

Что нужно детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в дошкольных детских учреждениях с каждым годом становится все больше и больше. Следовательно, педагогу необходимо иметь представление о видах нарушений развития, их проявлениях, особенностях развития детей с данным видом нарушения развития, особенностях работы с ними. Современному педагогу уметь строить педагогический процесс с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, особых образовательных потребностей, возможностей каждого ребёнка (в том числе детей с ОВЗ), создавать условия для развития детей, их успешной адаптации и социализации (ФГОС ДО).

Необходимо учитывать то, что физическое развитие детей с нарушением опорно-двигательного аппарата отличается своеобразием. Оно ставит перед собой те же цели и задачи, что и у здоровых детей. Однако специфические особенности развития моторики детей с нарушением опорно-двигательного аппарата требуют разработки особых форм и приёмов их физического развития. Начав специальные занятия в первые годы жизни ребёнка, можно достичь значительных успехов и предупредить формирование неправильных двигательных стереотипов, и тем самым способствовать развитию полноценной личности, которая может активно включиться в социальную жизнь. Данными современной медицины доказана необходимость как можно более раннего начала развивающих и оздоровительных мероприятий для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, потому что именно в первые годы жизни мозг ребенка развивается наиболее интенсивно. Кроме того, на ранних этапах развития детей образуются различные привычки за счёт автоматизации двигательных и речевых функций. Для ранней диагностики отклонения в физическом развитии необходимо знать особенности формирования двигательной сферы детей.

Профилактика нарушений осанки.

Формирование осанки начинается младенчества. Правильно организованный двигательный режим, активная и разнообразная физическая деятельность ребенка - основа профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата. Ребенок с трудом выдерживает неподвижные позы. Чем младше ребенок, тем сложнее ему стоять или сидеть "спокойно". Это объясняется особенностями анатомического строения детского позвоночника, он гораздо более эластичен, чем взрослый, а, значит, менее устойчив. Чтобы удержать свое тело в выпрямленном состоянии, ребенок затрачивает значительно большие усилия, чем взрослый, и поэтому быстрее устает. Поэтому необходимо

чередование видов деятельности. При ходьбе учите ребенка ставить стопы параллельно и удерживать вертикальную ось тела. Разворот стоп носками внутрь и наружу нарушает походку и способствует плоскостопию. Важно, чтобы ребенок сидел прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперед. Ноги упираются в пол всей стопой и согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спина должна опираться на спинку стула или кресла, а бедра лежать на двух третях сиденья. Нельзя допускать, чтобы ребенок сидел, положив одну ногу на другую в подражание взрослым, или убирал ноги под сиденье, так как под коленями проходят крупные кровеносные сосуды и в таких позах они пережимаются. Особенно нужно следить за плечами - они должны быть на одном уровне. Нельзя позволять ребенку опираться на одну руку, поворачивая плечо при рисовании и других видах деятельности. Это самая большая ошибка, которая формирует стойкую привычку и ведет к нарушению осанки, сколиозу. Поза во время сна не менее важна, чем положение тела днем. Позвоночник должен хорошо отдохнуть за ночь. Это возможно, если позвоночник опирается во всех частях и лежит прямо, не провисая, если ребенок спит на боку, или сохраняет все физиологические изгибы в положении лежа на спине. Спать лучше на полужесткой опоре, на упругом матрасе. Причем надо учитывать соответствие полноты ребенка, его массы тела и толщины постели. Полному, тяжелому ребенку подходит относительно жесткий матрас, худенькому - помягче.

Очень важный элемент постели - подушка. Она должна быть небольшой и упругой. Мебель, которой пользуется ребенок, должна соответствовать его росту. В дошкольном возрасте стоит научить ребенка плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, а зимой - ходить на лыжах или кататься на коньках. Многие спортивные секции проводят набор 5-6 летних детей, но не стоит торопиться отдавать их туда - серьезные занятия спортом лучше начинать в более старшем возрасте. А вот предоставить ребенку возможность поразмяться надо обязательно. Для этой цели подойдет шведская стенка или лесенка, перекладина или кольца. Можно оборудовать настоящий спортивный уголок. Только не забудьте положить на пол поролоновый мат или что-нибудь упругое, чтобы избежать травм! Основной особенностью лечебной физкультуры в ДОО является выполнение физических упражнений в игровой и танцевальной форме. С целью повышения интереса детей к занятиям используются следующие формы оздоровительно-развивающей работы с детьми: утренняя гимнастика с элементами оздоровительных игр, степ-аэробика, музыкально-ритмические оздоровительные игры, фитбол-гимнастика, игровая ритмика,

профилактическая гимнастика, ортопедические минутки, упражнения с детьми по профилактике нарушения осанки и по профилактике плоскостопия, двигательная гимнастика, зрительная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игровая ритмика, упражнения с различным физкультурным оборудованием, тренажёры, массажёры. Хорошим средством для снятия напряжения и расслабления являются музыкально-ритмические оздоровительные игры. Оздоровительные игры с традиционным и нестандартным физкультурным оборудованием, массажи различного вида, игровая гимнастика, игровые упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, игры в сухом бассейне. Контролировать осанку можно следующим упражнением: встать в плотную к стенке так, чтобы коснуться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Зафиксировав это положение, отступить от стены и постараться правильно сохранить правильную осанку. Если удержать тело в таком положении удастся без труда, то, значит, искривлений в позвоночнике нет, и не надо беспокоиться.

Рекомендации при плоскостопии

Среди детей дошкольного возраста часто встречаются дети, которым поставлен диагноз «плоскостопие». Предупреждать плоскостопие можно подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, и после дневного сна. Для комплексного восстановления необходим массаж стоп, лечебная гимнастика, плавание, соблюдение диеты, продукты с большим количеством кальция, режим дня. При сильных болях показана операция. Для того чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы ног, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя или лежа. И только затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, можно переходить к упражнениям в положении стоя или в ходьбе. Все упражнения следует делать медленно, тщательно, до появления ощущения легкой усталости. Количество движений определяется индивидуально, в зависимости от возраста ребенка и его физического развития. Упражнения, выполняемые в положении лежа:

- 1) поочередное и одновременное оттягивание носков, приподнимая и опуская наружный край стопы;
- 2) согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны;
- 3) скольжение стопой одной ноги по голени другой;
- 4) согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток.

Упражнения, выполняемые в положении сидя:

1) приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев;
2) захватывание стопами мяча и приподнимание его;
3) подгребание пальцами матерчатого коврика;
4) захватывание пальцами какого-либо предмета и приподнимание его;
5) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола,

6) поставив стопы на наружные края, разведение коленей с максимальным сгибанием пальцев;

7) поднимание из положения сидя «по-турецки», опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп.

8) Сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно.

9) Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.

10) Вращение мяча средней величины.

11) Захват и набрасывание мелких предметов.

12) Катание на велосипеде.

13) Нога на ногу. Круговое движение стопой.

14) Захватывание, поднимание и перекладывание пальцами ног карандашей, пуговиц, косточек и др. мелких предметов.

15) Катание стопами палки.

16) Круговые движения носками, пятка остается на полу. Поставить ноги на пятки, носки подняты. Выполнить круговые движения носками (10 раз).

17) Круговые движения пятками, носки на полу. Поставить ноги на носки, пятки подняты. Выполнить круговые движения пятками (10 раз).

18) Вытягивание стопы от себя и на себя. Выпрямить ногу в коленном суставе, вытянуть носок стопы сначала от себя, затем на себя (10 раз).

19) Круговые движения ногой. Поднять и выпрямить ногу, после чего выполнить круговые движения ногой.

- Вариант: носками стоп писать в воздухе цифры и буквы.

- Вариант: босыми ногами скатайте газету в шар, затем разгладьте и порвите ее. Возможно, повторное выполнение комплекса после перерыва в 10 минут. Комплекс данных упражнений выполняется один или два раза в день (в том числе перед сном, чтобы после упражнений не ходить).

Упражнения, выполняемые в положении стоя: Эти упражнения лучше делать держась за опору на уровне груди. 1) «Сокращение» стоп. 2) Перекатывание с носка на пятку. 3) Приседания. 4) Отталкивание мяча тыльной стороной стопы. 5) Поднимание на носках с упором на наружные края стоп; 6) Повороты туловища при фиксированных стопах; 7) Упражнение

«ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги; 8) Полуприседания и приседания, стоя на гимнастической палке вынося руки вперед или в стороны; 9) Захватывание пальцами каких-либо предметов и приподнимание их. 10) Разминание пальцев стоп. Максимально согнуть пальцы стоп и упереться в пол их тыльной стороной. Делать давящие движения стопой от себя, как бы подминая пальцы под себя (10 раз). 11) Хождение на носках с максимально поднятыми пятками (10 шагов). 12) Хождение на пятках, с максимально поднятыми носками (10 шагов). 39 13) Хождение на внешней стороне стопы (10 шагов). 14) Хождение на внутренней стороне стопы (10 шагов).

Игровые упражнения для ног.

1. «Ходьба на носках».

2. «Пройти по линии». Начертить мелом на полу прямую линию. Предложить ребенку пройти по ней, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, затем - обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

Подвижные игры при плоскостопии.

1. «Ловкие ноги». Дети сидят на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, стопами удерживают мяч. Перекладывают мяч в сторону, передавая его другому игроку.

2. «Великаны и Карлик». «Великаны» ходят приподнимаясь на носках как можно выше, «Карлики» передвигаются присев на корточки. Проводятся также специальные занятия по предупреждению плоскостопия. Продолжительность занятий - 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках на одной, а затем на двух ногах. I. Разминка. 1. Хождение на высоких носочках. 2. Хождение на пяточках. II. Основной комплекс упражнений. 1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола. 2. «Каток» - ребенок катит вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

4. «Сборщик» - И.П. - тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

5. «Художник» - И.П. - тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. «Гусеница» - И.П. - тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.

7. «Серп» - И.П. - тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

8. «Мельница» - И.П. - тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.

9. «Барабанщик» - И.П. - тоже. Стучим носками ног не касаясь его пятками.

10. «Веселые прыжки» - И.П. - сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.

11. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

12. И.П. - лежа на животе руки в упоре, ноги вместе. Носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Перейти в упор лежа. С опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

13. И.П. - лежа на спине ноги врозь скользить стопой правой ноги по голени левой.

14. И.П. - стоя на носках опускаться на пятки и снова подняться.