



МАДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно – речевому направлению развития воспитанников №117 «Уенчык»

Применение лечебной физкультуры для коррекции опорно–двигательного аппарата у дошкольников

Инструктор по физической культуре
МАДОУ №117 «Уенчык»
Фатхутдинова Юлия Михайловна



В настоящее время практически у всех людей есть проблемы со здоровьем, какие именно зависит от возраста, статуса в обществе и многих факторов влияющих на здоровье, но в большей степени от образа жизни, который ведёт человек. По статистическим данным у детей и подростков распространённой проблемой является ослабленное зрение, неправильная осанка и плоскостопие. Помочь избавиться от такого рода проблем может лечебная физическая культура (ЛФК).



Лечебная физкультура (ЛФК) — метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

Общие задачи лечебной физкультуры

- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.
- Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояний.
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
- Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.



Формы ЛФК



- Утренняя гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Оздоровительный бег
- Прогулки
- Массаж
- Игровые занятия
- Туризм
- Ортопедические методы
- Спортивные упражнения
- Механотерапия
- Закаливание
- Упражнения на воде
- Корректирующая гимнастика

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Комплекс «Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не открывать)

2. «Забавный медвежонок»

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо-влево.

3. «Смеющийся сурок»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 – полуприсед на носках; 3-4 – и.п.

4. «Тигренок потягивается»

И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 – и.п.

5. «Обезьянки-непоседы»

И.п. – сидя по-турецки, руки – произвольно.

1-2 – встать; 3-4 – стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 – сесть; 7-8 – и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 – подскоки на носках (пятки вместе)





С малым мячом

1. Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног.
2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.
3. И.п. – сидя на полу, мяч в ступнях ног.
Бросать мяч невысоко и стараться поймать его, не касаясь руками.
4. И.п. – сидя на скамейке.
Катать мяч поочередно каждой ногой.
5. И.п. – сидя на полу, напротив друг друга.
Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.
6. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях.
7. И.п. – сидя, ноги врозь.
Перекатывать мяч стопой одной ноги до другой и обратно.

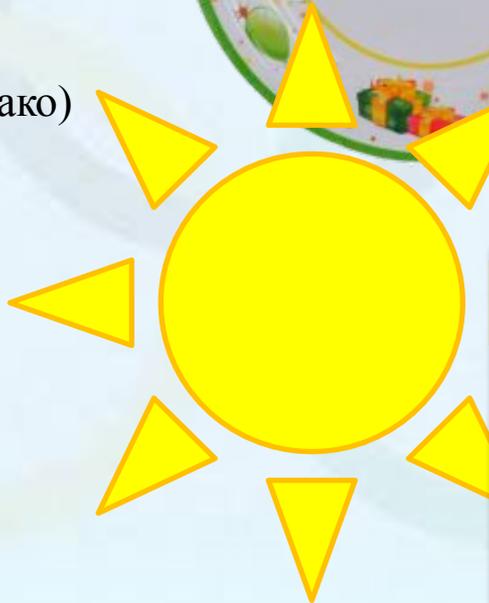


«Юные

художники»

Педагог загадывает загадки, а дети сидя на стульчике, перед которым лежит лист бумаги, рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног.

1. Бабка деда до обеда
Заставляла рисовать,
Ведь в красивую посуду
Щи приятней наливать (тарелка)
2. Белый, белый пароход
Над деревней он плывет.
Если станет синим-синим,
Разразится сильный ливень (облако)
4. Ну-ка, кто у нас ответит:
Не огонь, а больно жжет,
Не фонарь, а ярко светит,
И не пекарь, а печет (солнце)
5. Вот улица, и дом,
И труба на доме том.
Вот и мама у порога,
А ведет к нему... (дорога)





Таким образом, корригирующая гимнастика, является неотъемлемой частью лечебной физкультуры, она помогает предотвратить заболевания опорно-двигательного аппарата на начальном этапе, тем самым способствуя развитию здоровых людей.

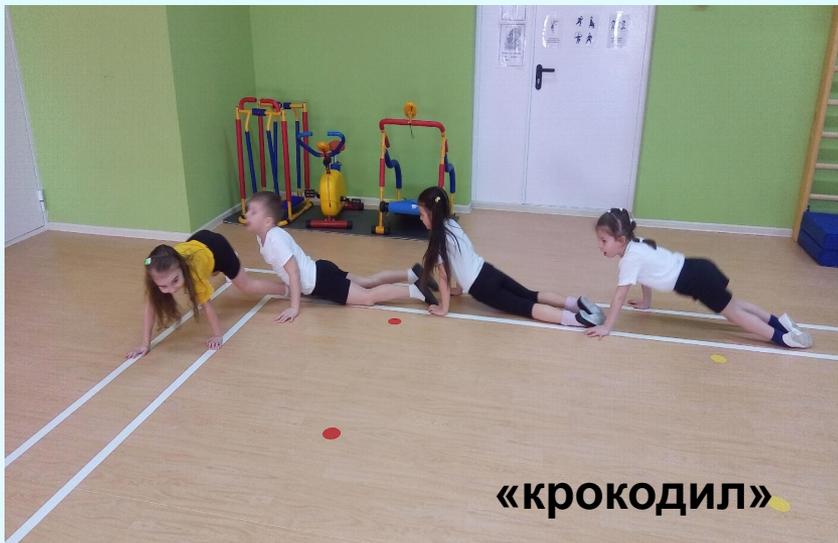
Она является частью физического воспитания и направлена на коррекцию физического развития детей, отклонений соматического состояния и моторики, а также на укрепление здоровья, закаливание детского организма и обучение двигательным умениям и навыкам. Корригирующие упражнения имеют большое значение для детей не только для укрепления мышц тела, поддержания правильной осанки, но и разностороннего физического развития. Они также оказывают воздействие на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. Они с удовольствием выполняют эти занятия, не подозревая, что они имеют лечебное воздействие.

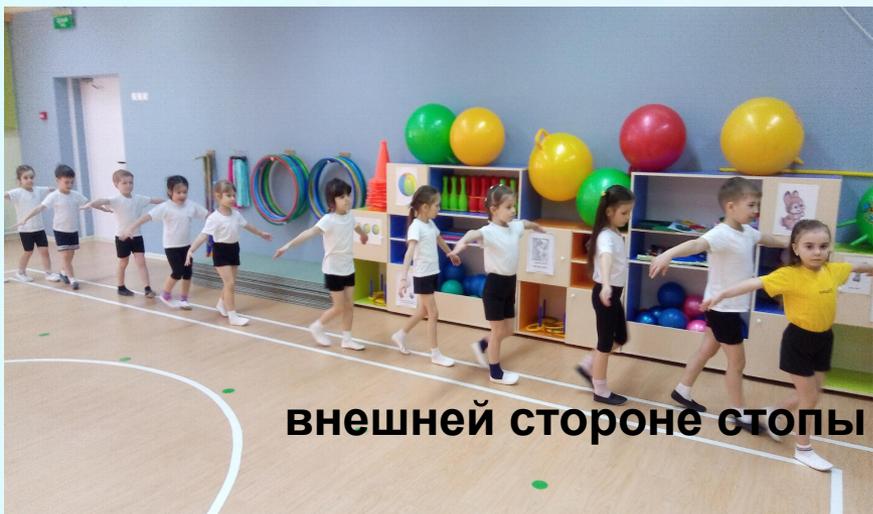


Упражнения для коррекции осанки

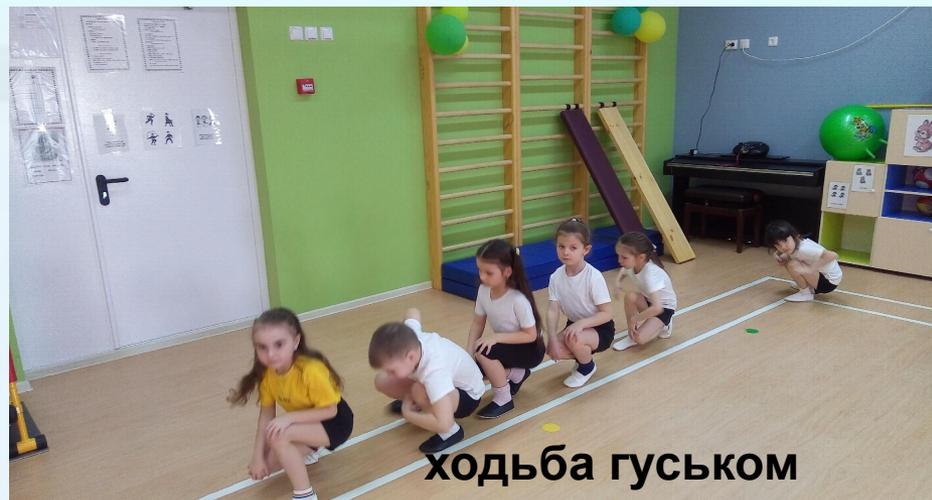
осанки



Упражнения для профилактики плоскостопия



внешней стороне стопы



ходьба гуськом



ходьба на носочках



«ходьба по корректирующим дорожкам»