

«Корректирующая гимнастика как средство укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников»

Говоря о здоровье **дошкольника**, нельзя не остановиться на такой важной проблеме, как 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 нервно-мышечного **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.

В толковом словаре В. И. Даля записано: *«Под осанкой подразумевают стройность, величавость, приличие и красоту»*. Развивая это определение, необходимо дополнить, что осанка – это *«основа здоровья»*. В практической работе понятие *«осанка»* характеризуется как непринужденное положение человека в покое и при движении.

Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь, негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного **аппарата ребенка**.

Важно раньше начать профилактику дефектов осанки и **коррекцию** имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Корректирующая гимнастика – это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций **опорно-двигательного аппарата**. Чтобы **корректирующие** упражнения были эффективны, то есть могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать их необходимо, учитывая уровень физического развития, подготовленности и состояния здоровья.

Для формирования правильной осанки необходимо особое внимание уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения выполняются из исходного положения сидя и лежа. При этом

необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозге. Предпочтение составляют симметричные упражнения.

Корректирующие упражнения могут проводиться около **гимнастической стенки**, на скамейках, с использованием различных предметов (*гимнастические палки, мешочки с песком, мячи*) и без них.

Выполняя упражнения, ребенок должен почувствовать и запомнить правильное положение тела.

В целях предупреждения плоскостопия следует использовать упражнения профилактического характера: ходьбу на носках и на пятках, «по-медвежьи» с опорой на наружные края стоп; по ребристой доске и т. п.

При деформации стопы применяются специальные **корректирующие упражнения**, которые включают активные движения стопы и пальцев ног, хождение по лежащей на полу лесенке, попеременное сгибание и разгибание стоп, собирание пальцами ног веревки, притягивание к себе палки и другие.

Корректирующие упражнения необходимо выполнять в разгрузочном исходном положении (*устраняющем статическую нагрузку*) – лежа, сидя. По мере **укрепления связочно-мышечного аппарата** голени и стопы вводятся упражнения в исходном положении стоя и в борьбе.

Для полной реализации программы в условиях детского сада необходима помощь **родителей**. Каждый любящий **родитель** хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими.

Отношение **родителей** к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Воспитанию у ребенка устойчивой привычки к регулярному участию в утренней **гимнастике** способствует пример **родителей**.

Инструктор по физической культуре:

Бурухина О.Н.

Интернет-ресурсы: vk.com