

**Иванова Моника Христофоровна**

студентка

**Дедюкина Марфа Ивановна**

канд. пед. наук, доцент

Педагогический институт

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация: в данной статье лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. Рассматриваются этапы работы по ЛФК в профилактике и исправлении дефектов опорно-двигательного аппарата детей, предлагается тестовая карта для выявления нарушений осанки.*

*Ключевые слова:* ЛФК, виды нарушений осанки.

Одним из важнейших условий укрепления здоровья ребенка является физическая культура, которой в общегосударственном плане уделяется значительное внимание. Основными документами, определенными функционирование системы образования дошкольников в области физической культуры, является: Конвенция о правах ребенка, Закон Российской Федерации «Об образовании, Концепция дошкольного воспитания», Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Лечебная физическая культура (ЛФК) является составной частью двигательного режима ребенка, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений,

восстанавливающая трудоспособности. Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) является физическое упражнения – стимулятор жизненных функций организма.

Воспитание правильной здоровой осанки должно занять первостепенное место в работе по физической культуре с ослабленными детьми.

Общефизиологическое действие упражнений ЛФК при их соответствующей дозировки обеспечивает гармоническое развитие мускулатуры ребенка, создает достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определенную позу в пространстве [4].

Методологической основой работы являются исследования Т.В. Волосниковой, А.В. Леонтьева, В.И. Дубровской, Е.М. Мастиюковой и др.

ЛФК – это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстанавливая трудоспособности.

В ЛФК для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства: физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, то есть выполняемые мыслительно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц и др.), естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), лечебный массаж, двигательный режим. Кроме того, применяются дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия.

Рост и развитие детского организма зависят от условий внешней среды, активности ребенка, его питания и многих других факторов. Особую роль играют движение, игры, закаливание и др.

#### Механизмы лечебного действия физических упражнений

Т.В. Волосникова показала, что физиологические сдвиги, происходящие в организме при мышечных сокращениях, связаны с их энергетическим обеспечением и регулирующими обмен вещества в мышцах нервными и гуморальными влияниями. Биохимические и физиологические изменения при мышечной работе

зависят от количества произведенной работы, анатомо-физиологических особенностей детского организма и своеобразия обменных процессов в нем, а также от исходного состояния ребенка. Принято рассматривать влияние средств лечебной физкультуры в следующих направлениях: стимулирующее (тонизирующее), трофическое, компенсаторное и нормализующее действие.

Нарушения осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника:

а) *сутуловатость* – увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза;

б) *круглая спина* (тотальный кифоз) – увеличение грудного кифоза с почти полным отсутствием поясничного лордоза. При этом виде нарушения осанки для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии ребенок стоит с согнутыми в коленных суставах ногами (при сутуловатой и круглой спине грудь западает, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выступает, ягодицы уплотнены, лопатки крыловидны выпячены);

в) *кругло-вогнутая спина* – все изгибы позвоночника увеличены, увеличен угол наклона таза. Голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает. Колени максимально разогнуты; мышцы задней поверхности бедра, прикрепляющиеся к седалищному бугру, растянуты по сравнению с мышцами передней поверхности.

Нарушения осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника:

а) *плоская спина* – уплощение поясничного лордоза, наклон таза уменьшен. Грудной кифоз при этом варианте нарушения осанки выражен плохо, грудная клетка смещена вперед; нижняя часть живота выступает; лопатки крыловидны;

б) *плоско-вогнутая спина* – уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе. Грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены.

Лечебную физкультуру можно сочетать с массажем, который усиливает лечебный эффект физических упражнений. При включении массажа учитывается его физиологические действие. На стороне спастически сокращенных мышц в

области вогнутости сколиоза используют приемы расслабления (вибрацию, поглаживание). На стороне выпуклости сколиоза, где мышечный тонус ослаблен, применяют все приемы массажа (в большой дозировке) [1].

Таблица 1

**Этапы работы по ЛФК в профилактике и исправлении дефектов  
опорно-двигательного аппарата детей**

	Месяц	Виды физических упражнений, включенных в комплекс ЛФК
1 этап	сентябрь октябрь ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения из положения стоя;</li> <li>– принятие правильной осанки;</li> <li>– корригирующая ходьба;</li> <li>– удержание равновесия;</li> <li>– удерживание предмета на голове;</li> <li>– самовытяжение.</li> </ul>
2 этап	декабрь январь февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения из положения сидя на полу, стуле, на скамейке;</li> <li>– принятие правильной осанки;</li> <li>– с потягиванием;</li> <li>– с сопротивлением;</li> <li>– ходьба на коленях и на четвереньках;</li> <li>– лежа.</li> </ul>
3 этап	март апрель май	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения из положения лежа на животе и на спине;</li> <li>– самовытяжение;</li> <li>– сопротивление;</li> <li>– с предметами;</li> <li>– в парах;</li> <li>– с помощью инструктора по ЛФК.</li> </ul>

Таблица 2

***Тестовая карта для выявления нарушений осанки***

1.Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Да. Нет
2.Голова, шея отклонены от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены несимметрично	Да. Нет
3.Выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая, «куриная»	Да. Нет
4.Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза	Да. Нет
5.Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки)	Да. Нет
6.Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки)	Да. Нет
7.Нарушение осей нижних конечностей (О-образные и Х-образные)	Да. Нет

8.Неравенство треугольников талии	Да. Нет
9.Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния	Да. Нет
10.Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др.	Да. Нет

С помощью данного теста оценка осанки детей дошкольного возраста проводится по следующим градациям:

1. Нормальная осанка – отрицательные ответы на все вопросы.
2. Незначительные нарушения осанки – положительные ответы на один или несколько вопросов (номера 3,5,6,7 включительно). Дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения.
3. Выраженные нарушения осанки – положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8, 9, 10 (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

### ***Список литературы***

1. Бауэр О.П. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / О.П. Бауэр, Т.В. Волосникова [и др.]; под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: Детство-Пресс, 2005. – 416с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебное пособие, 2004.
3. Вавилова Е.Н. Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. центр. «Владос», 1998. – 608 с.
5. Егоров Б.Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ: Пособие для практических работников / Б.Б. Егоров, Т.В. Нестеров. – Элиста: АПП «Джангар», 1999. – 64 с.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2006.
7. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. – М., 2003.

8. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика ранний и дошкольный возраст.
9. Мастюкова Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Под общ. ред. д-ра мед. наук Е.М. Мастюковой. – М.: АРКТИ, 2002. – 192 с.
10. Назарова Н.М. Специальная педагогика.