

Корригирующая гимнастика, как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

(для педагогов)

Костная система детей дошкольного возраста богата хрящевой тканью, поэтому кости ребенка мягки, гибки, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных факторов.

Нарушение осанки у ребенка чаще всего развивается из-за слабости мышечного корсета и длительного пребывания в неправильных позах, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игр, при различных видах деятельности.

Нарушения осанки отрицательно сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной системы, искажают форму тела. Дефекты осанки отражаются и на состоянии нервной системы, функционировании внутренних органов и могут привести к серьезным заболеваниям, которые с трудом поддаются лечению.

А самое опасное – это то, что последствия неправильной осанки ведут к сколиозу. Сколиоз – одно из самых тяжелых заболеваний – это боковое искривление позвоночника в плоскости спины и скручивание его вокруг своей оси (*межреберный горб*). Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях – у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребенка.


Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника — выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это трудная задача не столько для ребенка, сколько для родителей и педагогов.

Для решения этой задачи необходимо:

обеспечить условия для формирования правильной осанки
знать родителям, что такое правильная осанка, как именно надо стоять, сидеть и двигаться, не сутулясь и научить этому ребёнка научить ребенка сознательно и бережно относиться своему здоровью и одной из главных его опор — позвоночнику доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений.

Для закрепления правильной осанки, а также повышения эмоционального фона рекомендуется проводить игровые занятия корригирующей гимнастики и подвижные игры, направленные на фиксацию правильного положения мышц, поддерживающих позвоночник. Корригирующая гимнастика показана всем детям, так как это единственное средство, позволяющее эффективно укрепить мышечный корсет.

Упражнения на ощущение правильной осанки.



Показать детям правильное положение тела в стойке. Стать спиной к стене, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение тела, отойти от стены, сохраняя принятое положение.

В этом случае полезны следующие упражнения:

И.п. (*исходное положение*) — стать спиной к стенке в основной стойке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

И.п. — то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

И.п. — то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, выпрямиться, вернуться к стенке.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки. Упражнение на укрепление мышц, формирование мышечного корсета.

Упражнения можно выполнять с предметами (*мяч, гимнастическая палка, фитболы, гимнастическая стенка и др.*), и в различных исходных положениях: стоя, сидя, в упорах лежа на спине, на животе, на боку.

Рекомендуются упражнения из И.п.: лежа на спине «*велосипед*», «*уголок*», «*ножницы*», «*поднимание туловища*»; из И.п.: лежа на животе «*плавание в стиле «Брасс»*», «*самолет*», «*лодочка*», «*морская звезда*» и др.

Физические упражнения, выполненные под музыку, приобретают более яркую окраску, и оказывает оздоровительный эффект.

Исправление нарушений осанки — процесс длительный. Поэтому занятия должны проводиться систематически, не реже 3-х раз в неделю, и обязательно подкрепляться выполнением физических упражнений в домашних условиях.

Своевременное воздействие на формирующуюся осанку в период дошкольного возраста очень важно. Чем раньше начнутся профилактика и коррекция различных видов нарушения осанки, тем больше вероятность того, что в школе у ребенка не возникнет проблем с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах.

Следует помнить: лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Список используемой литературы:

«*Доброе утро, малыши!*». Комплексы корригирующей гимнастики и массажно-тонизирующих игр для детей дошкольного возраста/ Т.П.

Трясорукова. -м.: Феникс, 2015. -75с.

Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. 3-7 лет/ Л.И.

Пензулаева. — М.: Книга по требованию, 2004. -66с.