«Корригирующая гимнастика, как средство профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата у детей дошкольного возраста»

Подготовила: инструктор по физической культуре МБДОУ № 54
Усачева Ирина Ивановна

Корригирующая гимнастика – одна из разновидностей лечебно оздоровительной гимнастики, которая проводится для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопия и др.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О КОРРИГИРУЩЕЙ ГИМНАСТИКЕ?

Корригирующая гимнастика – это тренировочные занятия, в которых предусматриваются конкретные воздействия на определенные мышечные группы с целью воспитания точного двигательного навыка, дыхания, обеспечение питания и качественного созревания определенных мышц.

Целью оздоровительной гимнастики является научить детей определенным упражнениям для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи корригирующей гимнастики:

- Повышение общего тонуса организма, укрепление и создание мышечного корсета для формирования навыков правильной осанки.
- Предупреждение и коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата.
- Улучшение функциональной способности системы внешнего и внутреннего дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.
- Увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, укрепление дыхательной мускулатуры.
- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм детей и положительное влияние на их психоэмоциональное состояние, а также воспитание жизненно важных двигательных навыков.
- Развитие волевых качеств.
- Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.
- Способствовать правильному взаиморасположению частей тела.
- Систематически закреплять навык правильной осанки.

Принципы корригирующей гимнастики по профилактики плоскостопия и нарушения осанки

-наглядность

-доступность
-постепенность
-последовательность
-регулярность
-индивидуальный подход

Также существует в корригирующей гимнастике дозировка. Физическая нагрузка должна быть адекватна функциональным возможностям ребенка, не должна быть чрезмерно малой и большой т. к. не сможет оказать достаточного профилактического эффекта. В корригирующей гимнастике она дозируется: выбором и.п., подбором физических упражнений, их продолжительностью, количеством повторений каждого упражнения, темпом, амплитудой движений, степенью силового напряжения, сложностью движений, их ритмом, количеством ОРУ и дыхательных упражнений, использования эмоционального фактора и плотности нагрузки .

Проводить гимнастику нужно в игровой форме. Взрослому необходимо научить детей правильно выполнять упражнения.

Гимнастику проводят в любое время года, при открытых фрамугах и форточках в теплое время года (или хорошо проветриваемом помещении в холодное время) в течение 7-15 минут в зависимости от возраста детей. Средствами корригирующей гимнастики являются разнообразные общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без них, дыхательные упражнения, а так же подвижные игры, плавание, упражнения на специальных тренажерах.

Занятия проходят под музыку с использованием всего необходимого оборудования.

В программе воспитания в детском саду предусматривается целый ряд мероприятий по охране и укреплению здоровья детей, формированию правильной осанки. Осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений. На формирование осанки значительно влияют особенности стопы. При нормальном ее строении нога опирается на наружный продольный свод, служит рессорой, обеспечивая эластичность походки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе, походка их напряженная, неуклюжая.

Применение общеукрепляющих и корригирующих упражнений в период формирования опорно-двигательного аппарата в процессе роста имеет особенно важное значение - в силу больших пластических возможностей детского организма. Поэтому в практике ортопедических упражнений одно из ведущих мест должна занимать физическая культура, особенно как:
профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Систематические занятия корригирующей гимнастикой способствуют укреплению и развитию мышц, связок, суставов, участвующих в образовании и нормальной деятельности свода стопы.

Профилактика нарушений осанки – процесс, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия. Ребенку необходимо многократно объяснять (на доступном уровне) и показывать, что такое правильная осанка, что необходимо делать для ее поддержания.

Большое влияние на формирование правильной осанки оказывают родители. Они осуществляют контроль над навыками правильной осанки в быту, и различных видах деятельности и отдыха. Для устранения нарушений осанки большинство специалистов рекомендуют использовать среднее (4-6) и большое (8-9) количество повторений каждого специального упражнения. Основой профилактики нарушений осанки является общая тренировка мышц ослабленного ребенка.

Важно знать, что плоскостопие не только можно лечить, его даже можно предупредить с помощью профилактических мероприятий.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях корригирующей гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома.

В нашей практике мы успешно используем игры предназначенные для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки.

"Зебра"

Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое (ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке) и прострочennой на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (горох, камешки, шишки и т.д.).

"Цветочная поляна"

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т.д.).

"Извилистая дорожка"

На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

"Полоса препятствий"

Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок,

веревочки различной длины и толщины и т.д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками "молниями", пуговицами, карабинами и т.д.

Данное оборудование помогает детям уверенно выполнять задание, при этом сохранять правильную осанку и положение головы в пространстве, служит профилактикой плоскостопия, формирует у детей навыки правильной осанки, силовую выносливость мышц стоп; воспитывает желание добиваться правильного выполнения упражнений.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

"Морская фигура"

Ребенок стоит лицом к взрослому. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" ребенок принимает положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени.

Правила:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;

"Футбол"

Ребенок и взрослый лежат на животе лицом друг к другу руки под подбородком, ноги вместе. Взрослый бросает мяч ребенку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики"

Ребенок лежит на коврике на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки прав ильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

"Сложи узор"

Оборудование: палочки разного цвета и разной длины.

Ребенок, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме или по желанию

"Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, ребенок пальцами ног "ловит рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед ребенком платочки. Пальцами ноги он собирает платочек в гармошку и отпускает 2 раза (стирает). Затем берет платочек за край, поднимает и опускает его (полощет) и снова собирает в гармошку (отжимает) и вешает платочек сушить.