

М.А. Макаренко,
детский фитнес-тренер,
ООО «Фитнеспарк» Academic (г. Новосибирск)

О.А. Шубина,
доцент кафедры физической культуры и здоровья,
АГГПУ им. В.М. Шукшина (г. Бийск)

Аннотация: Представлен анализ эффективности использования игровых упражнений в комплексе оздоровительной гимнастики, направленной на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата у детей 4-5 лет. Показана эффективность разработанного комплекса состоящего из утренней гимнастики; упражнений для различных групп мышц; упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия; массажа. Приведены примеры игровых упражнений.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, игровые упражнения, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, дети.

Игровые упражнения в оздоровительной гимнастики как средство коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей 4-5 лет

Гармоничное развитие и ортоградное положение тела ребенка удовлетворяют важным биохимическим условиям, при которых формируется физиологические изгибы позвоночника, правильная осанка и функции конечностей растущего организма. В настоящее время большое количество детей имеют те или иные нарушения осанки, изменения костно-мышечной системы. Становление и развитие опорно-двигательного аппарата ребенка во многом зависит от состояния мышечной системы. Нарушения осанки у детей может быть предрасполагающим фактором развития сколиоза, который, как одна из основных причин развития патологии позвоночника, может стать причиной ограничения выбора профессии, ухудшения качества жизни и даже инвалидизации в трудоспособном возрасте.

Цель нашей педагогической деятельности в данном направлении: обеспечение положительной динамики при профилактике опорно-двигательного аппарата средствами игр и игровых упражнений. Для достижения поставленной цели были сформированы следующие задачи: выявить проблемы нарушений опорно-двигательного аппарата у детей 4-5 лет; определить содержание игровых упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, разработать методику их применения в оздоровительной гимнастике; оценить эффективность использованных упражнений.

Эффективное средство предупреждения и устранения дефектов осанки – физические упражнения. Мы рекомендуем обратить активное внимание на использование в оздоровительной гимнастике игровых упражнений. Главная причина такого предпочтения в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу ребенка с отклонениями в состоянии здоровья. Дети с большим удовольствием занимаются «веселыми» упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные.

Составленный комплекс упражнений по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей на занятиях оздоровительной гимнастикой, базируется на фундаментальных общепедагогических принципах: принцип доступности – воспитание ребенка осуществляется в доступной, привлекательной и соответствующей его возрасту игровой форме; принцип индивидуализации – предполагает индивидуально-ориентированный подход и всестороннее развитие личности ребенка; принцип деятельности – коррекционная работа осуществляется через различные виды детской деятельности. Данный комплекс упражнений разработан на основе положений лечебной физической культуры В.И. Дубровского и В.А. Епифанова [1], а также на основе учения об анатомических поездках Томаса В. Майерса [2].

Программа коррекции опорно-двигательного аппарата состояла из четырех основных методических блоков, обеспечивающие интеграцию усилий тренера, медицинских работников, детей и родителей: комплекс утренней гимнастики (работа с родителями); комплекс для различных групп мышц (упражнения при наличии «крыловидных лопаток», при наличии кругло-вогнутой спины); комплекс для профилактики и коррекции плоскостопия; массаж (работа с родителями).

В основу методов коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата на занятиях оздоровительной гимнастикой положен игровой метод. В работе с детьми использовались игровые физические упражнения разной направленности со спортивным инвентарем (мячики разного диаметра, массажные коврики, балансирующие подушки, мячики-ежики, фитболы, босу, воланчики, теннисные ракетки, мячики для настольного тенниса, гимнастические палки, гимнастическая скамейка, канат, шведская стенка, фитнес резинки, мячи с песком и т.д.)

Пример игровых упражнений используемых в разработанном комплексе:

1. «Крылышки». И.п. – лежа на животе, поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2 раза. Проговаривать: «Крылышки» свои держу! Вам, ребята, так скажу: «Вы попробуйте, друзья, Удержаться так, как я!»

2.«Самолет». И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Проговаривать: «Руки в стороны, и вот - мы летим, как самолет!»

3. «Хлопок». И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках». Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

4. «Движение руками». И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки» – в стороны – в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Проговаривать: «Упражнения руками делать мы умеем. Чтобы мышцы укрепить – сил мы не жалеем».

5. «Кружочки». И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперед (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

6. «Кулачки». И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперед. Сжимать и разжимать кулаки на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

7. «Птичка». И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперед-в стороны-вперед, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

8. «Замок» и «крылышки». И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову пальцы сцеплены в «замок» на затылке. Задержаться в этом положении на счет 1-2, руки в «крылышки», задержаться так же на счет 1-2, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

9. «Лодочка». И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног «лодочка», задержаться в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Проговаривать: «Тренирую мышцы я – это «лодочка» моя».

10. «Рыбка». И.п. – лежа на животе. Поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад, ладонями к телу, задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Проговаривать: «Делать «рыбку» научились, потому что не ленились».

11. «Пловец». И.п. – лежа на животе. Имитировать плавание кролем и брассом на счет 2-4-6-8-10. Повторить 2-4 раза. Проговаривать: «Как в бассейне по воде, я плыву на животе. Ногами – кроль; руками – брасс. Покажу я высший класс!»

12. Игра «Ловкие ноги». Дети сидят на полу, на ковре, руки в упоре сзади. Между широко расставленными ногами палка. У её конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой ноге, не задев палку. Правую ногу вернуть в и.п. То же сделать левой ногой. Повторить упражнение 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно проговаривать: «Я платок возьму ногой, поднесу его к другой; и несущу, несущу, не сплю; палку я не зацеплю».

13. Игра «Футболисты». Дети сидят на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперёд отбросить мяч к сидящему напротив ребёнку. Он ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнёру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сбивать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими.

Исследование эффективности комплекса проводилось на базе фитнес-парка «Academic» в городе Новосибирске. Апробация проходила в период с сентября 2020 по январь 2021 года, в рамках регулярных занятий оздоровительной гимнастикой (дважды в неделю по 50-55 минут). К работе были привлечены дети четырех и пяти лет. В эксперименте участвовало 10 человек, которые были поделены на две группы в соответствии с диагнозами в медицинских картах. По окончании эксперимента, в целях определения эффективности, разработанного комплекса, было проведено повторное контрольное тестирование, для сравнения с констатирующим этапом эксперимента с помощью аналогичной батареи тестов: оценка угла пронации пятки, тест «стойка на носках» (оценивающий связочный аппарат стопы, функциональное состояние сухожилия задней большеберцовой мышцы), оценка величины смещения врожденного высокого стояния лопатки по Ю.А. Веселовскому (деформация Шпренгеля), метод подометрии (определение индекса стопы по М.Ф. Фридланду). Математико-статистический анализ результатов показал наличие положительной динамики у детей 4-5 лет, занимающихся оздоровительной гимнастикой по разработанному комплексу, в основу которого было положено использование игровых упражнений.

Литература:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с.
2. Томас Майерс. Анатомические поезда: Медицинский атлас / Томас Майерс. – Москва: Эксмо, 2020. – 340 с.