

Рождественская Татьяна Васильевна

воспитатель

Псарева Наталья Александровна

воспитатель

Гузеева Юлия Владимировна

воспитатель

МБДОУ Д/С ОВ №56 «Солнышко»

г. Белгород, Белгородская область

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО

ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Аннотация: статья посвящена гимнастике как эффективному профилактическому средству формирования опорно-двигательного аппарата. 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. Осанка формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений. Профилактика нарушений осанки у дошкольников осуществляется на занятиях по физическому воспитанию, плаванию, на музыкальных занятиях, ритмике, в кружках лечебно-профилактического танца и т. д.

Ключевые слова: нарушение осанки, опорно-двигательный аппарат, диафрагма, оздоровительная гимнастика, корректирующая гимнастика, грудная клетка, профилактики плоскостопия.

В настоящее время еще острее стала проблема воспитания здорового поколения. Одним из условий, обеспечивающих здоровье ребенка, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами.

Гимнастика – является эффективным профилактическим средством формирования опорно-двигательного аппарата.

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.

Нарушение осанки 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 нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

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 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;
- развитие волевых качеств, позволяющих целенаправленно бороться за выздоровление;

– создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;

– способствовать правильному взаиморасположению частей тела.

К специальным упражнениям для профилактики и коррекции нарушений осанки относятся упражнения, направленные на укрепление мышц передней и задней поверхности бедра, упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра и туловища (при увеличенных физиологических изгибах), растягивание мышц спины (при уменьшении физиологических изгибов)

Кроме использования естественных факторов природы: воздух, вода, солнце – в детском саду используются следующие средства: коррекция положением, физические упражнения, упражнения на дыхание, на тренажерах и массажерах, упражнения для глаз, подвижные игры, упражнения на расслабление (релаксация).

Гимнастика после сна помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, укрепляет здоровье, обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Схема проведения гимнастики после дневного сна:

- 1) гимнастика в постели;
- 2) упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- 3) дыхательная гимнастика.

Принципы корригирующей гимнастики по профилактике плоскостопия и нарушения осанки

- наглядность;
- доступность;
- постепенность;
- последовательность;
- регулярность;
- индивидуальный подход.

Также существует в корригирующей гимнастике дозировка, т.е. установление суммарной дозы физической нагрузки при применении как одного

физического упражнения, так и какого-либо комплекса. 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.

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 физической культурой вообще, и специальными физическими упражнениями, в частности, 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. А дети подготовительной группы уже могут сами характеризовать правильную осанку.

Профилактика нарушений осанки у дошкольников осуществляется на занятиях по физическому воспитанию, плаванию, на музыкальных занятиях, ритмике, в кружках лечебно-профилактического танца и т. д. Большое влияние на формирование правильной осанки оказывают родители. В старших возрастных периодах родители осуществляют контроль над навыками правильной осанки в быту, и различных видах деятельности и отдыха.

Основой профилактики нарушений осанки является общая тренировка мышц ослабленного ребенка. Она должна осуществляться на фоне оптимального организованного двигательного режима, составленного с учетом возраста детей. Профилактика нарушений осанки, есть необходимое условие для первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и болезней внутренних органов.

Список литературы

1. Ивайкова М.Н. Корригирующая гимнастика как средство профилактики нарушений осанки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dou40.bel31.ru/file/511193.pdf> (дата обращения: 12.12.2019).