Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка -детский сад №3»

**Доклад**

**Тема:**

**«Корригирующая гимнастика для профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»**

**Выполнила:** Борисова Ю.С.

г.Чита 2016 г.

**Введение**

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,

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-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:**

* 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 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 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. Зимой на физкультурных занятиях дети иногда занимаются босиком, если температурные условия и вид упражнений позволяют это делать.

**Заключение**

          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.

**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.