

Консультация: «Корригирующая гимнастика как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата»

Говоря о здоровье дошкольника, нельзя не остановиться на такой важной проблеме, как нарушения осанки. По данным Научно - Исследовательского Института гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН первое место в структуре функциональных отклонений, выявленных у детей дошкольного возраста, занимают нарушения костно-мышечной системы, в том числе нарушения осанки, уплощение стоп.

К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки и мышечного тонуса.

Причины нарушений осанки:

- **Первая причина** - социальные условия - (интеллектуальные занятия, когда дети длительное время проводят за компьютером и у телевизора, родители мало уделяют внимания организации активного отдыха детей, что способствует развитию гиподинамии).
- **Вторая причина** - физические врожденные аномалии.

Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь, негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечнососудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата ребенка.

Важно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

При моделировании двигательного режима в условиях ДОУ учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

Планирование разных форм физического воспитания дошкольников осуществляется на основе следующих принципов:

- оздоровительно-коррекционная направленность;
- индивидуальный подход;
- доступность;
- повторяемость упражнений с их постепенным усложнением.

Основой лечения и профилактики нарушений осанки является общая тренировка мышц ослабленных детей.

Корригирующая гимнастика (от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно – сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

Корригирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах в детском саду. Это и прогулка, гимнастика после дневного сна физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, бассейн.

Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

Особенностью общеукрепляющих упражнений является выполнение их преимущественно в положениях, «разгружающих» позвоночник. Постановка правильного дыхания, коррекция деформации грудной клетки и расширение ее достигаются в процессе выполнения группы дыхательных упражнений «статического» и «динамического» характера. Для улучшения экскурсии ребер на запавшей стороне грудной клетки часть подобных упражнений производится асимметрично (напр., лежа на боку на стороне выпуклости позвоночника). Среди упражнений, дифференцированно воздействующих на определенные мышечные группы, основными являются упражнения, укрепляющие мышцы, разгибающие туловище; мышцы, сближающие лопатки; мышцы брюшного пресса, ягодичные мышцы.

В комплекс упражнений, вытягивающих позвоночник, включают упражнения на гимнастической стенке (преимущественно в «смешанном висе»), на наклонной плоскости, а также стоя на четвереньках. Меняя способ захвата руками рейки гимнастической стенки и положение ног, добиваются корригирующего воздействия на определенный участок позвоночника.

Корригирующая гимнастика состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Цель вводной части - повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части. Содержанием вводной части являются строевые упражнения,

различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию. Завершается эта часть построением детей в колонны или группы для выполнения общеразвивающих упражнений.

Основная часть включает - упражнения общеразвивающего характера. Упражнения даются для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины и ног, для гибкости позвоночника. Упражнения выполняются из разных исходных положений - стоя, лежа, на спине, и животе, сидя. Это способствует повышению качества движений, увеличивает нагрузку, в работу вовлекаются все группы мышц.

Для восстановления частоты пульса гимнастика завершается заключительной частью, включающей физические упражнения с постепенным снижением темпа.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку, отойти от стены на несколько шагов вперед, сохраняя принятое положение.
3. Принять правильную осанку у стены, сделать 2-3 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. И.п. - о. с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами.
1-2 - поднять руки через стороны вверх;
3-4 - вернуться в и. п. (в медленном темпе);

Упражнения для укрепления мышц спины

1. И.п. - лежа на животе, руки вверху.
1-поднять плечи, голову, руки к плечам, прямые ноги;
2-3 - держать это положение,
4- и.п.
2. И.п. – лёжа на животе, гимнастическая палка лежит на плечах.
1-приподнять плечи, голову, соединить лопатки, ноги зафиксированы на полу;
2-3- держать это положение;
4. И.п.
3. И.п. - то же, подбородок на тыльной поверхности кистей рук, положенных друг на друга.
1 -2 - поднять правую ногу, стараясь не отрывать таза от пола;
3-4 - опустить в и.п.
5-8 - повторить левой ногой.
4. И.п. тоже.
Приподнимание обеих прямых ног с удержанием их до 4-6 счетов.
5. И.п. - то же.

Выполнение руками и ногами движений как при плавании «брассом».

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И.п. - лежа на спине, руки в стороны.
 - 1 - согнуть правую ногу, руками обхватив колено;
 - 2- опустить в и.п.;
 - 3-4 - левой ногой.
2. И.п. — то же, руки за голову.
 - 1 -2 - согнуть ноги в коленях;
 - 3-4 - выпрямить вверх;
 - 5-6 - согнуть;
 - 7-8 - опустить в и.п.
3. И.п. -лежа на спине, упор на предплечья.
 - 1 - приподнять прямые ноги от пола;
 - 2-7 - поочередное разведение и скрещивание ног на весу - «ножницы».
4. И.п. -то же.
Работа ног как при езде на «велосипеде».
5. И.п. — лежа на спине.
 - 1-4- перейти в положение спины и головы;
 - 5-8 -лечь в и.п.
6. И.п. - лежа на спине, руки за голову или вдоль туловища. Ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или партнером. Медленно принять положение сидя и вернуться в и.п..

Игры на профилактику нарушения осанки

«Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И. п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И. п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плынет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И. п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И. п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

«Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И. п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

«Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И. п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И. п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! Это нужно для осанки, это точно!

За спиной спрячем вас! Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.