УДК 796 :37.012.6

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/85>*Роковская Л.Г.**Спортивная школа «Лесохимик»,
г. Усть-Илимск, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Основа жизни человека это движение. Условия современного мира, предоставившие нам возможность меньше двигаться, а больше находиться в сидячем положении неблагоприятно влияют на нашу осанку.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура, осанка, плоскостопие, плавание, физические, корригирующие упражнения, нарушения опорно-двигательного аппарата.

*Rokosovskaya L.G.**Sports school "Lesohimik"
Ust-Ilimsk, Russia*

PREVENTION OF DISORDERS OF THE MUSCLE-MOTOR EQUIPMENT IN CHILDREN OF PRESCHOOL AND YOUNGER SCHOOL AGE

Annotation. The basis of human life is movement. The conditions of the modern world, which provided us with the opportunity to move less and to be more in a sitting position, adversely affect our posture.

Keywords. Adaptive physical culture, posture, flat feet, swimming, physical, corrective exercises, disorders of the musculoskeletal system.

Адаптивная физическая культура – область общей физической культуры. Главная цель адаптивной физической культуры – максимальное развитие жизнеспособности человека. Долгое сидение перед компьютером в одной позе, постоянное ограничение физической активности, неравномерное распределение нагрузки на спину приводит к ослаблению мышц спины и развитию сколиоза. Цель исследования – обоснование комплекса мероприятий адаптивной физической культуры в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста с использованием средств оздоровительного плавания. Объект исследования – процесс физического воспитания детей. Предмет исследования – средства и методы оздоровительного плавания. Задачи исследования:

Изучить состояние вопроса по данным литературных источников.

Выявить основные средства и методы лечебно-оздоровительного плавания для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Занятия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста могут проводиться с использованием различных средств и методов. Одним из таких средств является дозированное плавание, как разновидность физических упражнений.

Элементы плавания способом «брасс» являются эффективным средством предупреждения и нарушения осанки. Основное преимущество заключается в выполнении одновременных симметричных движений руками и ногами в воде, позволяющим сохранять

выпрямленное положение, голова опущена лицом в воду. Скорость передвижения брассом не большая, что позволяет ребенку плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать большие расстояния. Рабочие движения ног в способе брасс создают большую силу тяги. Каждый цикл движений в этом способе состоит из одного движения рук, одного движения ног, одного вдоха и одного выдоха в воду.

Основные принципы в обучении элементам способом «брасс»:

- *принцип доступности*, позволяющий использовать преемственность физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующий активность и двигательную деятельность ребенка;
- *принцип сознательной активности*, стимулирующий формирование устойчивого интереса ребенка, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- *принцип новизны*, позволяющий найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, тот способ, которые бы отвечали его способностям, его одарённости, а так же целенаправленно выполнять корректирующие упражнения в воде;
- *принцип систематичности и постепенности*, т.е. непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка плавания;
- *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей* предполагает построение занятий в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с учётом развития физических качеств, функционального состояния;
- *принцип комплексности* предполагает использование элементов плавания с корректирующими упражнениями на суше и в воде для укрепления опорно-двигательного аппарата.

Выполнение упражнений, разнообразных игр в воде содействуют разностороннему физическому развитию, стимулируют деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения, игры в воде требуют от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определённый момент.

Подражательные упражнения «Ребёнок отражает мир»

Цель: Развитие двигательных способностей через познание детьми подражательных упражнений животных, которые живут в воде. Задачи:

- получение первичных сведений о представителях водного мира;
- обучение упражнениям, развивающим и укрепляющим мышцы спины и живота;
- воспитание бережного отношения к предметам природы;
- формирование правильной осанки.

«Улитка»

Вытянув пальцы, садимся на колени, на полу или на длинной скамье. Предплечьями упираемся в пол. Локти касаются колен, кисть лежит на полу и на ней другая. Ладони и большие пальцы как щупальца направлены вверх. ПЕДАГОГ: «Я – улитка, я – спешу, к водоёму я скользя». Ребенок, не спеша поочерёдно передвигает голень, толкая коленом предплечье, не отрывая их от пола.

«Пингвин»

Ноги на ширине плеч, локти прямых рук прижаты к пояснице. Кисти сомкнутыми прямыми пальцами отставлены в стороны. Переносим тяжесть тела с одной выпрямленной ноги на другую, приподнимая ненагруженную ногу и перемещая её чуть вперёд. Таким шагом двигаемся вперёд. Произносим «Пи - пи - пи - пи - пи - пи - ПИН».

ПИ - пи - пи - пи - пи - ПИНГВИН».

«Чайка»

ПЕДАГОГ: «Птенцы проголодались. Чайки, чайки - своих птенцов выручайте». Дети не спеша перемещаются на носках, руками машут вверх - вниз, изгибая их в локтях и в запястьях. Кричат: «Я – ЧАЙИЙКА. Я – ЧАЙИЙКА. ПТЕНЦОВ ВЫРУЧАЙКА».

ПЕДАГОГ: «За рыбой – ныряй - ка». Дети приседают на носки и опираются на выпрямленные пальцы, сложенные один над другим как клюв. Встают и продолжают «полёт».

«Осьминог»

ПЕДАГОГ: «Плывёт серый осьминог, большая голова и много...»

ДЕТИ: «...щупалец и ног». Дети распределяются по 4, садятся на пол, спиной к спине и берутся за руки под локти. Ноги полусогнуты. ПЕДАГОГ: «А вот плывёт кит-кашалот с плавниками и без...» – ДЕТИ: «...ног». Оставшиеся ложатся на живот для подражания киту.

ПЕДАГОГ: «Осьминог, осьминог, у тебя сколько щупалец-ног?»

По готовности произносят хором: «Я осьминог, одна голова и 8 щупалец-ног». Педагог дожидается, когда сцепятся и ответят все группы, и говорит: «Восьминогий осьминог, где же, где же он живёт?» ДЕТИ: «В море живёт, быстро плавает». На протяжении этого высказывания беспорядочно двигают ногами, не отрывая ступни от пола. ПЕДАГОГ: «Я – кит. Я плыву в глубину, осьминога найду. Присосался он ко дну». Дети выпрямляют ноги и прижимают к полу, спину удерживая прямой. Хором: «По сторонам вокруг смотрю, спинку прямой я держу». Через 5–7 секунд педагог говорит: «Кит-кашалот плывёт, у осьминога яйца заберёт. Поднимаем свои ноги, как щупальца осьминога». Дети поднимают ноги и двигают ими, подражая щупальцам осьминога. Встают ПООДИ-ночки.

ЗАДАЧИ: выполнять по правилам и слаженно. В самом начале освоения этой игры педагогу необходимо обучить детей правильному и безопасному усаживанию на пол. Сначала им необходимо сесть, а уже потом сцеплять руки, чтобы предотвратить жесткое приземление, которое возможно при опускании в сцепленном виде.

«Моржи»

ПЕДАГОГ: «У моржей большие плавники и очень длинные...» – ДЕТИ: «...клыки». Распределяются по двое: мальчик с мальчиком, девочка с девочкой. Встают напротив друг друга. ПЕДАГОГ: «Из воды моржи на льдину легли и присели на большие свои...» – ДЕТИ: «...плавники». Встают на колени и присаживаются на пятки. ПЕДАГОГ: «Моржи сильные, а клыки их...» ДЕТИ: «...остры». Прямые пальцы соединяют. Запястье прижимают к щекам, а прямые пальцы направляют вниз. ПЕДАГОГ: «Моржи на льдине друг друга встречают. Моржи друг с другом осторожно...» ДЕТИ: «...играют». «Моржи» сближаются. ПЕДАГОГ: «Своими клыками друг друга...» – ДЕТИ: «...не ранят». Пальцами рук осторожно касаются пальцев другого. Давят на щёки, прогибаются назад, выдвигая таз и грудь вперед, и глядя вверх, произносят: «Я – мооРРРж». Встают.

Овладение элементами техники плавания способом брасс будет способствовать у детей повышению уровня физического развития, двигательной подготовленности, предупреждению и коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата. Использование новых форм индивидуального подхода к каждому ребенку, нетрадиционные пути взаимодействия занимающихся и педагога в конечном итоге приведёт к целостности педагогического воздействия на растущий организм ребенка, выступающего как единая продуманная система организации оздоровления детского организма.

Литература

1. Адонина М.А., Заика О.А., Кутькова Т.С. Проблема профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у младших дошкольников и пути их решения // Педагогика и

психология: теория и практика: Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2020. С. 81-83.

2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. М: НЦ ЭНАС, 2014. 230 с.

3. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и детей. М.: Академия, 2006. 176 с.

4. Красикова И.С. Осанка: Плоскостопие. Профилактика и лечение. СПб.: Корона.Век, 2011. 176 с.

© Рокосовская Л.Г., 2021