

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 21»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Корригирующие упражнения для правильной осанки и профилактики плоскостопия: цели, задачи, принципы



**Подготовила:
инструктор по физической культуре
Дик Наталия Сергеевна**

**ГО Краснотурьинск
2022г.**

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 ДОО 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, корригирующей гимнастики, массажа; дыхательной гимнастики;
- 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 коррегирующие, 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.

Корригирующая 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;
- создание благоприятных условий для увеличения подвижности позвоночника;
- систематическое закрепление навыков 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: физические упражнения, упражнения на дыхание, упражнения 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, то есть 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 исходных положений, 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 нужно применять ходьбу босиком. В летнее время на участке организовать ходьбу босиком по рыхлой неровной поверхности, по траве, по песку. При такой ходьбе ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению ее свода. Зимой в зале на физкультурных занятиях дети иногда могут заниматься 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.

