

«Игры и упражнения для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников»

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервномышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Девизом физкультуры стал афоризм Тиссо: "Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение".

В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим. Формировать в детях желание быть здоровыми мы начинаем с бесед об осанке. Воспитатель рассказывает, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корректировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. Сначала нужно научить детей правильно принимать основные исходные положения: лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В игровой

форме дети знакомятся со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма.

Во второй половине дня проводятся игры для укрепления мышечной системы, навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия. Важно знать, плоскостопие необходимо лечить, его даже можно предупредить с помощью профилактических мероприятий.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на лечебной гимнастике занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью мы регулярно проводим родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры занятий, совместные спортивные досуги, праздники и развлечения. Воспитанию у ребенка устойчивой привычки к регулярному участию в гимнастике способствует пример родителей. Дома целесообразно пользоваться комплексами гимнастики, которая проводится в детском саду, а также использовать специальные игры.

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

В результате проведения ортопедических игр и специальной гимнастики с детьми, выявлена положительная динамика в укреплении мышечного корсета и формировании правильной осанки. Но мы убеждены, что проблема оздоровления детей - не компания, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОУ и родителей на длительный период. Именно такая форма совместной деятельности позволяет установить единство требований к физическому воспитанию детей в ДОУ и

семье.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду: прежде всего, необходимо, чтобы у малыша была своя мебель, соответствующая его росту (стул, кровать, стол);

когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел за столом прямо, опираясь на обе руки (нельзя чтобы один локоть свисал со стола), можно откинуться на спинку стула. нельзя наклоняться низко над столом;

расстояние от глаз до поверхности стола должно быть равно длине локтя до кончиков пальцев. Если ребенок продолжает ниже наклонять голову во время рисования и т. д., его необходимо показать врачу-окулисту;

правильную осанку у ребенка надо терпеливо воспитывать, она не только благотворно влияет на внешний вид, но и на его здоровье, на органы, расположенные в грудной клетке и брюшной полости;

не рекомендуется детям младшего возраста спать в кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине. Обратите внимание, чтобы дети не спали «калачиком» на боку, с высокой подушкой, позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, а может быть и сколиоз (искривление позвоночника);

последите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Чуть пораньше выходите в детский сад, чтобы ребенку не пришлось всю дорогу бежать за папой или мамой, которые часто тянут его за руку, в большинстве случаев за одну и ту же каждое утро. Так может развиваться дисбаланс мышечного корсета и нарушение осанки.

Взрослым надо уметь переключить ребенка с одной игры на другую, чтобы работали разные группы мышц. И создавали крепкий мышечный корсет. В летнее время необходимо обучать детей плаванию, дошкольники хорошо усваивают технику. А самые маленькие пусть учатся плавать в ванной с помощью мамы и папы после консультации с детским врачом.

Мы, взрослые, должны помочь малышам достичь крепкого физического развития, воспитать правильную осанку, а значит, хорошее физическое здоровье, настроение. Для

предупреждения возникновения неправильной осанки следует проводить профилактику плоскостопия, так как уплощенные стопы нарушают опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника ребенка.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуются проверенные опытом мероприятия: 1. Изучение и воспитание осанки с помощью зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью старших. Он должен понять, что для восстановления правильной осанки необходимы определенные усилия и движения: надо выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодичную мускулатуру. Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь и т. д.). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Когда ребенок научится правильно стоять у плоскости, дают различные упражнения - отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Очень полезно упражнения у плоскости сочетать с одновременным удержанием предметов на голове. Ношение различных предметов на голове способствует воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, держа руки перед грудью и в стороны, ходьба на носках, полусогнутых ногах, ходьба по бревну, ходьба на коленях, приседания, лазанье по гимнастической стенке, не уронив при этом положенный на голову предмет.

Для выработки правильной осанки необходимо воспитывать координацию движений, суставно-мышечное чувство, умение владеть своим телом. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании - стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты, «ласточка» на одной ноге с удержанием на спине медицинбола.

Восстановить уже нарушенную осанку на общепринятых занятиях уже нельзя. Для восстановления нарушенной осанки нужны специальные упражнения и занятия лечебной физкультурой.

При нарушении осанки следует широко использовать плавание. Плавание является упражнением, требующим больших энергетических затрат. В зависимости от стиля

плавания достигается тренирующее и укрепляющее воздействие на различные мышечные группы.

Наблюдайте за своими детьми, постоянно напоминайте им, чтобы держались прямо, подтягивали живот, не горбились. Ведь ребенок, даже послушный, после такого напоминания выпрямится, но через пять минут бессознательно снова примет неправильную позу, поэтому не теряйте терпения, методично добивайтесь того, чтобы сын или дочь в конце концов привыкли держаться прямо.