою «Горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)» / М. М. Єфименко, Ю. В. Мельніченко. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. — 56 с.

Ефименко М. М. Сучасні підходи до корекційно спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату : монографія / М. М. Єфименко. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2013. — 356 с.

Кистяковская М. Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / под ред. М. Ю. Кистяковской. — М. : Педагогика, 1978. — 160 с.

Мога М. Д. Корекція моторної сфери дітей раннього віку зі спастичним синдромом / М. Д. Мога. — Вінниця : ТВОРИ, 2019. — 396 с.

Ноткина Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Н. А. Ноткина. — СПб. : Образование, 1993. — 36 с.

Пак Дже Ву. Твист гимнастика / Дже Ву Пак. — М. : Ин-т спир. движений, 2003. — 126 с.

Теория и методика физического воспитания : учебник для высш. учеб. заведений физического воспитания и спорта. Том 2. / под ред. Т. Ю. Круцевич. — Киев : Олимпийская лит-ра, 2003. — 424 с.

Теория и методики физического воспитания : учебник для студентов ф-тов физкультуры пед. ин-ов по спец.03.03. «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. — М. : Просвещение, 1990. — 287 с.

Хохлов А. П. Диагональная гимнастика для детей и взрослых с церебральной патологией : учеб.-метод. пособие / А. П. Хохлов, О. П. Тараканов, А. Н. Доценко. — М. : Центр совр. медицины «Примавера медика», 1996. — 16 с.

### References

Efimenko N. (2011). Avtorskie trenazhery v fizicheskom vospitanii i dvigatel'noj rehabilitacii detej. [Author's simulators in physical education and motor rehabilitation of children: a training manual] / — Vinnitsa: Globus Press, — 218 s. [in Ukr].

Brè'gg P. (2009) Pozvonochnik klyuch k zdorov'yu. [The spine is the key to health] / — SPb. : Kry'lov, . — 92 s. [in Rus].

Vavilova E. N. (1983) Uchite detej begat', pry'gat', lazat', metat. [Teach children to run, jump, climb, throw] / — М. : Prosveshhenie, — 144 s. [in Rus].

Yefimenko M. M. (2015) Programa z fi'zkul'turno-korekczijnoyi roboti u doshkil'nikh navchal'nikh zakladakh za avtors'koyu estetiko-ozdorovchoyu sistemoyu «Gorizontal'nij plastichnij balet (plastik-shou)». [Program for physical and corrective work in preschool educational institutions according to the author's aesthetic-improving system "Horizontal plastic ballet (plastic show)"] / — Vi'nniczya : Ni'lan-LTD., — 56 s. [in Ukr].

Yefimenko M. M. (2013) Suchasni pi'dkhodi do korekczijno spryamovanogo fi'zichnogo vikhovannya doshkil'niki'v z porushenyami oporno-rukhnovogo aparatu. [Modern approaches to correctional physical education of preschool children with musculoskeletal disorders] : monografiya / — Vi'nniczya : Ni'lan-LTD., — 356 s. [in Ukr].

Kistyakovskaya M. Yu. (1978) Fizicheskoe vospitanie detej doshkol'nogo vozrasta. [Physical education of preschool children] / — М. : Pedagogika, — 160 s. [in Rus].

Moga M. D. (2019) Korekczija motornoyi sferi di'tej rann'ogo vi'ku zi' spastichnim sindromom. [Correction of the motor sphere of young children with spastic syndrome] / — Vi'nniczya : TVORI, . — 396 s. [in Ukr].

Notkina N. A. (1993) Dvigatel'ny'e kachestva i metodika ikh razvitiya u doshkol'nikov. [Motor qualities and methods of their development in preschool children] / — SPb. : Obrazovanie, . — 36 s. [in Rus].

Pak Dzhe Vu. (2003) Tvist gimnastika. [Twist gymnastics] / — М. : In-t spir. dvizhenij, . — 126 s. [in Rus].

Kruevich T. U. (2003) Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education] : Tom 2. / pod red. — Kiev : Olimpijskaya lit-ra, . — 424 s. [in Ukr].

Ashmarina B. A. (1990) Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education] : uchebnik dlya studentov f-tov fizkul'tury' ped. in-ov po specz. 03.03. «Fiz. kul'tura» / pod red. — М. : Prosveshhenie, . — 287 s. [in Rus].

Khokhlov A. P. (1996) Diagonal'naya gimnastika dlya detej i vzrosly'kh s czerebral'noj patologiej. [Diagonal gymnastics for children and adults with cerebral pathology] : ucheb.-metod. posobie / — М. : Czentr sov. medicziny' «Primavera medika», . — 16 s. [in Rus].

### **АННОТАЦІЯ**

В статті дан аналіз відомої технології формування правильної осанки і корекції функції рівноваги — постуральної гімнастики Бориса Баззани. Проаналізовано теоретичний і методичний фундамент розглядаваної технології. Розглянуто методичні основи гімнастики, ступінь її прийнятності для використання в корекції функції рівноваги у дітей дошкільного віку з порушеннями опорно-двигального апарату. Розглянуто можливості використання наступних підходів, методів, вправ даної гімнастики застосовано до вказаної категорії дітей: переважання лежачих або горизонтальних поз і рухів, повільний темп їх виконання, проработка глибоких статических м'язів скелета, гармонізація їх функціонування з поверхневими динамічними м'язами, попередня центровка скелета і м'язово-фасціального комплексу, застосування діагональних розтяжок м'язів і фасцій, використання власної ваги і ваги партнера для досягнення більшого ефекту розтягивання. В висновках сформульовані те методологічні і методичні позиції постуральної гімнастики Баззани, які можна буде використовувати в подальшому дисертаційному дослідженні. Перспективи розробки даного науково-практичного напрямку бачаться в адаптуванні існуючих традиційних і інноваційних технологій розвитку і корекції функції рівноваги у дітей зокрема для дошкільного і раннього віку з порушеннями опорно-двигального апарату, з синдромом постурального дефіциту.

**Ключеві слова:** постуральна гімнастика, функція рівноваги, методика, дошкільники, корекція.