

## **Корректирующие упражнения для правильной осанки и профилактики плоскостопия**

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. В дошкольных учреждениях созданы все условия для систематического, начинания с первых лет жизни, профилактического влияния на организм растущего ребенка. В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях ДОУ особое внимание необходимо уделять профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия).

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, это вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Что в дальнейшем способствует и является одной из причин скалиотических нарушений осанки.

### **Задачи оздоровительно-профилактических мероприятий при плоскостопии:**

1. общее укрепление мышечно-связочного аппарата;
2. укрепление мышц (голеностопного сустава и стопы), формирующих свод стопы;
3. формирование и закрепление навыков правильной походки;
4. устранение имеющегося вида плоскостопия;
5. профилактика хронических заболеваний и травматизма;
6. профилактика нарушений осанки;
7. общее укрепление организма ослабленного ребенка.

### **Указанные задачи решаются:**

- применением общеразвивающих упражнений, укрепляющих, в частности, и нижние конечности;
- ежедневным использованием утренней гимнастики, корректирующей гимнастики, массажа; дыхательной гимнастики, коррекция положением,
- физические упражнения, упражнения на тренажере, использования массажера, подвижные игры и т.д.;
- обязательным выполнением требования: не донашивать обувь старших детей, так как в этом случае портится индивидуальная форма стопы;

- ношение обуви, которая не должна быть узкой или слишком просторной, а ее подошва - толстой, поскольку снижается естественная гибкость стопы;

- постоянным вниманием за правильной установкой стоп при ходьбе носки следует держать незначительно разведенными.

В коррекции различных видов плоскостопия применяются физические упражнения, как общеразвивающие, так и специальные корректирующие, их необходимо проводить в разгрузочном исходном положении (устраняющим статистическую нагрузку) – лежа, сидя, особенно на первых порах занятий, затем в основной части курса вводятся упражнения в положении стоя, ходьбе.

**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.

Для устранения нарушений осанки большинство специалистов рекомендуют использовать среднее (4-6) и большое (8-9) количество повторений каждого специального упражнения.

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.

*Гимнастика – от слова «тренирую», является эффективным профилактическим средством формирования опорно-двигательного аппарата.*

**Корректирующая 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. 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 функциональной способности системы внешнего и внутреннего дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.
- увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, укрепление дыхательной мускулатуры.

Общеукрепляющее воздействие на организм детей и положительное влияние на их психоэмоциональное состояние, а также воспитание жизненно важных двигательных навыков:

- развитие волевых качеств, позволяющих целенаправленно бороться за выздоровление;
- создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;
- способствовать правильному взаиморасположению частей тела;
- систематически закреплять навык правильной осанки.

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).

### **Принципы корригирующей гимнастики по профилактики 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.

В целях профилактики плоскостопия мы стали применять ходьбу босиком. В летнее время на участке организуем ходьбу босиком по рыхлой неровной поверхности, по траве, по песку. При такой ходьбе ребенок произвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению ее свода. Зимой на физкультурных занятиях дети иногда занимаются босиком, если температурные условия и вид упражнений позволяют это делать.

Применение общеукрепляющих и корригирующих упражнений в период формирования опорно-двигательного аппарата в процессе роста имеет особенно важное значение, так как в силу больших пластических возможностей детского организма исправление недостаточности доступнее, а эффективность корригирования большая. Поэтому в практике ортопедических упражнений одно из ведущих мест должна занимать физическая культура, особенно в профилактике и физической реабилитации 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.