

**Выжанова Людмила Николаевна**

воспитатель

**Бастрыкина Наталия Викторовна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №59 «Ягодка»

г. Тамбов, Тамбовская область

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

*Аннотация: в данной статье отмечено, что нарушения опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространены в среде дошкольников. Плоскостопие оказывает неблагоприятное воздействие на все органы и ткани и, что очень важно, отрицательно влияет на успеваемость, т.к. нарушается питание клеток головного мозга.*

*Ключевые слова: профилактика плоскостопия у детей, корригирующая гимнастика, методика проведения корригирующей гимнастики, нарушение опорно-двигательного аппарата.*

Нарушения опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространены в среде дошкольников. Плоскостопие оказывает неблагоприятное воздействие на все органы и ткани и, что очень важно, отрицательно влияют на успеваемость, т.к. нарушается питание клеток головного мозга.

Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях дошкольного учреждения должна осуществляться систематически. Она включает в себя ежегодную диагностику состояния сводов стопы у детей, создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды, обеспечение рекомендуемого двигательного режима, соблюдение гигиенических условий, а также правильную организацию физического воспитания.

Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного возраста осуществляется на основе медицинских показателей. После изучения результатов диагностики формируются рекомендации по использованию средств физического воспитания в целях профилактики и коррекции деформации стоп. С детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп, или плоскостопие, необходимо проводить индивидуальную работу.

Для того чтобы коррекционно-профилактическая работа была успешной, необходимо создать полноценную развивающую физкультурно-оздоровительную среду, которая предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц спины, стопы и голени.

В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка необходимо использовать принцип индивидуализации. Необходима системность определенного подбора упражнений и последовательности их применения. Занятия корригирующей гимнастикой должны проводиться регулярно, способствуя развитию и восстановлению функциональных возможностей организма. А также длительное, упорное повторение упражнений способствует восстановлению нарушенных функций организма.

Основными средствами для профилактики плоскостопия являются: корригирующая гимнастика, психогимнастика, самомассаж, специальные физические упражнения, точечный массаж, элементы дыхательной гимнастики, релаксация.

По результатам анкетирования и медицинской диагностики, отбирается специальная группа детей с плоскостопием. Эти дети занимаются корригирующей гимнастикой 2 раза в неделю по 20–30 мин. Занятия проводятся групповым способом под музыкальное сопровождение. Проведение таких занятий позволяет своевременно и эффективно устранять формирования нарушений свода стопы у детей. На первых занятиях дети знакомятся с предлагаемыми упражнениями и осваивают их правильное выполнение, адаптируются к возрастающим физиче-

ским нагрузкам. Далее физическая нагрузка на занятиях возрастает и сохраняется на достигнутом уровне. В конце года делается диагностика на основе медицинского осмотра.

Необходимо обеспечить:

- нарастание физической нагрузки: в первые 7 – 10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и в последние 7 дней плавно снижается;
- разнообразие и новизну в подборе и применении физических упражнений: целесообразно через каждые 2 – 3 недели обновлять 20–30% упражнений;
- умеренность воздействия физических упражнений: продолжительность занятий 20–30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- цикличность при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями: чередование упражнений с отдыхом, упражнения на расслабление;
- всестороннее воздействие на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

### ***Список литературы***

1. Моргунова О.Н. Практическое пособие для воспитателей, инструкторов по физической культуре, специалистов, занимающихся коррекцией осанки в ДОУ. – Воронеж, 2013.
2. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей / А.А. Потапчук, М.Д. Диур. – СПб.: Речь, 2001.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник, 1987.
4. Зайцев Г.К. Твоё здоровье / Г.К. Зайцев, К.Г. Зайцев. – 1997.
5. Деметер Р. Бегай, ползай, прыгай. – 1972.
6. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 1987
7. Умарова М.Г. Профилактика плоскостопия и укрепление мышц спины у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/05/28/profilaktika-ploskostopiyi-i-ukreplenie-myshts-spiny-i> (дата обращения: 03.08.2017).