

Консультация для родителей «Корректирующая гимнастика как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата»

Подготовила заместитель
Заведующий по МВР
О.А.Магомедова

В настоящее время еще острее стала проблема воспитания здорового поколения. Сегодня, состояние здоровья детей вызывает большую тревогу. Из-за негативных для здоровья последствий научно-технического прогресса (гиподинамия, экологическая загрязненность окружающей среды и т.д.) все острее становится проблема рационального использования оздоровительного эффекта средств физической культуры. В настоящее время эта проблема очень актуальна, так как дети большую часть своего времени проводят перед телевизором или за компьютером, снижается их двигательная активность. Одним из основополагающих 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 – от греч. слова «упражняю, 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.

Цель оздоровительной гимнастики – научить детей определенным упражнениям для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи корректирующей 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.
- Оказывать 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.

Средствами корригирующей гимнастики являются разнообразные общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без них, дыхательные упражнения, подвижные игры, плавание, упражнения на специальных тренажерах. Особое внимание на занятиях уделяется профилактике заболеваний позвоночника. В корригирующих комплексах используются упражнения, направленные на укрепление и тонизирование мышц, улучшения 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 профилактике плоскостопия и нарушения осанки:

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

Проводить гимнастику нужно в сюжетно-ролевой форме, тогда такие занятия имеют преимущества для детей перед обычными занятиями физической культурой. Взрослому необходимо научить детей правильно выполнять упражнения, выстраивая сюжет таким образом, что неверное выполнение упражнения разрушает всю сказку. Для успешной работы требуется наличие специального оборудованного помещения (спортивного зала, кабинета оздоровительной гимнастики.)

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 старшего дошкольного возраста 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.

Профилактика нарушений осанки, есть необходимое условие для первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и болезней внутренних органов.

Если с раннего детства мышцы заставить работать в правильном режиме и организмом «руководить» со знанием дела, то можно не допустить развития нарушения осанки и многих заболеваний опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки, в свою очередь, затрудняют работу внутренних органов, ухудшая здоровье и задерживая развитие ребенка. Наш образ жизни требует не только сильных мышц, но и мышц, способных длительное время поддерживать статическое напряжение. Такую способность мышц следует

развивать с детского возраста. С этой целью рекомендуется систематическое включение в изучение комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

Корригирующая гимнастика показана всем детям дошкольного возраста для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, а также, детям с нарушениями осанки, так как это единственный метод, позволяющий достичь эффективной коррекции. Физическая культура раскрывает внутренние силы и возможности каждого ребенка, использует их для полного развития личности, развивает у детей уверенность в собственных силах, формируя чувство собственного достоинства и желание заботиться о своем здоровье. Главное – это приобщение подрастающего поколения к спортивно-оздоровительному образу жизни.