

Корригирующая гимнастика как средство профилактики нарушений осанки



Коррекция дефектов осанки - не только задача физического воспитания, но и важнейший момент первичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормального функционирования других систем

организма.

Корригирующая гимнастика показана всем детям, так как это - единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН группы корригирующей гимнастики - создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта осанки.

ЗАДАЧИ:

1. Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.
2. Укреплять мышечный корсет и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для корректирования правильного положения тела.
3. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА.

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребёнок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится. живот выпячивается вперёд. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость. Всё это вредит здоровью.

ПРИЧИНЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

- привычка стоять с опорой на одну ногу;
- походка с опущенной головой;
- одностороннее отягощение;
- привычка сидеть на передней части стула;
- высокий стул, стол;
- очень мягкая мебель, постель, подушка;
- привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ.

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребёнка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника. Основным средством профилактики является специальная гимнастика.

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

- Ходьба на носках.
- Ходьба на наружном своде стопы.
- Ходьба по наклонной плоскости.
- Ходьба по гимнастической палке.
- Катание мяча ногами.
- Захват мяча ногами.
- Приседания стоя на палке.
- Приседания на мяче.
- Захват карандаша пальцами ног.
- Захват и переключивание мелких предметов пальцами ног.
- Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- обувь должна быть не тесной;

- задник жёстким;
- подошва эластичной;
- каблук не более 1 см;
- дети не должны ходить дома в тёплой обуви.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ. Памятка «закаливание» Основные средства закаливания - солнце , воздух и вода, босохождение. Комнату, где находится ребёнок , необходимо тщательно проветривать .Оптимальная температура в помещении 20-22 градуса .Ребёнок должен находиться в лёгкой рубашке или платье Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3 часов .Солнечные ванны хоть и полезны, но должны быть строго дозированы .Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся- обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки. Зарядка , водные процедуры , завтрак способствуют тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем в школу.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ. Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

ЗАДАЧИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ.

1. Формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям , мероприятиям .
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
3. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.