**Оздоровление детей посредствам верховой езды.**

*Пономарева В.С., инструктор по физкультуре,*

*МБДОУ д/с №11 «Малинка», М.о. г.Коломна*

*veserpo@mail.ru*

По данным статистики число детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата с каждым годом растет.

70% детей школьного возраста уже имеют отклонения опорно-двигательного аппарата, которые являются причиной развития сколиотического заболевания. Нарушение осанки, помимо значительного косметического дефекта, нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов, уменьшением объема грудной клетки и диафрагмы, снижением жизненной емкости легких по сравнению с физиологической нормой. Все эти изменения неблагоприятно отражаются на функции сердечно - сосудистой и дыхательной системы, приводят к снижению их физиологического резерва, нарушая адаптационные возможности организма. Слабость мышц живота и спины, согнутое положение тела вызывают нарушения перистальтики кишечника и желчевыводящих путей, снижает рессорную функцию позвоночного столба.

В связи с этим одной из проблем физического воспитания в ДОУ является не только формирование правильной осанки, но и формирование мышечного корсета стойкого к предстоящим трудностям.

В школьном возрасте, когда дети значительную часть времени сидят за партой в школе и за столом дома, осанка может измениться в худшую сторону, если у ребенка недостаточно развита мышечная система или парта ему не по росту или же он не правильно сидит за ней.

Следует помнить, что значительно легче предупредить нарушение осанки в дошкольном возрасте, чем исправлять эти нарушения у школьников.

Наиболее распространенной причиной приобретенных нарушений осанки является слабость мышц туловища, преимущественно спины и брюшного пресса, причем решающую роль здесь играет неравномерное распределение мышечной тяги. Отсутствие достаточно крепкого мышечного корсета служит предрасполагающим моментом для появления различных недостатков в осанке.

Как показали исследования, проводимые МГОСГИ г. Коломна, ОРУ (общие развивающие упражнения) не влияют на формирование правильной осанки, если отклонения уже имеются. Внедрение и проведение дифференцированных физических занятий дают улучшение только в 5 % случаев.

Из этого следует, что одной из задач современного ДОУ является не только совершенствование традиционных методов, но так же - апробирование и внедрение новых здоровье сберегающих и здоровье формирующих технологий, которые дают достаточный терапевтический эффект.

С учетом этого на базе МБДОУ детского сада №11 комбинированного вида «Малинка» как способ укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста был организован кружок «Маленький всадник», в котором дети занимаются верховой ездой (ВЕ). На сегодняшний день научно доказано, что ВЕ дает более гармоничное развитие мышечного корсета, координации движений, чувства равновесия. Во время ВЕ принимают участие все основные группы мышц, особенно мышцы спины и живота, рук и ног (которые и обеспечивают позвоночнику правильное положение). Таким образом, различные нарушения осанки нормализуются не только за счет рекомендованных упражнений, но и за счет естественного поддержания равновесия при ВЕ (всадник поддерживает правильную осанку автоматически).

Кроме того ВЕ воздействует на развитие трех основных сфер деятельности человека:

- развитие двигательных навыков

- развитие мышления

- развитие эмоциональных навыков

Общаясь с лошадью, ребенок узнает как вести себя рядом с лошадью и верхом на ней, как дать лошади лакомство и похвалить ее, как правильно погладить лошадь. Занимаясь ВЕ, ребенок учится распознавать настроение лошади, свои ощущения, строить причинно-следственные связи.

Дети ожидают занятия на лошади с волнением и горячим желание, поскольку они взаимодействуют с живым существом. Этот естественный источник движения создает климат, в котором ребенок может наслаждаться обучающим процессом и участвовать в развивающих действиях и взаимоотношениях.

ВЕ дает внутреннюю мотивацию детям, которым не достает веры в себя. Для некоторых детей это одна из возможностей вступить в противоборство со страхом и одолеть его. А это способствует эмоциональному развитию ребенка, что очень важно для полной психомоторной интеграции. По мере того, как ребенок берет на себя ответственность за свои эмоции, он начинает учиться сотрудничеству с другими и взаимодействию со сверстниками. Расширяя сферу своих взаимоотношений, ребенок обретает способность выражать свою индивидуальность.

*Цель нашей работы* – профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и комплексное оздоровление детей, посредством верховой езды.

Задачи ВЕ:

*Оздоровительные:*

* Развитие общей активности ребенка
* Укрепление мышечного корсета и мышц позвоночного столба
* Формирование изгибов позвоночного столба (правильной осанки)
* Активизация работы внутренних органов и дыхательной системы

*Воспитательные:*

* Способствовать достижению самостоятельности, мобилизовать волевую деятельность
* Снять заторможенность и агрессию

*Образовательные*

* Способствовать развитию двигательных функций
* Формировать и закреплять двигательные навыки
* Учить ориентироваться в пространстве и времени

Возрастные особенности ставят перед нами конкретные задачи, направленные на гармоничное развитие каждой возрастной группы детей.

Начиная обучение верховой ездой, ребенок проходит следующие этапы:

* **Терапия движением лошади.**

Ребенок без выполнения каких-либо упражнений поддается движениям лошади. Применяется для детей раннего возраста и на начальном этапе обучения для всех возрастов.

Задачей данного этапа является научить ребенка правильно сидеть на лошади, сохранять вертикальное положение тела, чувствовать движения лошади и сопровождать их корпусом. Этот этап является основой для дальнейших занятий верховой ездой. На этом этапе идет закладка мышечного корсета и от того на сколько правильно сидит ребенок во время движения лошади зависит симметричность формирующихся мышц, участвующих в формировании правильной осанки.

* **Физиотерапия на лошади**.

Ребенок, помимо терапевтического воздействия движения лошади, выполняет гимнастические упражнения на коне.

- нейрофизиологическая модель:

Главная задача - правильная посадка и правильное движение на лошади, их качество (для детей 3-5 лет). На данном этапе идет совершенствование правильной посадки, уделяется особое внимание качеству посадки, симметричности и раскрепощенности. Ребенок учится сохранять равновесие, не удерживая себя руками. После того как ребенок уверенно и ровно сидит верхом, может сохранять равновесие не берясь руками за кольца гурты, можно переходить к функциональной модели езды.

- функциональная модель:

Главная задача - развитие функции, на втором плане находится контроль правильной посадки и движения (для детей старше 5-ти лет).

На этом этапе ребенок учится манипулировать предметами в пространстве (ОРУ с предметами, игры с дополнительным материалом (прищепки, колечки)), учится работать поводом, ориентироваться в пространстве и времени, овладевает новыми навыками и функциями, привыкает брать на себя ответственность за свои действия, учится понимать причинно-следственные связи. Этот этап можно совместить с психопедагогической верховой ездой и вольтижировкой.

* **Психопедагогическая верховая езда и вольтижировка.**

Совокупность действий предпринимаемых с целью интеллектуального, познавательного, эмоционального и физического усовершенствования: на лошади и рядом с ней (все возраста).

* **Конный спорт.**

Уникальная возможность проявить себя в спорте, показать вершины мастерства и человеческого духа. Участие в спортивных соревнованиях предоставляет возможность для самореализации.

* **Рекреационная верховая езда**.

Езда для удовольствия (конные прогулки, конный туризм).

Овладев элементарными навыками управления лошади и научившись сохранять правильную осанку на спине движущейся лошади, ребенок может реализовать себя (применить полученные навыки) в конном спорте (« тест посадки», вольтижировка, манежная езда для детей на пони) или ездить верхом для удовольствия (конные прогулки, конные походы). Все это дает стимул к совершенствованию навыков верховой езды.

Воспитанники ДОУ, занимающиеся верховой ездой принимают активное участие и демонстрируют свои навыки во время спортивных и тематических праздников, которые проводятся в детском саду. Участвовали в конноспортивных соревнованиях «Тест посадки» где соревновались в умении сохранять равновесие на спине лошади. Демонстрировали свои умения в показательных выступлениях на региональных соревнованиях по конному спорту «Коломенская осень». Все воспитанники детского сада ходят на экскурсии в КСУ «Всадник», где они узнают о повадках и привычках лошадей, их использовании человекам, их видах и особенностях.

**Гимнастические упражнения на лошади на шагу:**

- круговые движения ступнями ног (в оба направления);

- оттянуть носки ног вверх и снова нажать вниз;

- попеременно подтянуть пятки к ягодицам и схватить ступни руками, затем оттянуть колено, как можно дальше вниз/назад;

- поднять оба колена как можно выше, затем опустить ноги и оттянуть как можно дальше вниз;

- лечь вперед на шею лошади и погладить ее между ушками;

- одной рукой погладить лошадь у хвоста (с обеих сторон);

- полностью откинуться назад и лечь на спину лошади, ноги и руки свободно и расслаблено свисают вдоль боков лошади;

- дотронуться правой рукой до мыска левой ноги и наоборот;

- дотронуться рукой до мыска ноги с той же стороны;

- сцепить руки на затылке и отвести локти назад (или выпрямить руки в стороны на уровне плеч). Сохраняя эту прямую осанку (не прогибаясь в пояснице), спокойно держать плечи и голову в этом положении и почувствовать, как таз эластично сопровождает движение лошади на шагу. Потом встряхнуть руки и плечи.

- положить руки на затылок и отвести локти назад. Попеременно поворачивать верхнюю часть корпуса направо и налево;

- с прямой осанкой попеременно раскачивать руки вперед-назад в ритме движения лошади шагом;

- поднять обе руки вверх и в ритме движения лошади шагом попеременно вытягивать выше вверх то одну, то другую руку;

- сохраняя прямую осанку, совершать круговые движения вперед-назад сначала одной рукой, затем обеими;

- сохраняя прямую осанку совершать круговые движения плечами вперед-назад;

- осанка остается прямой, расслабленные руки свисают вдоль туловища. Встряхнуть плечи, руки, кисти;

- выпрямить одну ногу, отвести ее в сторону от лошади, а затем снова прижать ее к животу лошади, но как можно дальше сзади;

- поднять ноги и положить их на шею лошади;

- следя за прямой осанкой, вытянуть руки в стороны на уровне плеч. Обнять самого себя обеими руками, затем сделать мах руками назад-вверх;

- сохраняя прямое положение верхней части корпуса, упереть обе руки в кости таза. Откинуть таз вперед, затем снова вернуться в исходную позицию;

- осанка всадника остается прямой, сначала он слегка наклоняется вперед и возвращается в исходную позицию, затем он отклоняется назад и возвращается в исходное положение. Далее он нагибается влево, снова занимает среднюю позицию, потом вправо и снова занимает вертикальное положение. Благодаря подобному «колебанию» вокруг вертикальной линии у ребенка развивается чувство позиции, в которой его центр тяжести находится в динамическом равновесии над центром тяжести лошади.

- сохраняя прямую осанку, всадник должен как можно сильнее напрячь одну руку (кисть сжата в кулак), подержать ее некоторое время в этом напряжении, а затем осознанно расслабить мышцы руки и прочувствовать это ощущение. Такую смену между осознанным напряжением и осознанным расслаблением можно производить и обеими руками, одной или обеими ногами (оттянуть мысок вверх и сильно напрячь мышцы икры и бедра, затем снова расслабить ступню и ногу) или в области плечевого пояса (поднять плечи вверх и напрячь мышцы, затем опустить их и расслабиться), причем на протяжении всего этого верхняя часть корпуса остается прямой. Фаза расслабления должна быть вдвое длиннее, чем фаза напряжения. Эти упражнения помогают всаднику получать представление о некоторых частях его собственного тела.

**Список литературы.**

1. Апанасенко Г.Л., Панова Л.А. – «Медицинская Валеология.» /серия «Гиппократ» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000г.
2. Красикова Ирина – «Массаж и гимнастика для детей от года до семи лет». Астрель – СПб, 2008 г.
3. Уч. пособ. университета Paris – Nord, редактор кандидат мед. наук И.А. Жук перевод с французского – «Адаптивная (реабилитационная) верховая езда». – М.: МККИ – 2003 г.
4. Джэн Спинк – «Развивающая лечебная верховая езда» - перевод с английского. – М.: МККИ – 2001 г.
5. «Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике». Учебные материалы и исследования Немецкого кураториума по терапевтической верховой езде. – В трех частях. МККИ 2003г.

Доктор мед. наук, профессор Н.М. Иовчук – научн. ред.

Канд. пед. наук, профессор А.М. Щербакова – научн. ред.

Канд. мед. наук, профессор Б.А. Архипов – научн. ред.

1. Ингрид Штраус «Иппотерапия» МККИ – 2000г.
2. Анисимова Т. Г., Ульянова С. А., под редакцией Ерёминой Р.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» / издательство «Учитель», 2011г., Волгоград.