

**Консультация для родителей**  
**Тема: «Корригирующая гимнастика как средство профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата»**

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Сокорева Е.М.



## **Корригирующая гимнастика как средство профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата**

Нарушение осанки у ребенка чаще всего развивается из-за слабости мышечного корсета и длительного пребывания в неправильных позах, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игр, при различных видах деятельности.

Нарушения осанки отрицательно сказывается на работе сердечно - сосудистой и дыхательной системы, искажают форму тела. Дефекты осанки отражаются и на состоянии нервной системы, функционировании внутренних органов и могут привести к серьезным заболеваниям, которые с трудом поддаются лечению.

Самое опасное - это то, что последствия неправильной осанки ведут к сколиозу. Сколиоз - одно из самых тяжелых заболеваний - это боковое искривление позвоночника в плоскости спины и скручивание его вокруг своей оси (межреберный горб).

Сама собой хорошая осанка может сформироваться в исключительных случаях - у совершенно здорового, переполненного энергией, гармонично развитого ребенка.

Главное средство профилактики и необходимый компонент лечения заболеваний позвоночника - выработка навыка правильной осанки. К сожалению, это трудная задача не столько для ребенка, сколько для родителей и педагогов.

*Для решения этой задачи необходимо:*

- обеспечить условия для формирования правильной осанки;
- знать родителям и научить ребенка, что такое правильная осанка, как именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь;
- научить ребенка сознательно и бережно относиться к своему здоровью и одной из главных его опор - позвоночнику;
- доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений.

Для закрепления правильной осанки, а также повышения эмоционального фона рекомендуется проводить игровые занятия корригирующей гимнастики и подвижные игры, направленные на фиксацию правильной осанки. Корригирующая гимнастика показана всем детям, так как это единственное средство, позволяющее эффективно укрепить мышечный корсет.

### **Упражнения на ощущение правильной осанки**

Показать детям правильное положение тела в стойке. Стать спиной к стене, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение тела, отойти от стены, сохраняя принятое положение.

В этом случае полезны следующие упражнения.

1. И.п. - стать спиной к стенке в основной стойке, так чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить

несколько раз.

2. И.п.- то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

3. И.п. - то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, выпрямиться, вернуться к стенке.

Упражнения можно выполнять с предметами (мяч, гимнастическая палка, фитболы, гимнастическая стенка и др.), и в различных исходных положениях: стоя, сидя, в упорах лежа на спине, на животе, на боку.

Рекомендуются упражнения из исходного положения: лежа на спине «велосипед», «уголок», «ножницы», «поднимание туловища»; из И.п.: лежа на животе «плавание в стиле «Брасс», «самолет», «лодочка», «морская звезда» и др.

Физические упражнения, выполненные под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают больший оздоровительный эффект.

Исправление нарушений осанки - процесс длительный. Поэтому занятия должны проводиться систематически и обязательно подкрепляться выполнением физических упражнений в домашних условиях. Нужно вводить эти упражнения в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, ритмическую гимнастику, физкультурные минутки.

**Следует помнить:** лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

### **Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки**

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замке» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.

И.п. — о.с: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с.

И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на поясе. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

Плоскостопие является одним из распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. Статистика показывает, что в последние годы у современных детей наблюдается тенденция к увеличению количества случаев нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе развития плоскостопия.

Родители, педагоги, медицинский персонал дошкольного образовательного учреждения должны способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата у детей и обращать внимание на самые незначительные отклонения в его развитии в целом, и стопы в частности. Следует внимательно относиться к жалобам ребёнка на боли при невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо помнить, что у детей плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому рекомендуется периодически осматривать стопы детей и принимать меры профилактики. В период роста и развития состояние свода стоп неустойчиво и может меняться под воздействием неблагоприятных факторов в худшую сторону, а при правильной организации воспитательно-образовательного процесса - в лучшую сторону. Формирование сводов стоп — длительный процесс.

#### **Причины плоскостопия:**

1. Раннее вставание и ходьба;
2. Избыточный вес;
3. Генетическая предрасположенность;
4. Травмы стопы;
5. Длительное хождение босиком по полу с твёрдым гладким покрытием;
6. Плохо подобранная обувь;
7. Перенесённые заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
8. Недостаточная или избыточная физическая нагрузка.

Основным средством профилактики плоскостопия являются физические упражнения. Эти упражнения проводятся босиком в комфортной для ребёнка обстановке и не требуют использования специфического оборудования. Их можно использовать, как компонент оздоровительной деятельности, а также в процессе режимных моментов (перед сном, перед прогулкой, приёмом пищи) или в качестве индивидуальных заданий. Многие игровые упражнения позволяют ребёнку увидеть результаты своей деятельности, что немаловажно для ребёнка дошкольного возраста.

#### **Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста**

##### **Комплекс №1**

1. «Перекаты с пятки на носок». И. П. Сидя на стуле, руки на поясе. Выполнять перекаты с пятки на носок. Повторить 10 раз.
2. «Развести пятки в стороны». И. П. Сидя на стуле, стопы на полу, руки на поясе. Развести пятки в стороны, вернуться в И. П. Повторить 5-6 раз.

3. «*Стопы на внешнее ребро*». И. П. Сидя на стуле, стопы вместе, руки на наружной стороне коленей. Поставит стопы на внешнее ребро, руками оказывать незначительное сопротивление. Повторить 5-6 раз.

4. «*Сгребать песок*». И. П. сидя на стуле, руки на коленях, пятки на полу.«*Сгребать песок*» всеми пятью пальцами. Повторить 10-12 раз каждой ногой. Далее «*отгребать песок*» пальцами по тому же принципу.

5. «*Массаж мячом*». И. П. Сидя на стуле, руки на поясе. Массажный мяч зажат между стопами. С надавливанием выполнять массаж данной области. Повторить 10-12 раз каждой ногой.

6. «*Круговые движение стопой*». И. П. Одна нога на мяче, руки на поясе. Выполнять круговые движения стопой, массируя её, затем сменить положение ног. При движении надавливать стопой мяч. Повторить 10-12 раз каждой ногой.

7. «*Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге*». Руками не помогать. И. П. Сидя ноги врозь, руки на поясе. Массажный мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Повторить 10-12 раз каждой ногой.

### **Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста Комплекс № 2**

#### *1. «Поймай мячик».*

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

#### *2. «Сложи фигуру».*

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры

#### *3.«Башенка».*

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

#### *4 «Солнышко» (коллективное).*

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

#### *5.«Соберём урожай».*

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

#### *6.«Уберём игрушки»*

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

#### *7.«Рисуем подарок другу».*

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

8. *«Снежки»*.

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.