

Арепьева Лариса Владимировна

инструктор по физической культуре

Семенова Наталья Георгиевна

воспитатель

Медведева Марина Викторовна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №15 «Дюймовочка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО

Аннотация: в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста с ОВЗ, корригирующая гимнастика, профилактика и коррекция плоскостопия, физическое воспитание.

Согласно требованиям нормативных документов и ФГОС ДО происходит выравнивание стартовых возможностей выпускников дошкольных образовательных учреждений, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья.

В нашей ДО функционирует 11 групп, 5 из которых – это группы компенсирующей направленности: 3 группы для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и 2 группы для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями. Развитие движений представляет большие сложности особенно в раннем и дошкольном возрасте, когда ребенок еще не осознает своего дефекта и не стремится к его активному преодолению.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата – это полиморфная в клиническом и психолого-педагогическом отношении группа. В этой группе выделяют 3 категории: 1 – дети, у которых нарушения опорно-двигательного аппарата обусловлены органическим поражением нервной системы (ДЦП); 2 – дети, имеющие сочетание поражения нервной системы и опорно-двигательного аппарата вследствие родовых травм; 3 – дети, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при сохраненном интеллекте (сколиоз, плоскостопие). Нашу ДО посещают дети, у которых имеются различные нарушения разной степени тяжести, касательно этих 3 категорий. Но сейчас, коснемся 3 категории детей с не очень тяжелыми нарушениями, но не менее серьезными – это плоскостопие.

Стопа – орган, обеспечивающий опору и передвижение человека. Мощная система связок и мышц обеспечивает сохранение формы сводов стопы и их функции. Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением ее сводов. Для плоской стопы характерно опускание продольного или поперечного свода. При этом ходьба и бег нарушаются, а в дальнейшем появляются другие неприятные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода стопы.

При проведении всех мероприятий по развитию движений важно знать не только приемы стимуляции моторной активности и развития двигательных навыков и умений, но и те движения и положения конечностей, которых нужно обязательно избегать в процессе занятий и в повседневной деятельности ребенка. Под влиянием корригирующих упражнений в мышцах, суставах возникают первые импульсы, направляющиеся в центральную нервную систему и стимулирующие развитие двигательных зон мозга. Без специальных упражнений ребенок

ощущает только свои неправильные позы и движения. Такие ощущения не стимулируют, а тормозят развитие двигательных систем головного мозга.

Для большинства детей характерна повышенная утомляемость. Они с трудом сосредотачиваются на задании, быстро становятся вялыми или раздражительными, при неудачах отказываются от выполнения задания.

При стимулировании двигательных функций следует учитывать возраст ребенка, уровень его интеллектуального развития, его интересы, особенности поведения. Большинство упражнений предлагается в виде увлекательных для ребенка игр, побуждающих его к выполнению тех или иных активных движений. Положительное влияние на развитие двигательных функций оказывает использование комплексных афферентных стимулов: зрительных, тактильных, температурных, проприоцептивных.

Среди корrigирующих упражнений наибольшее значение имеют дыхательные, упражнения на расслабление, на нормализацию поз и положений головы и конечностей, на развитие координации движений, функций равновесия, на коррекцию прямостояния и ходьбы, развития ритма и пространственной организации движений.

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод. Следует обращать внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп при ходьбе и в положении стоя. Ходьба с разведенными носками перегружает внутренний край стопы и, следовательно, ведет к деформации. Регулярное выполнение коррекционных физических упражнений благотворно сказывается и на состоянии опорно-двигательного аппарата.

Борьба с развивающейся нервно-мышечной недостаточностью является основным условием для успешной профилактики и лечения плоскостопия. Систематические занятия специальными корrigирующими физическими упражнениями способствуют развитию и укреплению мышц, связок и суставов, участвующих в нормальной работе сводов стопы.

Двигательную деятельность с использованием корrigирующих упражнений необходимо проводить ежедневно или через день, при этом важную роль играет

систематичность. Физические нагрузки должны увеличиваться постепенно и индивидуально, в зависимости от физиологических особенностей и состояния ребенка, касаться всех групп мышц, позвоночника и суставов. Как правило, одно занятие состоит из 10–12 упражнений, темп их выполнения может быть различным – от медленного до интенсивного. Обязательно включаются дыхательные упражнения. Продолжительность одного такого занятия в среднем составляет 20–25 минут. Чтобы ребенку не наскучила коррекционная деятельность, упражнения должны периодически обновляться, а в зависимости от состояния дошкольника время занятий и сами упражнения можно корректировать. В первые занятия достаточно включить 3–4 специальных упражнения для различных групп мышц. В дальнейшем можно увеличить их число до шести. Каждое упражнение следует повторять вначале 4–6 раз, затем число повторений постепенно увеличьте до 10. Один комплекс в течение двух недель разучивается и выполняется на занятиях по физической культуре, а в последующие две недели включается в содержание утренней гимнастики. Следующие четыре недели применяется другой комплекс. Далее в течение еще двух недель в процессе гимнастики после дневного сна повторяется предыдущий комплекс.

Одежда для занятий должна соответствовать индивидуальным особенностям, возрасту, полу, степени закаленности и состоянию ребенка. Спортивная одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, кровообращению, не раздражать кожные покровы.

Важно помнить и следовать правилу – успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Примерный комплекс корригирующих упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия

1. Стоя прямо за спинкой стула, носки и пятки сомкнуть, руками упереться о спинку стула. Медленно подняться на пальцы, сохранить такое положение на

некоторое время. Опуститься на всю ступню перенеся тяжесть тела на внешнюю сторону стопы.

2. Сидя на стуле, упереться ступнями в пол, ступни параллельно друг другу на ширине плеч. Пальцами ног захватить какой-нибудь мелкий предмет и, не отрывая пяток от пола, передвигать этот предмет справа налево, пока обе стопы не повернуться пальцами внутрь.

3. Сидя на стуле, поднимать с пола пальцами ноги мячик (для настольного тенниса или меньше).

4. Ходьба на носках, пятках (1–2 минуты).

5. Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед (6–8 раз).

6. Ходьба на наружных сводах стоп, руки на поясе (30–60 с.).

7. Стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Выполнить присед, не отрывая ступней от пола. Встать в и.п. (6–8 раз).

8. Стоя, правая (левая) нога впереди носка левой (правой) (след в след). Подняться на носки (8–10) раз.

9. Стоя на носках, руки на поясе, стопы параллельны. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь (8–10 раз).

10. Стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы (8–10 раз).

11. Упор присед, передвигаться небольшими шагами вперед. (30–40 с.). Тоже прыжками («зайчик»).

12. Ходьба в полуприседе (30–40 с.).

13. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Круговые движения стопой.

14. Ходьба «гусиным» шагом.

15. Стоя, поднять левую (правую) ногу. Разгибать и сгибать стопу (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. (10–12 раз каждой ногой).

16. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходить (30–40 с.).

17. Лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой (подошвенной поверхностью стопы пытаться охватить голень, пальцы сгибать). То же другой ногой.

18. Лежа на правом боку, ноги вытянуты. Сгибать левую ногу в коленном суставе, оттягивать носок (подошвенное сгибание в голеностопном суставе), усиливать сгибание с помощью руки. То же, но в положении на левом боку.

19. Сидя на полу, ноги скрестно, кисти упираются в пол на уровне стопы. Попытаться встать с опорой на тыльную поверхность стоп и наклоном туловища вперед.

20. Ходьба по рейке гимнастической стенки (с опорой на основание стоп), держась руками за рейку на уровне груди.

21. Ходьба на носках спиной вперед вверх по наклонной доске (уг. 10–15°).

22. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседний пролет.

23. Стоя на носках, повернуть пятки кнаружи и вернуться в и.п. (8–10 раз).

Список литературы

1. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «Детство-Пресс», 2007. – 416 с., ил.

2. Физкультура для всей семьи. – 2 изд., стереотип. / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 463 с., ил.

3. Шарманова С.Б. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учебн. пос. / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 112 с.