

Консультация

«Корректирующая гимнастика – как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата»

Говоря о здоровье дошкольника, нельзя не остановиться на такой важной проблеме, как нарушение осанки. Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

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

В толковом словаре В. И. Даля записано: «Под осанкой подразумевают стройность, величавость, приличие и красоту». Развивая это определение, необходимо дополнить, что осанка - это «основа здоровья». В практической работе понятие «осанка» характеризуется как непринужденное положение человека в покое и при движении.

Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь, негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой 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 вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в

мышцах

туловища.

Корректирующая гимнастика – это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата. Чтобы корректирующие упражнения были эффективны, то есть могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать их необходимо, учитывая уровень физического развития, подготовленности и состояния здоровья.

Для формирования правильной осанки необходимо особое внимание уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения выполняются из исходного положения сидя и лежа. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозге. Предпочтение составляют симметричные упражнения.

Корректирующие упражнения могут проводиться около гимнастической стенки, на скамейках, с использованием различных предметов (гимнастические палки, мешочки с песком, мячи) и без них.

Выполняя упражнения, ребенок должен почувствовать и запомнить правильное положение тела.

В целях предупреждения плоскостопия следует использовать упражнения профилактического характера: ходьбу на носках и на пятках, «помедежи» с опорой на наружные края стоп; по ребристой доске и т. п.

При деформации стопы применяются специальные корректирующие упражнения, которые включают активные движения стопы и пальцев ног, хождение по лежащей на полу лесенке, попеременное сгибание и разгибание стоп, собирание пальцами ног веревки, притягивание к себе палки и другие.

Корректирующие упражнения необходимо выполнять в разгрузочном исходном положении (устраняющем статическую нагрузку) – лежа, сидя. По мере укрепления связочно-мышечного аппарата голени и стопы вводятся упражнения в исходном положении стоя и в борьбе.

Для полной реализации программы в условиях детского сада необходима помощь родителей. Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими.

Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей

подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Воспитанию у ребенка устойчивой привычки к регулярному участию в утренней гимнастике способствует пример родителей.