Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка -детский сад № 14

**Коррегирующая гимнастика, как средство профилактики нарушения осанки у детей дошкольного возраста.**

 **Подготовила музыкальный руководитель Обернихина С.Д.**

 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 (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), 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, корригирующей гимнастики, массажа; дыхательной гимнастики, коррекция положением;

 - выполнением физических упражнений, упражнений на тренажере, использования массажера, подвижных игр 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, 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-двигательногоаппарата*

**Коррегирующая 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 коррегирующей гимнастики:**

1. Повышение общего тонуса организма, укрепление и создание мышечного корсета для формирования навыков правильной осанки.

2. Предупреждение и коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата.

3. Улучшение функциональной способности системы внешнего и внутреннего дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.

4. 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:

1. Развитие волевых качеств, позволяющих целенаправленно бороться за выздоровление.

2. Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.

3. Способствовать правильному взаиморасположению частей тела.

4. 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 коррегирующей гимнастики по профилактики плоскостопия и нарушения осанки**

- наглядность;

- доступность;

- постепенность;

- последовательность;

- регулярность;

- индивидуальный подход.

Также существует в коррегирующей 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 на музыкальных занятиях стали применять ходьбу босиком. В летнее время на участке организуем 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, дети 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.

*Примеры подвижных игр,для улучшения осанки:*

**Донеси платочек.**

Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

**Великан и карлик.**

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются присев на корточки.

**Лошадка.**

Дети передвигаются по кругу, подражая аллюру лошади: шагом, рысью, галопом.

**Пройди** - **не ошибись.**

Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно спиной вперед, ставя носок к пятке.

**Футболисты.**

Двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м устанавливаются «ворота» шириной 1,5 м. Один из игроков должен забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много их можно разделить на несколько команд.

**Ходьба «змейкой»**

Установить кегли (мячи, кубики) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояса впереди стоящих и образуя змейку, обходят кегли, стараясь их не задеть.

**Резвый мешочек.**

Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с набольшим грузом (мешочком наполненным песком) на конце.

**Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса**

**Цели:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

**«Футбол»**

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

**Игры и упражнения для профилактики плоскостопия**

Цель: формировать навыки прав ильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Эстафета «Загрузи машину»**

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. Усложненный вариант: соревнуются две команды.

**«Извилистая дорожка»**

На половинку плотной ткани нашивается веревка, которая располагается в виде змейки. **«Массажные валики», «Ребристые доски», «Дорожки с камешками», «Палочки», «Платочки», «Ступни и ладошки»**

 **Игра «Сделай правильно» 3-7 лет.**

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: «Оловянный солдатик» (основная стойка); «Осанка» (правильная осанка); «Фигуристка» (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); «Лечь» (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); «Чипполино» (присед, спина прямая, руки вверх); «Носочки» (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); «Загораем» (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы.

**Игра «Собери камушки» 3-7 лет.**

Дети делятся на 2 команды, которые выстраиваются напротив друг друга у противоположных краев площадки. У каждой команды маленькое ведерко своего цвета. По залу, воспитатель, рассыпает мелкие камушки. По команде «Марш!» дети бегут собирать камушки, захватывают пальцами одной стопы камушек и несут его в ведерко. Игра заканчивается, когда все камушки будут собраны. Подсчитывается количество камушек в обоих ведерках. Выигрывает команда, собравшая большее количество камушков.

**Игра «Найди правильно след» 5-7 лет.**

По залу хаотично раскладываются ортопедические стельки. По сигналу воспитателя дети должны выбрать правильно стельки для правой и левой ноги и встать на них: пятки вместе носки врозь, с правильной осанкой. Выигрывает тот, кто быстро и правильно выполнит задание.

**Литература**

1. Бондин В.И. Концептуальные основы валеологического образования //Валеология. 1997, № 1, с. 7-8.

2. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека: Учебник для студентов биол. спец. вузов. - М.: Высшая школа, 1989. - 544 с.

3. Селиверстов В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании //Дошкольное воспитание. 1997, № 12, с. 2-6.

4. Сергеев И. Профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 1985, № 6, с. 58-60.

5. Стеркина Р.Б. Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения //Дошкольное воспитание. 1996, № 6, с. 2-14.

6. Стеркина P.Б., Коркина Ю.В. Итоги первого заседания Научно-методического совета по коррекционно-педагогическим проблемам дошкольного образования МОПО РФ //Дошкольное воспитание. 1997, № 10, с. 2-5.

7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.

8. Фонарев М.И., Фонарева Т.А. Ортопедические болезни //Справочник по детской лечебной физкультуре /Под ред. М.И. Фонарева. - Л.: Медицина, 1983, с. 319-321.

9. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебн. пос. - Челябинск: УралГАФК, 1999. - 112 с.

10. Шорин Г.А., Мутовкина Т.Г., Тарасова Т.А. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях //Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Матер. научн.-метод. конф. - Челябинск: ЧГИФК, 1994, с. 85-87.