**Корригирующая гимнастика как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата**

*Пех А.И., инструктор по физической культуре*

Актуальность проблемы обусловлена значительной распространенностью заболеваний костно-мышечной системы у детей. При обследовании 6-7-летних детей по данным статистики обнаруживается нарушение осанки в 34% случаев. К 8-летнему возрасту это число увеличивается до 60%, к концу обучения в школе 82% выпускников по данным диспансеризации имеют заболевания опорно-двигательного аппарата разной степени выраженности.

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. 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.

*Причины нарушений осанки:*

• Первая причина - социальные условия - (интеллектуальные занятия, когда дети длительное время проводят за компьютером и у телевизора, родители мало уделяют внимания организации активного отдыха **детей**, что способствует развитию гиподинамии).

• Вторая причина - физические врожденные аномалии.

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, сердечнососудистой 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.

Так же, одно из наиболее часто встречающихся заболеваний костно-связочного аппарата у детей **-** плоскостопие.

Стопа – это природный амортизатор, предохраняющий организм от тряски при ходьбе и позволяющий удерживать равновесие при движении. При рассмотрении формы стопы выделяют два свода – продольный и поперечный.

1. Продольный свод – это изогнутость стопы по внутренней стороне от пятки до сустава большого пальца. Обычно он хорошо виден.
2. Поперечный свод менее заметен. Он представляет собой арку у основания пальцев ног (там, где кончаются плюсневые кости).



При ослаблении мышечно-связочного аппарата нормальная форма стопы нарушается. Выраженность сводов утрачивается, стопа оседает, распластывается. Подобная патология и определяется как плоскостопие.

Таким образом, плоскостопие это деформация стопы, характеризующееся опущением ее продольного (вдоль стопы по внутреннему ее краю) и поперечного (расположенный под основаниями пальцев) сводов. При плоскостопии исключено наличие выемки, стопа выглядит плоской, опора происходит по всей ее поверхности.



 [Чем грозит плоскостопие](https://lechenie-nog.ru/ploskostopie-pustyak-ili-sereznoe-zabolevanie/)? Анатомические особенности детей в области нижних конечностей делают ребенка особенно уязвимым в определенные возрастные периоды.

Хитрость плоскостопия в том, что в начале, оно ребенку не причиняет никаких неудобств, но в дальнейшем может привести к неприятным последствиям. Даже небольшое плоскостопие может принести большой вред для формирования ребенка и его здоровья.

Спина и стопа ребенка очень сильно связаны, поэтому очень часто плоскостопие приводит к различным искривлениям позвоночника и проблемам с осанкой.

При моделировании двигательного режима в условиях ДОУ учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

Планирование разных форм физического воспитания дошкольников осуществляется на основе следующих принципов:

• оздоровительно**-**коррекционная направленность;

• индивидуальный подход;

• доступность;

• повторяемость упражнений с их постепенным усложнением.

Основой профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата является общая тренировка мышц.

В нашем ДОУ используются практически все существующие формы физкультурно-оздоровительной работы.

В рамках дополнительного образования создана группа здоровья с которой проводится специальная *«Корригирующая гимнастика»*.

Корригирующая гимнастика – одна из разновидностей лечебно-оздоровительной гимнастики, которая проводится для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопия и др.

 **Целью** корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление её дефектов.

**Задачи:**

-активизация общих и локальных обменных процессов;

-формирование мышечного корсета; выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

-тренировка равновесия, улучшение координации движений; восстановление дыхательного стереотипа; нормализация эмоционального тонуса;

- обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях; укрепление свода стоп

Основной целью проведения занятий корригирующей гимнастики в детском саду является все более возрастающая и актуальная многие годы проблема нарушения осанки у детей, а так же раннее выявление и профилактика развивающегося сколиоза и кифоза.

Позвоночник ребенка не только выполняет свои функции, но и находится в постоянном развитии, которое могут задерживать чрезмерные нагрузки.

Чем лучше развиты мышцы, тем в лучших условиях находится позвоночник. Нагрузки же на позвоночник ребенка в повседневной жизни резко возросли. Дети вынуждены почти постоянно сохранять позу сидя. Это и статичные занятия за столами, кружки, занятия по интересам, сидение у телевизора и компьютера.

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.