

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 физкультура (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. Мастюковой 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 физиологическое 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	– упражнения из положения стоя; – принятие правильной осанки; – корректирующая ходьба; – удержание равновесия; – удерживание предмета на голове; – самовытяжение.
2 этап	декабрь январь февраль	– упражнения из положения сидя на полу, стуле, на скамейке; – принятие правильной осанки; – с потягиванием; – с сопротивлением; – ходьба на коленях и на четвереньках; – лежа.
3 этап	март апрель май	– упражнения из положения лежа на животе и на спине; – самовытяжение; – сопротивление; – с предметами; – в парах; – с помощью инструктора по ЛФК.

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. Бауер О.П. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / О.П. Бауер, 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.