Лечебная физкультура как одна из форм физического развития и укрепления здоровья детей

В статье представлена система работы по организации занятий лечебной физкультурой с детьми 3-7 лет в ДОУ комбинированного вида.

[Формирование здоровья детей](http://50ds.ru/sport/9901-formirovanie-zdorovya-detey-s-uchetom-polovozrastnykh-osobennostey.html), полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Таким [образом](http://50ds.ru/vospitatel/177-beseda-k-mezhdunarodnomu-dnyu-materi--tema-proslavlenie-obraza-materi-cherez-oznakomlenie-s-obrazom-na-ikonakh-i-kartinakh--illyustratsiyakh.html), проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной. Многие учёные отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья детей.

По данным общероссийской статистики, количество абсолютно [здоровых](http://50ds.ru/vospitatel/1010-zanyatie-v-podgotovitelnoy-gruppe-puteshestvie-v-stranu-zdorovykh-zubov.html) детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Среди причин такого плачевного состояния – резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки, кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией; многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя). Все эти и ряд других причин приводят к увеличению количества детей с нарушением осанки, плоскостопием, заболеванием органов дыхания. Именно поэтому возрастает роль детского сада в профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

Эффективным средством [работы](http://50ds.ru/psiholog/543-vstrecha-s-interesnym-chelovekom-kak-forma-raboty-s-roditelyami--sposobstvuyushchaya-formirovaniyu-detsko-roditelskikh-otnosheniy.html) с детьми дошкольного возраста является лечебная физкультура. На основании заключений специалистов детской поликлиники я формирую группы детей по диагнозам и провожу индивидуальные и подгрупповые занятия лечебной физкультурой с детьми, имеющими нарушения осанки, плоскостопие.

[Комплексы](http://50ds.ru/vospitatel/8233-razrabotka-tekhnologii-fizicheskogo-vospitaniya--kompleksy-fizkulturnykh-pauz.html) оздоровительно-корригирующей гимнастики проводятся в виде занятия. Время проведения одного занятия с детьми 3 - 4 лет – 20 - 25 минут, с детьми 5 - 6 лет – 30 - 35 минут. Комплекс оздоровительно-корригирующих упражнений выполняется 2 недели: основная часть комплекса не изменяется, варьируется только подготовительная и заключительная части. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты легко, без обуви (в носках).

**Главной целью** занятий лечебной физкультурой является профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

Реализацию цели осуществляю через следующие **задачи:**

1. Укрепление здоровья детей, содействия гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.

2. Активизация функции сердечно- сосудистой и дыхательной систем.

3. Улучшение функций опорно-двигательного аппарата.

4. Формирование и закрепление правильной осанки: достичь автоматизма при выполнении жизненно необходимых положений и движений.

5. Предупреждение развития сколиоза и плоскостопия.

6. Овладение основными двигательными навыками и умениями.

7. Своевременная коррекция имеющегося патологического состояния.

8. Повышение неспецифической реакции организма.

В лечебной физической культуре соблюдаю следующие **принципы**:

1) индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;

2) системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;

3) регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;

4) длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений. Вот почему целесообразно проводить занятия через день;

5) постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса лечения: в первые 7—10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и в последние 7 дней плавно снижается;

6) разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2—3 недели обновлять 20—30% упражнений;

7) умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 25—30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;

8) соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;

9) всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

10) учета возрастных особенностей**—**при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

**Цель.**Профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*закрепление навыка правильной осанки, предупреждение нарушения осанки, посредством формирования мышечного корсета, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы, укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, формирование навыков рационального сочетания дыхания с движением, укрепление мышц стопы.

*Воспитательные:* воспитывать умение действовать по сигналу инструктора, способствовать развитию уверенности в своих движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательные: упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора, в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге в рассыпную.

**Пособия**: Ребристая дорожка, канат, ребристая доска, картинки с изображением африканских животных, коврики по количеству детей, костюмы обезьяны и льва, большой зонт.

**Ход занятия**

Построение, проверка осанки.

Физинструктор: Ровненько стоим, за осанкою следим.

Стоят ровно пяточки, плечики, лопаточки.

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по Африке, а до острова мы будем добираться сначала поездом, а затем самолётом. Ну что, в  
путь? В путь пойдём мы спозаранку.

Не забудем про осанку. (Ходьба в колонне по одному под фонограмму песни “Если долго. . . ”. )

(Ходьба перекатом с пятки на носок с движениями рук, согнутых в локтях.

(Произносить “ чух-чух-чух”). Под фонограмму песни “ Веселый паровоз”. )

*Расправил крылья самолёт,   
Приготовился в полёт.   
Задрожал весь, загудел,   
Над землёю полетел.*

(Легкий бег в колонне по одному, руки в стороны. )

(По ходу движения проводится игра “ Гора, барханы, пальмы”. )

- Вот мы и прилетели на этот удивительный остров. Посмотрите, как здесь красиво. А это первые обитатели джунглей: (звучит фонограмма “Звуки джунглей”).

*Под собой не чуя ног спит под пальмой носорог.   
На носочках мы пойдём, эту пальму обойдём. (Ходьба на носках, руки на пояс. )*

*Через зарослей заслон   
Идёт по джунглям толстый слон.   
Не спеша слоны пошли,   
Ноги ровные как столбы. (Ходьба с опорой на стопы и ладони. )*

*По листу ползёт улитка,  
Лезет ящерица прытко. (Ползание на четвереньках. )*

*У этой лошадки одежда в полоску,   
похожа одежда её на матроску. (Ходьба с высоким подниманием колен. )*

*Все убегают как от пожара,  
Пятна узрели коль ягуара. (Лёгкий бег врассыпную. )*

- Ребята, давайте укроемся в тени. Уж очень жарко. Сейчас бы не помешал легкий ветерок.

Дыхательная гимнастика “Подуем на плечо”. И. п. - основная стойка: вдох - и. п.

Выдох - поворот головы по команде из стихотворения.

Подуем на плечо, подуем на другое.

На солнце горячо и пекло- то какое. (руки в стороны, ладонями вверх).

Подуем далеко,

Подуем близко,

Подуем высоко,

Подуем низко.

- Ну что, ребята, в путь? Перед нами пропасть. Сначала мы пойдём по канатной дороге, затем по отвесной скале и посмотрим куда выведет нас та тропинка.

Ходьба по ребристой дорожке, по канату боком приставным шагом, руки за спину, по ребристой доске.

Прямо спину все держите и под ноги не смотрите.

Перед вами савана. Давайте познакомимся с её обитателями.

**Комплекс лечебной гимнастики для детей с нарушением осанки.**

Физинструктор: Узнать его нам просто, узнать его легко. Огромного он роста и видит далеко. (Жираф. )

**1.**И. п. — пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе.

1-подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки. 2-вернуть

*Мечта жирафа - головой  
Достать до тучки дождевой.*

*Кобра встала у нас на пути, Замри!   
Со змеёй никогда не шути.*

**2.**И. п. - стоя на коленях, руки на поясе.

1- наклон назад (не прогибаться).

2- и. п.

В песках он движется вперёд

И на спине свой горб несёт. (Верблюд)

**3**. И. п. - стоя на четвереньках.

1-выпрямить ноги, опора на всю стопу.

2-и. п.

Почему взъерошен кот, и кто покоя не даёт? В джунглях живут большие коты-Это гепарды, пантеры и львы.

И. п. - то же. Упражнение “Кошечка”.

Это я, это я очень смирная змея. То калачиком свернусь, то по струнке вытянусь.

**4**. И. п. - лежа на животе, руки положить под лоб. “Самовытяжение”.

Скачет квакушка, не рот, а ловушка. Попадают в ловушку и комар и мушка.

**5**. И. п. - то же.

1-кисти к плечам, ладони от себя. Голову, плечи, локти приподнять, лопатки соединить. Держать от 4 - 10 сек. (3-6 раз) 2- и. п.

Перед нами Нил-река, широка и глубока. Через реку поплывём, брызги сыпятся кругом.

**6**. И. п. - то же. “Плавание”.

Упражнение на расслабление “На берегу”.

Шея не напряжена и расслаблена спина.

Всем становится понятно, что расслабление приятно.

На спинке скоробей лежит и И усами шевелит.

**7**. И. п. - лёжа на спине. “Ножници” руками. (15-20 сек. )

Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Я на спинке полежу.

**8**. И. п. - то же, руки вдоль тела. Поочерёдное приподнимание прямых ног над полом.

*Кто на свете ходит в каменной рубахе?  
В каменной рубахе ходят черепахи.*

**9**. И. п. - то же, колени подтянуть к груди, обхватить руками, голову подтянуть к коленям. Перекаты вперёд, назад.

*Черепашка Рура на спинку перевернулась,  
Черепашка, эй, на ножки встань скорей.*

Слышатся раскаты грома.

Ребята, давайте скорее спрячемся, сейчас пойдёт дождь. Дети прячутся под большим зонтом. “Шум дождя”.

*Раздаётся львиный рык.   
Страшен гривы этой гнев.   
Царь зверей конечно лев.   
А мы - охотники на льва.*

Подвижная игра “ Охотники на льва”.

1,2,3 - круг скорее собери.

Ребята, смотрите, какие лианы. А кто это там наверху?

Дети. Обезьяны.

Она скакать по веткам может и обожает строить рожи. И очень любят есть бананы кривляки обезьяны.

Появляется обезьянка - ребёнок в костюме.

Физинструктор: Ой, ребята, одна из них спустилась к нам. Посмотрите, как обезьяны любят шалить.

Упражнение на координацию речи и движения “Обезьяны”. Физинструктор: Хорошо мы занимались. Наши мышцы напрягались. Напрягались, расслаблялись. А сейчас мы скажем всем : “ Красота - залог здоровья! Занимайтесь на здоровье!”