

«Профилактика нарушений осанки и сводов стоп у детей»

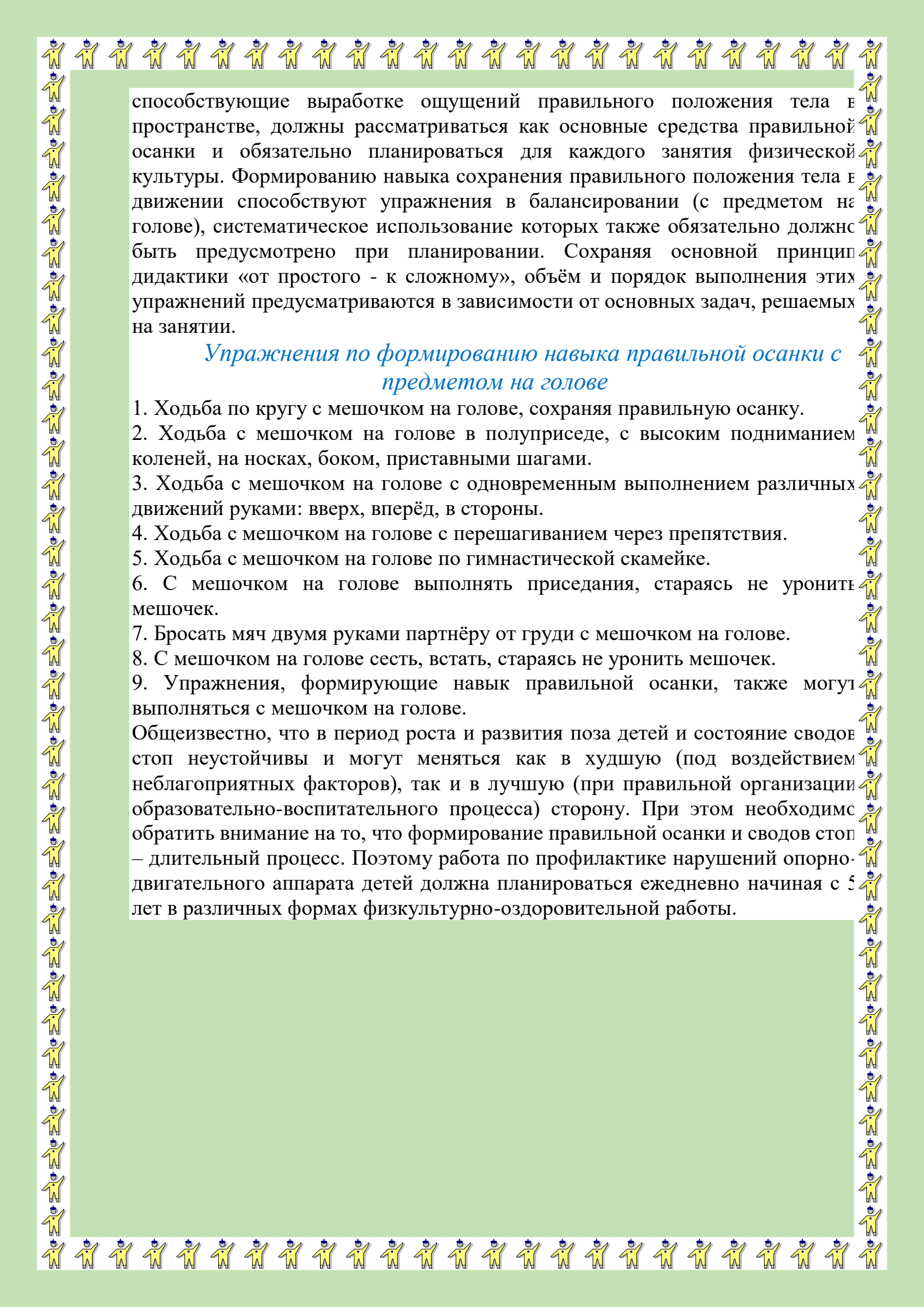
Правильная осанка и нормальные своды стоп являются необходимыми факторами полноценного развития. Именно поэтому формированию правильной осанки и нормальных сводов стоп огромное внимание уделяют как учёные, так и практики (педагоги, инструкторы по физвоспитанию). Какой же должна быть работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в процессе занятий физической культурой?

В основе существующих методик по формированию правильной осанки лежат две группы упражнений:

1. Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм; содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц.

2. Упражнения, направленные на выработку ощущений правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.

Кроме этого в большей части методик указывается, что одной из основных причин нарушений осанки детей является слабость или неравномерность тонуса мышц туловища. Поэтому именно подбору упражнений, укрепляющих различные группы мышц, уделяется большое внимание. Во-первых, у детей дошкольного возраста отмечается неспособность к точности движений, являющаяся следствием недоразвития корковых механизмов и недостаточной выработке формул движений. Из этого следует необходимость использования специальных упражнений, задействующих все анализаторные системы. Во-вторых, для освоения любого движения, в том числе и положения правильной осанки, необходимы многократные его повторения в различных условиях. В-третьих, дошкольный возраст характеризуется довольно быстрой выработкой условных рефлексов и быстрой их утратой. Из этого следует, что для формирования двигательных навыков, в том числе и правильной осанки, требуется высокая степень повторяемости изучаемого двигательного действия в течение длительного времени. В-четвёртых, согласно теории А.В. Запорожца, движение, прежде чем превратиться в произвольное и управляемое, должно стать ощущаемым и осмысленным. Между фазой практической ориентировки в предметной ситуации и фазой произвольного использования движения «вклинивается» промежуточное звено – его осмысливание, которое как раз и опускается традиционной практикой, исповедующей при формировании движений принцип управляемости без ощущаемости. Так происходит и формирование правильной осанки детей в массовой практике физкультурно-оздоровительной работы: взрослые требуют от ребёнка держать спину прямо, не сутулиться, но это зачастую остаётся для него непонятным. В результате вместе с формированием осмысленной моторики осанка ставится тренажёрно-механическим способом в готовом виде. Поэтому именно упражнения.



способствующие выработке ощущений правильного положения тела в пространстве, должны рассматриваться как основные средства правильной осанки и обязательно планироваться для каждого занятия физической культуры. Формированию навыка сохранения правильного положения тела в движении способствуют упражнения в балансировании (с предметом на голове), систематическое использование которых также обязательно должно быть предусмотрено при планировании. Сохраняя основной принцип дидактики «от простого - к сложному», объём и порядок выполнения этих упражнений предусматриваются в зависимости от основных задач, решаемых на занятии.

Упражнения по формированию навыка правильной осанки с предметом на голове

1. Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.
2. Ходьба с мешочком на голове в полуприседе, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставными шагами.
3. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений руками: вверх, вперёд, в стороны.
4. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия.
5. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.
6. С мешочком на голове выполнять приседания, стараясь не уронить мешочек.
7. Бросать мяч двумя руками партнёру от груди с мешочком на голове.
8. С мешочком на голове сесть, встать, стараясь не уронить мешочек.
9. Упражнения, формирующие навык правильной осанки, также могут выполняться с мешочком на голове.

Общеизвестно, что в период роста и развития поза детей и состояние сводов стоп неустойчивы и могут меняться как в худшую (под воздействием неблагоприятных факторов), так и в лучшую (при правильной организации образовательно-воспитательного процесса) сторону. При этом необходимо обратить внимание на то, что формирование правильной осанки и сводов стоп – длительный процесс. Поэтому работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна планироваться ежедневно начиная с 5 лет в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.