**Детская проблема 21 века**

Как известно, в последние годы ухудшаются показатели физического развития, физической работоспособности и двигательной активности детей, что влияет на качество и уровень жизни. Общая масса мускулатуры у детей составляет 20 - 25% по отношению к массе тела. Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. По сравнению с взрослыми, костная система ребенка богата хрящевой тканью и содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению.

В последние годы увеличился объем учебно-воспитательной работы в области умственного развития дошкольников, что в значительной мере способствует снижению количества локомоций в режиме дня. Занятия умственной деятельностью требуют длительного статического напряжения, связанного с поддержанием определенной позы, что влечет за собой нарушение опорно-двигательного аппарата.

Средствами физического воспитания и лечебной физкультуры возможно и необходимо устранять различные нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, подобрав оптимальный режим и величину нагрузки, при которой будет выполнена необходимая коррекционная работа при минимальном утомлении с учетом возрастных и индивидуальных особенностей опорно-двигательного аппарата ребенка, обусловленных степенью его структурно-функциональной зрелости. Но из-за большой загруженности ребенка учебно-воспитательным процессом, т.е. «учеба за партой», и дополнительными занятиями после уроков, родители, да и сам ребенок, от усталости и нехватки времени, не успевает следить за своей осанкой, и тем более выполнять какие-либо упражнения или посещать занятия.

Ребенок, выполняя упражнения лечебной гимнастики, включенные в урок физической культуры, приносит для себя пользу, не замечая этого.

**Методические особенности**

Среди различных средств реабилитации детей с нарушением осанки основным средством коррекции является гимнастика, так как только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создают мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве.

Динамический стереотип вырабатывается при организации определенных условий, соблюдении принципов последовательности, постепенности, систематичности. При этом необходимо помнить о взаимосвязи формы и функции, так как форма тела (осанка) меняется только под влиянием длительной функции (упражнений). Т.е., выполняя упражнения на каждом уроке, происходит влияние длительной функции, происходит мышечное запоминание правильного положения определенных звеньев тела.

Кроме того, важным средством для воспитания навыков правильной осанки является слово. Слово способствует сознательному отношению к выполнению тех задач, которые должны быть решены при помощи занятий. По этому поводу профессор А. Н. Крестовников заметил: «Словесные указания педагога являются раздражителем более сильным, чем условные и безусловные раздражители, представленные потоком проприоцептивных импульсов от работающих мышц к нервным центрам».

Таким образом, работа над воспитанием правильной осанки - это не только задача физического воспитания ребенка, которая должна решаться в образовательных учреждениях, но и обязательно в семье.

При проведении занятий необходимо решать следующие задачи:

1. Воспитание дисциплинированного и сознательного отношения детей к закреплению правильного положения тела. Средствами решения этой задачи являются: систематические беседы с детьми и разъяснительная работа.
2. Укрепление мышц как необходимое условие для восстановления правильного положения тела. При этом используются разнообразные гимнастические упражнения для укрепления основных мышечных групп (мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса) в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Воспитание координации движений достигается путем применения гимнастических упражнений в равновесии, с мячами, упражнений на точность движений и подвижных игр.
3. Совершенствование психофизических качеств и двигательных навыков ребенка. Для решения этой задачи широко используются упражнения спортивного и прикладного характера, танцевальные элементы, подвижные игры.

**Средства лечебной физкультуры**

К средствам ЛФК относятся физические упражнения, массаж, гимнастические факторы, подвижные игры. Физические упражнения вызывают изменения всего организма, оказывая общеукрепляющее действие, поэтому лечебную физкультуру справедливо считают методом активной функциональной терапии.

В ЛФК используются главным образом гимнастические упражнения в связи с тем, что они легко дозируются. С помощью гимнастических упражнений можно изменить скорость, темп, амплитуду движения, рычаг, и.п. (исходное положение), площадь опоры, усилие. Все это обеспечивает точный характер движений и целенаправленное воздействие на организм.

Гимнастические упражнения делят, в свою очередь, на:

1. Общеразвивающие для определенных мышечных групп (мышц верхних конечностей, нижних конечностей, мышц брюшного пресса, спины);
2. Упражнения с предметами и без предметов;
3. Активные - выполняемые ребенком самостоятельно;
4. Пассивно-активные - выполняемые частично с помощью преподавателя, частично самостоятельно;
5. Упражнения в расслаблении - выполняемые с максимальным снижением тонуса мускулатуры;
6. Дыхательные - упражнения с изменением характера или продолжительности фаз дыхательного цикла; при этом выделяются статические и динамические дыхательные упражнения:
7. Статические дыхательные упражнения с изменением ритма, глубины дыхания, с произнесением звуков, с сопротивлением;
8. Динамические - дыхательные упражнения, сочетающиеся с движением конечностей или туловища;
9. Корригирующие упражнения - специальные гимнастические упражнения, направленные на устранение деформаций опорно­двигательного аппарата, коррекцию осанки и стоп;
10. Упражнения на коррекцию;
11. Упражнения в равновесии;
12. Упражнения прикладного характера - в основных двигательных действиях естественного типа (ходьба, бег, прыжки, лазания, метания);
13. Спортивные виды физических упражнений - элементы спортивных игр, плавание, велосипед, лыжи и др.;
14. Подвижные игры - занимают особое место в физическом воспитании ребенка, комплексно воздействуя на организм, развивая двигательные навыки, обеспечивая высокую эмоциональную насыщенность занятия.

**Комплекс примерных упражнений**

*И.п.* -*стоя.*

1. Наклониться вперед, руками обхватить голени сзади, потянуться грудью к коленям.
2. Наклониться вперед, подтянуться руками к носкам, сделать несколько пружинящих движений (выдох), вернуться в и.п. (вдох).

*И. п. — стоя спиной к стене.*

1. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).
2. Потянуться вверх всем телом от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).
3. Принять правильную осанку. Закрыть глаза, сделать шаг вперед, снова принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.
4. Принять правильную осанку, сделать 2-3 шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, (это упражнение как и предыдущее можно выполнять с закрытыми глазами).

*И.п.* - *стоя.*

1. Наклониться, захватить руками носки ног. Стараться прижимать грудь и подбородок к ногам.
2. Присесть, коснуться пальцами пола. Выпрямить ноги, руки от пола не отрывать.

*И.п. -лежа на животе, руки под подбородком.*

1. Одновременно приподнять руки, грудь и голову, не отрывая от пола ноги, таз и живот. Дыхание свободное.
2. Вернуться в и.п.

Упражнение удерживать 3-7 счетов.

*«Лодочка». И.п. — лежа на животе, руки под подбородком.*

1. Отрываем от пола прямые ноги, приподнимаем руки, грудь и голову.
2. И.п.

*И.п. — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. (5 упражнений – одно и.п.)*

1. Принять правильное положение тела, проверить его, приподняв голову и плечи. Перевести руки на пояс, медленно сесть, сохраняя правильную осанку, вернуться в и.п. (выдох). Расслабить мышцы (вдох), проверить положение тела.
2. «Велосипед»: круговые движения ногами.
3. Приподнять прямые ноги под углом 30-45°, развести их в стороны, соединить, опустить (выдох), расслабить мышцы (вдох).
4. «Ножницы»: приподнять прямые ноги, выполнить ими скрестные движения. Дыхание свободное.
5. И.п.: полусидя с опорой на предплечья согнутых рук сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны, свести вместе, опустить.

**Заключение**

В заключении хочется еще раз подчеркнуть, что в современных условиях проблема нарушений осанки актуальна для всех детей. Но не все родители замечают ее, или считают это не проблемой, и не акцентируют на этом внимание. А ведь проблемы можно избежать, если заниматься с ребенком будут не только преподаватели, но и родители в первую очередь. Проблема и не возникнет, если родители будут знать о ней и серьезно относиться к ней начиная с самых первых месяцев жизни малыша и вплоть до того времени, когда далеко уже не малыш закончит школу.

Комплекс гимнастических упражнений, предупреждающих сколиоз.

1. И.П. стоя на носках с поднятыми вверх и сцепленными в замок руками: производят покачивание туловищем из стороны в сторону;
2. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены; скользящим движением руки вдоль туловища к верху поднимают руку к плечу и одновременно наклоняют туловище в противоположную сторону;
3. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены; одну руку поднимают вверх и отводят назад: одновременно отводят назад другую руку; повторяют несколько раз, меняя положение рук;
4. И.П. стоя, ноги на ширине плеч; поднимают вверх руки и одновременно наклоняют туловище в противоположную сторону, другую руку заводят за спину; повторяют несколько раз, меняя положение рук с наклонами в одну и в другую сторону;
5. И.П. стоя боком к стене и держась руками (одной снизу, другой сверху) за перекладины; производят усиленный наклон в бок;
6. И.П. стоя на одном колене, руки на пояс, одну руку поднимают вверх и одновременно наклоняются в противоположную сторону;
7. И.П. лежа на животе; разводят руки в стороны и одновременно прогибаются;
8. И.П. лежа на животе, руки вытянуты вперед; приподнимают верхнюю часть туловища и одновременно ногу, повторяют несколько раз, меняя положение ног;
9. И.П. лежа на животе, вытянув вперед руки с палкой; поднимают руки вверх, прогибаясь, и возвращаются в исходное положение;
10. И.П. стоя на четвереньках; вытягивают руку и одновременно вытягивают назад противоположную ногу, затем возвращаются в и.п., повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног;
11. И.П. сидя на подогнутых под себя ногах; поднимают вверх руку, прогибаясь, и одновременно выдвигают назад противоположную ногу, затем возвращаются в и.п., повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног;
12. И.П. стоя на четвереньках; поворачивают туловище, одновременно отводя руку в сторону, и возвращаясь в и.п., повторяют несколько раз в одну и в другую сторону;
13. -14. стоя на коленях и опираясь на руку; скользящим движением вытягивают вперед руки, затем подтягивают их к коленям;
14. — асимметричный вис на стенке — одна рука вытянута (со стороны искривления), другая согнута;
15. —17. ползание на коленях, вытягивая поочередно правую и левую руку и подтягивая одновременно ногу;
16. сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть наклонена в сторону искривления позвоночника, одну руку держат на поясе, другую (со стороны искривления) заводят за голову;
17. сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть наклонена в сторону искривления позвоночника, производят наклоны туловища в сторону, противоположную искривлению;
18. (Заключительное упражнение) — лежа на спине, вытягиваются; руки вдоль туловища.