

Методичні рекомендації для вихователів усіх груп щодо профілактики плоскостопості та порушень постави у дітей дошкільного віку

Постава може бути правильною і неправильною.

Якщо людина тримає голову вільно, корпус прямо, плечі в неї злегка опущені, відведені назад на одному рівні, живіт підтягнутий, коліна випрямлені, груди трохи виступає вперед, то можна сказати, що у цієї людини **правильна постава**.

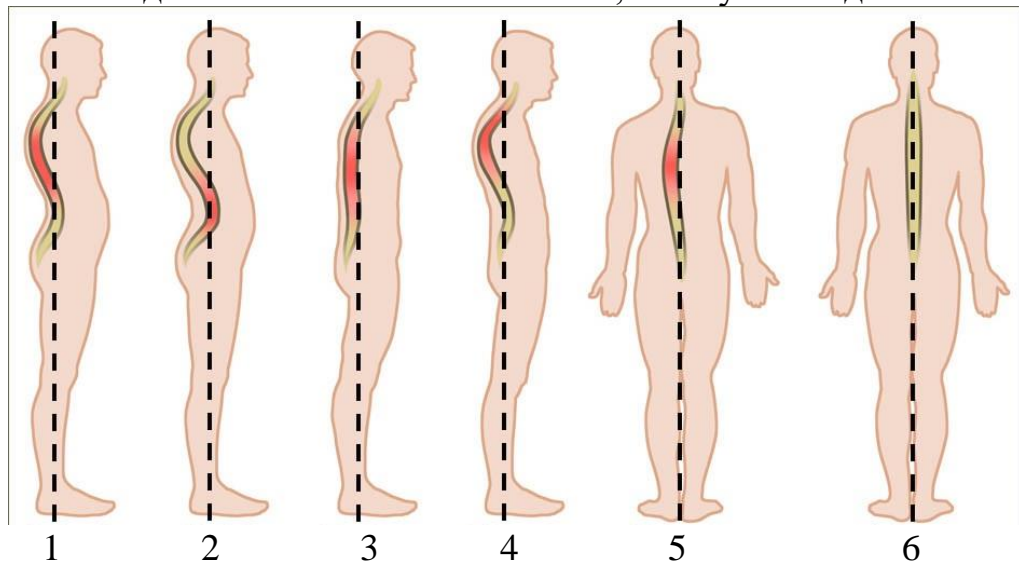
Постава має прямий вплив і на здоров'я людини. Вона створює умови для нормального стану та діяльності внутрішніх органів.

Постава відображає і внутрішній стан людини - її настрій і самопочуття. Коли ми здорові, бадьорі, ми і зовні підтягуємося: розпрямляємо плечі, пряміше тримаємося.

Для визначення постави проведіть візуальні обстеження (роздягнута до пояса людина стає спиною до обстежуваного) положення лопаток, рівня плечей, положення голови. Обстеження доповнюється визначенням глибини шийного й поперекового вигинів. Для цього підійдіть до стіни і станьте так, щоб п'яти, литки ніг, сідниці та спина щільно прилягали до неї.

За правильної постави глибина вигинів буде однаковою – 4-5 см.

За допомогою мал. 1 встановіть, який у вас вид постави.



Мал.1. Види постави: 1 – лордотична; 2 – кіфотична; 3 – випрямлена; 4 – сутулувата; 5 – сколіотична; 6 – нормальна.

Отже, правильна постава характеризується однаковим рівнем плечей, сосків, кутів лопаток, рівною довжиною шийно-плечових ліній (відстань від вуха до плечового суглоба), глибиною трикутників талії (поглиблення, утворене виїмкою талії і вільної опущеною рукою), прямий вертикальною лінією остистих відростків хребців у фронтальній площині, однаковим рельєфом грудної клітки і поперекової області (у положенні нахилу вперед).

У формуванні постави велику роль грає хребет. Його можна порівняти з щоглою, яку у вертикальному положенні утримують численні розтяжки. У тілі людини роль розтяжок виконують короткі і довгі м'язи, що йдуть від хребта до ребер, лопаток, тазу, черепу ...

Тому важливо, щоб м'язи з обох сторін хребта були розвинені і напружувалися рівномірно. Правильне положення тіла і визначається ступенем розвитку і тонусом м'язів і зв'язок, що оточують хребет.

Формування постави у людини починається з перших днів життя. З розвитком рухів у дитини утворюється чотири природні (фізіологічних) вигини хребта; шийний і поперековий - опуклістю вперед (якщо дивитися на хребет збоку), грудний і крижовий - опуклістю назад.

При правильній поставі фізіологічні вигини хребта виражені помірно. Вони утворюються до 6-7 років. Вигини оберігають внутрішні органи і головний мозок від поштовхів і струсів, з їх появою хребет набуває здатність пружинити при рухах. В цей же час починає визначатися і закріплюватися постава.

Найбільш частим порушенням постави у дитячому та підлітковому віці є **млява постава**, для якої характерні збільшення шийного та грудного вигинів хребта, злегка опущена голова, опущені і зсунуті вперед плечі, запала грудна клітка, лопатки, що відстають від спини і звисаючий живіт, ноги іноді злегка зігнуті в колінах.

Інший дефект, що часто зустрічається у дітей та підлітків - це, так звана, **«плоска спина»**: вигини хребта зменшені (майже пряма спина), також відповідно змінюється і кут нахилу таза, плечі опущені вниз і злегка подані вперед. При цьому дефекті постави через слабкість м'язів спини настає швидка втома, важко утримувати тіло в одному положенні і доводиться постійно його змінювати.

Діти часто сутуляться, при цьому у них збільшується грудна кривизна хребта, плечі сильно зведені вперед.

Порушення постави не тільки псує зовнішній вигляд, але й можуть призвести до ряду захворювань. Так, коли грудна клітка запала, стиснута (що відбувається при **сутулості, круглій спині, млявій поставі**), легені недостатньо вентилуються, ємність їх знижена. А коли дефекти постави заважають хорошему диханню, це негативно позначається на стані всього організму. При глибокому ж диханні посилюється кровообіг, а це створює умови для повноцінної роботи м'язів.

Відомо також, що багато дітей і підлітків з запалими грудьми схильні до бронхіту, запалень легень, туберкульозу ...

У людей з поганою поставою м'язи живота ослаблені і погано виконують свою функцію, тобто вони погано утримують в потрібному положенні шлунок і кишечник, що призводить до порушення травлення.

Акушери-гінекологи підкреслюють особливу важливість гарної постави для дівчаток, відзначаючи, що погана постава порушує розвиток внутрішніх органів, а це небезпечно для майбутньої матері.

Дефекти постави відбиваються і на стані нервової системи. З'являються замкнутість, дратівливість, примхливість, занепокоєння, плаксивість. Дитина з поганою поставою відчуває себе незграбним, соромиться брати участь в іграх однолітків.

Існує навіть взаємозв'язок між зниженням слуху на одне вухо і поганою поставою. Людина, бажаючи краще чути, весь час схиляє або повертає голову до мовця. Це входить в звичку і викликає порушення постави. [2]

Вправи на відчуття правильної постави

Найбільш виразне відчуття правильної постави з'являється при торканні шиєю стіни. Діти починають добре відчувати своє тіло: рівень надпліч, положення лопаток, тазу, голови.

1. Стати до стіни в основній стійці так, щоб потилиця, лопатки, сідничні м'язи і п'яти торкалися її. Зробити крок вперед, намагаючись зберегти те ж положення тіла, повернутися до стінки. Повторити кілька разів.

2. Стати до стіни (в.п. те ж), присісти і встати або піднімати і згинати по черзі ноги, зберігаючи те ж положення голови, тазу, спини.

3. Стати до стіни (в.п. те ж), зробити крок вперед, повернутися на 360 °, випрямитися, повернутися до стіни.

Вправи з вихідного положення стоячи

1. В.п.- О. с., руки до плечей (кисті від плечей не відривати). Кругові обертання рук вперед, потім назад (5-6 разів в кожному напрямку).

2. В.п.- О. с., руки перед грудьми. З напругою, ривками розводимо руки в сторони (вправо, вліво) – вгору-вниз (по 3 рази в кожному напрямку).

3. В.п.- О. с., руки вздовж тіла. Повільно піднімаємо руки вперед і вгору; зчепивши їх в замок над головою, піднімаємося на носочки і прогинаємо спину; повертаємося у в.п. (повторити 3-5 разів).

4. В.п.- О. с., руки в сторони. Піднімаємо зігнуту в коліні ногу з одночасним підйомом рук вгору (носок тягнемо, спина пряма, 5-6 разів кожною ногою).

5. В.п.- О. с. Активне витягування, спина пряма, руки над головою в замку. Ходьба на носках з прямою шиєю (1-2 хв).

6. В.п.- О. с. Спокійно, повільно, плавно на вдиху піднімаємо руки вгору. На видиху плавно опускаємо руки через сторони вниз (4-5 разів).

7. В.п.- Стоячи. Напівприсідання, присідання на носках; руки в сторони-вгору-вперед. Повернутися у в.п.

8. В.п.- О. с. Підняти руки в сторони долонями вгору, розгорнути руки долонями вниз, звести їх за шиєю, виконуючи хлопки.

9. В.п.- О. с., руки за шиєю зібрані в замок. Підняти руки максимально вгору, при цьому корпус треба тримати прямо. Повільно виконується нахил вперед-вниз, при цьому руки дивляться вгору. Повернутися у в.п. (2-3 рази).

10. В.п.- Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Повороти тулуба в сторони. Стегна нерухомі (6-8 разів).

11. В.п.- Стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз. Через сторони підняти руки вгору, долоні дивляться вперед, і зробити ножиці, по черзі змінюючи положення рук за головою, 4-6 разів.

Вправи з вихідного положення сидячи

1. Діти ростуть

В.п.- Сидячи на п'ятах, руки на колінах. Піднімаючись на коліна, підняти обидві руки через сторони вгору, долоні дивляться вгору. Повернутися у в.п. (5-6 разів).

2. Діти потягуються

В.п.- Сидячи на п'ятах. Встати на коліна, руки через сторони підняти вгору повільно, з напругою. Витягати себе вгору, прогинаючись назад (4 рази).

3. Діти ловлять п'яточку

В.п.- Сидячи на п'ятах, руки до плечей. Встати на коліна, розворот тулуба назад-вправо, правою рукою дістати ліву п'яту, очима подивитися на свою п'яту; затриматися в цьому положенні на 3-5 секунд. Повернутися у в.п., повторити в іншу сторону (4-6 разів).

4. Діти-силачі

В.п.- Сидячи на п'ятах. Підняти руки вгору, із зусиллям витягати себе вгору, опускаючи через сторони руки вниз, зігнути їх в ліктях і притиснути до тулуба збоку, затриматися на кілька секунд. При цьому лопатки зведені, груди розправлені, спина рівна, живіт втягнутий (4-5 разів).

5. Махають наші ручки

В.п.- Стоячи на колінах, руки вниз. Через сторони повільно на вдиху піднімаємо руки вгору, на видиху опускаємо (6 разів).

6. Колечко

В.п.- Стоячи на колінах. Відхилитися назад, руками дістати п'яти, прогнутися всім корпусом (1-2 рази).

7. Берізка

В.п.- Сидячи по-турецьки. Підняти руки вгору і зчепити в замок, долонями догори. Спина рівна. З силою витягати себе вгору, затримуватися на 15-30 секунд.

8. Долоньки зустрілися

В.п.- Сидячи на колінах, таз між ніг. З'єднати руки за спиною; одна зверху, інша знизу. Затриматися на деякий час, потім поміняти положення рук.

9. Складочка

В.п.- Сидячи ноги вперед. Нахилитися вперед, взятися за шкарпетки, головою тягнутися до колін.

10. Трикутники

В.п.- Сидячи ноги вперед. Нахилитися вперед, взятися за голеностоп правої ноги і підняти її руками вгору, не згинаючи коліно. Утримуючи ногу, підтягнути і випрямити спину. Затриматися в цій позі на деякий час. Повторити з іншої ноги.

Вправи лежачи на спині

1. В.п.- Лежачи на підлозі, руки вздовж тіла; спина, потилиця щільно притиснуті до підлоги. Повільно на вдиху піднімаємо через сторони руки (ковзають по підлозі) вгору. На видиху повертаємося у в.п. (5-6 разів)

2. В.п.- Лежачи на спині. З напругою піднімаємо руки вперед-вгору, повертаємося у в.п. (5-6 разів).

3. В.п.- Лежачи на спині, руки в сторони, ноги напівзігнуті в колінах. На вдиху праву руку кладемо на груди, ліву на живіт. При видиху повертаємося у в.п. (5-6 разів). Положення рук чергувати.

4. В.п.- Лежачи на спині; голова, тулуб, ноги становлять пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Підняти голову, плечі, подивитися на ноги, повернутися у в.п. (2-3 рази).

5. В.п.- Лежачи на спині. Підтягти до себе зігнуті ноги, повернутися у вихідне положення (5-6 разів).

6. В.п.- Лежачи на спині, ноги зігнуті і підтягнуті до живота. По черзі випрямляти ноги в колінах, не опускаючи їх на підлогу (4-8 разів).
7. В.п.- Лежачи на спині, руки за головою. По черзі піднімати ноги вгору.
8. В.п.- Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Зробити вдих, повільно підняти таз (полумостік), на видиху повернутися у в.п. (3-4 рази).
9. В.п.- Лежачи на спині, руки вздовж тіла. Імітувати ногами їзду на велосипеді (8-10 разів).
10. В.п.- Лежачи на спині, руки вгору. Відриваючи плечі від підлоги, підняти назустріч один одному праву руку і ліву ногу, рукою дістати коліно. Повторити з іншої руки і ноги (4-6 разів).
11. В.п.- Лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті в колінах, злегка розставлені. Відірвати плечі від підлоги, повернутися у в.п. (8-10 разів).

Вправи з вихідного положення лежачи на животі

1. В.п.- Лежачи на животі, руки вгорі. Підняти вгору праву руку і ліву ногу, затримати. Повторити з іншої руки і ноги (6-8 разів).
2. В.п.- Лежачи на животі, руки на спині зчепити в замок. Піднімати верхню частину тулуба, руками тягнути себе назад (5-7 разів).
3. В.п.- Лежачи на животі, руки складені перед собою, голова на руках. По черзі піднімати прямі ноги (6-8 разів).
4. В.п.- Лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Підняти одночасно обидві руки і ноги, прогнутися, затриматися. Погляд – прямо (4-6 разів).
5. В.п.- Лежачи на животі, руками взятися за гомілкостопи ніг. Прогнутися – кошичок, погойдатися (1-2 рази).
6. В.п.- Лежачи на животі, руки вгору. Одночасно робити ножиці руками і ногами (5-7 разів).
7. В.п.- Лежачи на животі, руки на рівні грудей впираються в підлогу. Впираючись на руки, підняти верхню частину тулуба, повернутися вправо і правою рукою дотягнутися до лівого стегна, очами побачити долоньку, затриматися. Повторити в іншу сторону (2-4 рази).
8. В.п.- Лежачи на животі, руки на рівні грудей впираються в підлогу. Виконувати імітацію плавання, руками описуючи кола, при цьому підводиться верхня частина тулуба (6-8 разів).
9. В.п.- Лежачи на животі, руки за головою. Піднімати максимально вгору верхню частину тулуба. Ноги утримує напарник (6-8 разів).

Діти, як правило, мають уявлення про правильну поставу і можуть продемонструвати її досить точно, особливо біля вертикальної стіни, але одразу ж порушують її під час виконання фізичних вправ, в побутових рухах, ходьбі, сидячи за партою.

При корекції постави у дошкільників необхідно керуватися наступними положеннями.

1. В основі формування постави лежить гармонійний розвиток сили м'язів спини, черевного преса, верхніх і нижніх кінцівок, вміння диференціювати м'язово-суглобові відчуття, положення окремих частин тіла в просторі, вміння напружувати і розслабляти м'язи в спокої і русі.
2. Необхідно використовувати всі види адаптивної фізичної культури і всі можливі

форми фізкультурно-оздоровчих занять: ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультпаузи, рухливі ігри, додаткові позашкільні та позакласні заняття, прогулянки на свіжому повітрі, плавання, гартування і ін.

3. З боку батьків необхідно повсякденну увагу до постави дитини, створення умов для її формування: адекватні гігієнічні та фізіологічні вимоги до одягу, меблів, освітлення, позам під час сну, сидіння, стояння і т. п.

4. Корекція постави, з одного боку, включає широкий комплексний вплив найрізноманітніших вправ на всі групи м'язів, з іншого – специфічний вплив цілеспрямовано підібраних вправ для компенсації порушень певного типу постави.

У своїй практичній діяльності використовую наведені нижче фізичні вправи для корекції тих чи інших порушень.

Корекція ходьби

Ходьба служить основним способом переміщення і складовою частиною багатьох вправ на всіх заняттях. У процесі навчання особлива увага приділяю формуванню правильної постави, постановки голови, плечей, руху рук, ніг розгинанню в момент відштовхування. У молодших класах виконується ходьба по прямій із зміною напрямку, швидкості, переступання через предмети, з прискоренням. Навантаження збільшую поступово від класу до класу.

Фізичні вправи для корекції ходьби

Вправи	Корекційна спрямованість
1. «Рейки» Ходьба з переступання ліній, розташованих на різній відстані один від одного.	Диференціація відстані, окомір
2. «Не збий» Ходьба по прямій з переступання через кеглі, набивні м'ячі, гімнастичну лаву і т. п.	Диференціація зусиль, відмірювання відстані
3. «Вузький місток» а) Ходьба по смужці (вузької лінії), приставляючи носок до п'яти попереду стоїть ноги. б) Ходьба боком, приставними кроками, ставлячи носок стопи на край лінії.	Розвиток рівноваги точності руху
4. «Довгі ноги» За командою: «Довгі ноги йдуть по дорозі» ходьба на носках, високо піднімаючи прямі ноги; За командою: «Короткі ніжки йдуть по доріжці» ходьба в полуприсіді.	Швидкість перемикавання, диференціювання понять довгий, короткий
5. «Хлоп» Ходьба з ударами на кожен четвертий рахунок. Вголос вимовляється: «Раз, два, три, хлоп!». Перший раз хлопок над головою, другий – перед собою, третій – за спиною	Концентрація уваги, рухова пам'ять, узгодженість рухів, засвоєння ритму
6. «Лабіринт» а) Ходьба зі зміною напрямку між стійками, кеглями, набивними м'ячами. б) Те ж удвох, тримаючись за руки	Орієнтування в просторі, узгодженість дій

7. «Встали до кола» Ходьба по колу, взявшись за руки, зі зміною напрямку, збираючись у центр, розходячись у велике коло на витягнуті руки	Узгодженість колективних дій диференціювання понять великий – маленький, вправо – вліво
8. «Гусениця» Ходьба в колоні, поклавши праву (ліву, обидві) руку на плече сусіду попереду	Координація й узгодженість дій
9. «Коромисло» Ходьба з гімнастичною палицею, хватом двома руками за плечима (на носках, на п'ятах), зберігаючи правильну поставу	Координація рухів рук, корекція постави, знайомство з новим словом
10. «Ходимо в капелюсі» Ходьба з мешечком піску на голові	Корекція постави
11. «Кішка» Ходьба ковзним кроком, крадькома, нечутно, як кішка, в такт, роблячи рухи руками, згинаючи і розгинаючи пальці, випускаючи «кігті»	Розвиток дрібної моторики кисті, узгодженість рухів рук і ніг, увага
12. «Солдати» Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна зі зміною темпу: повільно – швидко	Відчуття ритму, швидкість перемикання на новий темп, збереження постави, диференціювання понять: швидко – повільно
13. «Без страху» а) Ходьба по гімнастичній лаві, колоді з зупинками, поворотами, рухами рук (за допомогою, зі страховкою, самостійно). б) Ходьба по похилій дошці (або лавці), розправивши плечі, руки в сторони	Подолання почуття страху, рівновагу, орієнтування в просторі
14. «Спритні руки» Ходьба з предметами в руках (м'ячі, кульки, прапорці, стрічки із завданнями: а) На кожен крок руки вперед, в сторони, вгору. б) Кругові рухи кистями. в) Кругові рухи в плечових суглобах. г) передача предмета з правої руки в ліву попереду себе, з лівої у праву – за спиною	Узгодженість рухів рук і ніг, симетричність і амплітуда рухів, розвиток – дрібної моторики кисті
15. «Каракатиця» Ходьба спиною вперед	Координація рухів, орієнтування в просторі
16. «Світло – темно» Ходьба з закритими і відкритими очима. а) 5 кроків з відкритими очима, 5 кроків з закритими очима (вважати вголос). б) Відкривати очі по команді «світло» закривати – за командою «темно». в) Ходьба з закритими очима до джерела звуку (дзвіночок, свисток)	Орієнтування в просторі без зорового контролю; диференціювання понять світло – темно; ритмічність рухів. Орієнтування в просторі по слуху
16. «Мишка» а) Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній стороні стопи, підігравши пальці; перекатом з п'яти на носок. б) Ходьба по масажній доріжці, босоніж. в) Ходьба босоніж по траві, піску, гравію	Профілактика плоскостопості, збереження правильної постави
17. «Хоп» Ходьба з зупинками за сигналом. За сигналом «Хоп» – зупинка, за сигналом «Хоп-хоп» – поворот кругом	Увага, швидкість реакції на сигнал, збереження стійкої пози
18. «Хвилі»	Концентрація уваги, диференціація

Ходьба з регулюванням темпу гучністю команд (або музики). При команді пошепки або тихій музиці – повільна ходьба на носках, рух рук зображує хвилі; при середній гучності – швидка ходьба з сильними хвилями; при гучному – перехід на біг	гучності звуку і зіставлення з темпом рухів плавність, виразність рухів, уява
19. «Та-та-та» Ходьба з притоптуванням в заданому ритмі і відповідному промовлянням звуків «Та-та-та»	Засвоєння заданого ритму рухів
20. «Кульгавий заєць» Ходьба однією ногою по гімнастичній лавці.	Координація й узгодженість рухів ніг і тулуба
21. «По канату» а) Ходьба вздовж по канату, руки в сторони. б) Ходьба по канату боком приставними кроками, руки в сторони	Розвиток рівноваги, профілактика плоскостопості, збереження правильної постави
22. «Козлик» У парах – ходьба по гімнастичній лаві назустріч один одному, руки за голову. При зустрічі розійтись, втримавшись на лавці і зберігши правильну поставу	Збереження динамічної рівноваги, утримання вертикальної пози на обмеженій опорі

Корекція постави

Для правильної постави характерні: пряме положення тулуба і голови; розгорнута грудна клітина; відведені назад плечі, що знаходяться на одному рівні; помірні природні вигини хребта, повністю випрямлені в колінних суглобах ноги, прилеглі до грудної клітки лопатки, що знаходяться на одній висоті, живіт підтягнутий.

Вправи для корекції бічних викривлень хребта (початкова стадія)

Вправи	Корекційна спрямованість
1. «Кішечка» З положення стоячи рачки – опускання і піднімання голови з прогином в поперековому відділі з наступним розгинанням в грудному та поперековому відділах хребта	Гнучкість хребта, зміцнення м'язового корсета, координація рухів голови і тулуба, вестибулярна стійкість
2. «Перстень»(кільце) З положення стоячи на колінах, руки на пояс – прогинаючись, нахил назад до торкання підлоги головою. Виконується зі страховкою	Гнучкість хребта, розтягування м'язів живота, зміцнення м'язів спини, вестибулярна стійкість, симетричність рухів
3. «Ванька-встанька» З положення сидячи з максимально зігнутими колінами, притиснутими до грудей і охопленими руками, – переكات назад і повернення у вихідне положення без допомоги рук	Зміцнення м'язів тулуба, координація рухів, диференціювання м'язових відчуттів, орієнтування в просторі
4. «Птах» З положення сидячи на підлозі, ноги нарізно ширше, руки в сторони (зафіксувати правильну поставу) – нахил вперед до торкання руками пальців ніг, зберігаючи положення голови, тулуба та рук	Гнучкість поперекового відділу хребта, розтягування м'язів спини, симетричність рухів, контроль за положенням частин тіла в просторі
5. «Змія» З положення лежачи на животі, ноги разом, руки	Гнучкість хребта, розтягування м'язів грудей і живота, управління

на рівні плечей, долонями вперед – повільно розгинаючи руки і піднімаючи голову, максимально прогнутися в грудному та поперековому відділах, закинувши назад голову	силовими і часовими характеристиками руху, стійкість до вестибулярних роздратувань
6. «Човник» З положення лежачи на животі, руки за спину – підняти голову, груди, ноги, зафіксувати позу, погойдатися «на човнику»	Гнучкість хребта, статична сила м'язів плечового пояса, спини і живота
7. «Плавець» З положення лежачи на грудях – рух руками, як у плаванні брасом на грудях, поступово збільшуючи амплітуду і темп рухів, не торкаючись руками підлоги	Зміцнення м'язів тулуба, координація і симетричність рухів, диференціювання просторових і тимчасових характеристик руху
8. «Рибка» З положення лежачи на животі, руки на передпліччях на підлозі, пальці вперед – повільно розгинаючи руки, підняти голову, прогнутися в усіх відділах хребта і торкнутися ступнями ніг, зігнутих в колінах, до голови	Гнучкість хребта, розтягування м'язів грудей і живота, зміцнення м'язів тулуба
9. «Свічка» З положення лежачи на спині, руки за голову – спочатку зігнути ноги в колінах, а потім розігнути їх до вертикального положення по відношенню до підлоги, зафіксувати позу і повільно опустити у вихідне положення	Сила м'язів черевного преса, координація рухів, просторова орієнтація, регулювання амплітуди руху
10. «Велосипед» З положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба і піднявши ноги до вертикального положення – імітація рухів велосипедиста, спочатку повільно, з поступовим прискоренням	Сила м'язів черевного преса, координація і ритмічність рухів, диференціювання темпу рухів
11. «Стрілка» З положення лежачи на правому боці, права рука витягнута вгору, ліва впирається в підлогу на рівні плеча – відведення лівої ноги вгору. Те саме – на лівому боці з відведенням правої ноги	Зміцнення бічних м'язів тулуба, живота та ніг, координація рухів
12. «Маятник» З вихідного положення лежачи на спині, руки в сторони – підняти ноги на 90 ° і, не розводячи їх, опустити праворуч від себе, знову підняти вгору і опустити зліва від себе, не відриваючи від підлоги плечей	Зміцнення м'язів живота і бічних м'язів тулуба, координація рухів, орієнтація в просторі, вольове зусилля

Вправи для корекції круглої (сутулої) спини

Вправи	Корекційна спрямованість
1. «Кішечка» 2. «Змія» 3. «Човник»	Гнучкість грудного відділу хребта, утримання пошти в динамічних вправах та статичних позах
4. «Кроль» Стоячи перед дзеркалом, обертання рук, що імітує рухи руками у кролів на спині, поступово збільшуючи темп рухів. Контролювати стан плечового поясу	Збільшення рухливості плечових суглобів. Зміцнення м'язів спини і плечового пояса. Ритмічність і координація рухів, регулювання темпу рухів
5. «Насос» Стоячи перед дзеркалом у позі правильної	Зміцнення бічних м'язів тулуба, стійкість вестибулярного апарату, регулювання

постави – нахили тулуба вправо і вліво, ковзаючи руками вздовж тулуба. Контролювати стан плечового поясу	пози
6. «Штанга» З положення стоячи перед дзеркалом з гімнастичною палицею за плечима – нахил тулуба вперед до горизонтального положення, невідривно дивлячись у очі свого дзеркального відображення	Зміцнення м'язів тулуба, гнучкість грудного відділу хребта, зоровий контроль за регулюванням пози, симетричність рухів
7. «Цибуля» Стоячи впритул спиною до гімнастичної стінки, хватом за рейку на рівні плечей – прогнутися в грудному відділі, випроставши руки і повернутися у вихідне положення	Гнучкість грудного відділу хребта, координація рухів, розтягування м'язів черевного преса
8. «Мавпочка» З положення стоячи на 4-й рейці знизу грудьми до гімнастичної стінки, хватом двома руками на рівні пояса – глибоко присісти, розгинаючи руки	Зміцнення м'язів рук, плечового пояса і тулуба, орієнтування в просторі
9. «Силяч» З положення лежачи на животі з гантелями (1 кг) в руках, руки в сторони – злегка витягнути шию, прогнутися в грудному відділі, відвести руки в сторони, зблизити лопатки й підняти ноги: повернутися у вихідне положення, розслабити руки	Гнучкість грудного відділу хребта, статична сила рук і плечового пояса, симетричність зусиль
10. «Орел» З положення лежачи стегнами поперек гімнастичної лави, ноги закріплені (партнер тримає гомілкостопи) руки за голову – нахил вперед з подальшим розгинанням в грудному та поперековому відділах, голову підняти, лікті відвести в сторони, зафіксувати позу і повернутися у вихідне положення, розслабитися	Гнучкість грудного відділу хребта, розтягування м'язів передньої сторони тулуба, орієнтування в просторі, симетричність рухів, стійкість вестибулярного апарату
11. «Замок» З положення сидячи на підлозі, схрестивши ноги – ліва рука заводиться за спину долонею назовні, права, зігнута в лікті, переноситься через плече долонею усередину, зчепити пальці в замок. Те ж з іншої руки	Координація рухів рук і кисті, розтягування м'язів плечового пояса, орієнтування в просторі, точність рухів

Вправи для корекції кругло увігнутої спини

Вправи	Корекційна спрямованість
«Півник». 1) Стоячи на одній нозі, спираючись боком на гімнастичну стінку, зігнути ногу в коліні, захопити її за гомілкостоп і підтягти п'яту до сідниці. Те ж на іншій нозі. 2) Те ж, з положення лежачи на животі. 3) Те ж, з підтягуванням обох ніг до сідниць	Розтягування м'язів передньої поверхні стегон
«Стовпчик». Стоячи на колінах, руки вздовж тулуба, підборіддя притиснуте – нахил тулуба назад, зберігаючи пряму лінію від колін до голови	Розтягування м'язів передньої поверхні стегон, рівновагу, диференціювання амплітуди руху

<p>«Махи».</p> <p>Стоячи боком біля гімнастичної стінки, тримаючись за рейку – мах ногою вперед і назад, намагаючись дістати сидницю. Те ж, стоячи іншим боком</p>	Розтягування м'язів передньої поверхні стегон
<p>«Лісоруб»</p> <p>З положення стійки ноги нарізно, руки в замок – замах руками вгору і різкий нахил вперед, ноги не згинати</p>	Розтягування м'язів спини, ритмічність рухів, стійкість вестибулярного апарату
<p>«Кннжка».</p> <p>З положення сидячи на підлозі, ноги нарізно – нахили вперед до торкання лобом колін</p>	Розтягування м'язів спини
<p>«Павук».</p> <p>Ходьба в глибокому нахилі, захопивши гомілкоstopи руками</p>	Розтягування м'язів спини, орієнтування в просторі
<p>«Рак».</p> <p>1) З положення лежачи на животі – почергове піднімання прямих ніг назад – вгору. 2) Те ж, з упору на колінах</p>	Зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і спини, координація рухів
«Човник»	Зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і спини
«Велосипед»	Сила м'язів черевного преса
<p>«Ножиці».</p> <p>З упору сидячи ззаду – схрещування прямих ніг</p>	Сила м'язів черевного преса
<p>«Цифри».</p> <p>З положення лежачи на спині і піднявши ноги вгору до прямого кута – написання ногами цифр 1, 2, 3 ... по великій амплітуді, але не торкаючись підлоги. Після кожної цифри – відпочинок, який поступово скорочується і виключається зовсім. Проводиться в змагальній формі – хто більше напише цифр (або букв)</p>	Сила м'язів черевного преса, координація рухів, образне мислення, вольове зусилля, точність рухів, орієнтування в просторі, регулювання амплітуди рухів
<p>«Важкі ноги».</p> <p>1) З положення лежачи на спині із затиснутим між колінами набивним м'ячем (2 кг) – Зігнути ноги, піднявши до кута 45 ° і повільно повернутися у вихідне положення. 2) Те ж, затиснувши набивний м'яч між кісточками. 3) Те ж, але утримання прямих ніг з вантажем на висоті 10 – 20 см від підлоги, протягом 5-10 с</p>	Сила м'язів черевного преса, диференціювання зусиль і простору, координація і точність рухів, вольове зусилля

Вправи для корекції плоскої спини

Вправи	Корекційна спрямованість
1. «Човник»	Зміцнення сили м'язів спини
2. «Плавець»	Зміцнення сили м'язів спини
<p>3. «Ящірка»</p> <p>1) З положення лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених один на одного, – перевести руки на пояс, піднявши голову і плечі, лопатки з'єднати. Утримати це положення як можна довше, не затримуючи дихання. 2) Те ж, але кисті рук переводити до плечей, за голову</p>	Зміцнення сили м'язів спини, диференціювання просторових характеристик руху, утримання постави у незвичній позі, вольове зусилля, координація рухів
<p>4. «Бокс»</p> <p>1) З положення лежачи на животі, піднявши голову і плечі, руки в сторони – стискати і розтискати</p>	Зміцнення м'язів спини, розвиток дрібної моторики, управління часовими характеристиками

кисті рук. 2) Те ж, але по черзі згинаючи і розгинаючи руки вперед – вгору (бокс)	руху, відповідність і точність рухів
5. «Рак»	Зміцнення сили м'язів спини
6. «Гармата» 3 положення лежачи на животі – штовхання від себе набивного м'яча (1 – 2 кг)	Сила м'язів спини і плечового пояса, координація рухів і зусиль, утримання постави в незвичайних умовах
7. «Кут» 1) 3 положення вису на гімнастичній стінці – змінне піднімання зігнутих в колінах ніг. 2) Те ж, але піднімання прямих ніг. 3) Те ж, але одночасне піднімання обох ніг	Зміцнення м'язів передньої поверхні стегон
8. «Свічка» 1) 3 положення лежачи на спині – по чергове піднімання прямих ніг. 2) Те ж, але одночасне піднімання прямих ніг. 3) Те ж, з обтяженням (набивним м'ячем) між кісточками	Сили м'язів передньої поверхні стегон, диференціювання зусиль, координація рухів, вольові зусилля
9. «Пістолет» 1) Стоячи боком біля гімнастичної стінки, тримаючись за рейку на рівні пояса – присісти на одній, інша – вперед, встати, спираючись на стінку. 2) Те ж на іншій нозі	Сила м'язів передньої поверхні стегон, координація рухів, збереження постави при динамічних рухах

Плоскостопість та причини її виникнення

Ступня – це орган, завдяки якому людина здатна стояти, ходити, бігати, стрибати та виконувати інші фізичні вправи, пов'язані з ходьбою та бігом. Нормальна ступня складається з 26 кісток і має один поперечний і два повздовжніх склепіння (внутрішній – ресорний і зовнішній опорний). Кістки та м'язи ступні тісно переплітаються між собою, що дозволяє стояти і переміщуватись. Зв'язки та м'язи забезпечують збереження форми склепіння і його функцій. Під час навантаження склепіння дещо сплюснується, але після припинення його за допомогою активного скорочення м'язів, повертається у вихідне положення. Тривале і надмірне навантаження призводить до перевтоми і стійкого опущення склепінь. Особливе значення має положення внутрішнього і зовнішнього склепінь. Зовнішнє склепіння ступні витримує основне навантаження тіла, внутрішнє є «амортизатором», що забезпечується роботою м'язів стопи та гомілки.

Дитяча ступня має деякі особливості, які відрізняють її від ступні дорослої людини. Вона відносно коротша, ширша і звужена в п'ятковій ділянці. У дітей більш розвинена підшкірно-жирова клітковина, зв'язково-м'язовий апарат більш гнучкий, звідси об'єм рухів більший, ніж у дорослих. У дітей на ступні пальці розходяться по радіусу, водночас як у дорослих вони щільно прилягають один до одного. Дитяча ступня менше пристосована до статичних навантажень, стрибків, зіскоків із значної висоти, швидше втомлюється і більше піддається деформації.

Деформації опорно-рухового апарату, до яких відноситься плоскостопість, займають значне місце серед інших дитячих захворювань. Діти, які страждають цим захворюванням не можуть довго стояти, ходити, в них виникає біль в ногах і спині. У дітей з плоскостопістю знижується працездатність, вони швидко втомлюються і, природно, стають малорухомими, інертними і все це негативно позначається на загальному розвитку всього організму. Більше того, з пониженням опорної функції

ступнів порушується правильне положення таза та хребта, в результаті чого можуть виникати різні порушення постави.

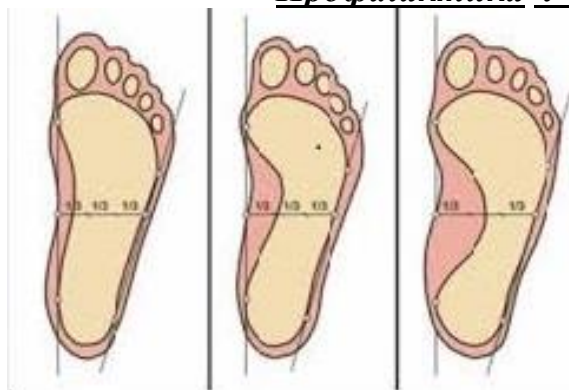
Виявити плоскостопість у дитини можна способом плантографії. В домашніх умовах це можна зробити наступним чином: намастити стопи ніг соком буряка і стати на чистий лист паперу. При отриманні відбитків стоп необхідно стояти так, щоб навантаження на обидві ноги було рівномірним. Заключення про стан опорного склепіння стопи робиться на основі аналізу положення двох ліній, проведених на відбитку. Перша лінія з'єднує середину п'ятки з другим міжпальцевим проміжком; друга проведена з тієї ж точки, проходить до середини основи великого пальця. Якщо контур відбитку стопи в середній частині не перекриває цієї лінії – стопа нормальна; якщо перша лінія в середині відбитку ущільнена і обидві лінії розміщені в середині контура відбитку стопи – стопа плоска. Якщо у дитини виявляються ущільнення і плоска стопа слід звернутися до ортопеда.

Плоскостопість може бути вродженою і набутою. Перший вид зустрічається значно рідше. Існують чотири форми набутої плоскостопості: рахітична (виникає в результаті перенесеного рахіту); паралітична (виникає внаслідок паралітичної атрофії м'язів); травматична (внаслідок травми виникає порушення взаєморозміщення або цілісності кісток, м'язів та зв'язок); статична (виникає головним чином через недостатній розвиток зв'язок і м'язів, які не витримують тривалих м'язових навантажень і в результаті порушення рівноваги між силою м'язів ступнів і масою тіла, яке вони утримують). Частіше всього це буває у дітей з надмірною масою.

Важливе місце в профілактиці плоскостопості займає фізична культура. Прийнято вважати, що м'язи стопи, які регулярно працюють при ходьбі та бігу завжди достатньо треновані. Насправді це зовсім не так. Усі вправи, що виконуються з опорою на ноги, збільшують перш за все силу ікроножних м'язів. Пов'язані із стопою ахіловим сухожиллям, ці м'язи приводять стопу в дію. Водночас власне м'язи стопи (беручи на себе вагу тіла, а також всі реактивні сили, що виникають під час руху) працюють в поступально-долаючому режимі. При цьому більшу частину часу м'язи стопи зазнають розтягування. Якщо в заняття не включати спеціальні вправи на розвиток м'язів стопи, відбувається опущення її склепін, зниження ресорних властивостей.

Зниження ресорних (пружних) властивостей стопи тягне за собою цілий ланцюжок травм опорного апарату (стопи, ахілового сухожилля, колінного суглоба), включаючи і перенавантаження хребта.

Профілактика і корекція плоскостопості



3-4 роки

5-7 років

8-18 років

Плоска стопа досить часто зустрічається у дітей, тому для попередження розвитку

плоскостопості важливо своєчасно виявити наявні порушення і вжити профілактичні заходи.

Плоска стопа характеризується опусканням поздовжнього або поперечного склепіння, яке викликає болючі відчуття при ходьбі і стоянні, поганий настрій, швидку стомлюваність.

Основною причиною плоскостопості є слабкість м'язи зв'язкового апарату, що підтримують склепіння стопи. Найчастіше плоскостопість зустрічається у ослаблених і огрядних дітей, хоча природа його виникнення може бути різною. Розрізняють плоскостопість вроджену, рахітичну, паралитичну, травматичну і найпоширенішу – статичну.

Вправи для профілактики та корекції плоскостопості використовую в наступних вихідних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи, в ходьбі, що дає можливість регулювати навантаження на м'язи гомілки і стопи. При виборі вихідного положення слід виключити негативний вплив навантаження ваги тіла на склепіння стопи в положенні стоячи. Спочатку виконуються вправи лежачи і сидячи.

Корекційні вправи, що виконуються лежачи

1. Лежачи на спині, по черзі і разом відтягувати носки стоп, піднімаючи і опускаючи зовнішній край стопи.
2. Зігнувши ноги в колінах, впертися стопами в підлогу, розвести п'яти в сторони.
3. Зігнувши ноги в колінах, впертися стопами в підлогу, по черзі і одночасно підняти п'яти від підлоги.
4. Стопою однієї ноги охопити гомілку іншої і ковзати по ній.
5. Лежачи на спині почергово і одночасно витягування носків стоп з поворотом їх усередину.

Корекційні вправи, що виконуються сидячи

1. Максимальне підошовне згинання стоп з поворотом усередину.
2. Почергове загарбання пальцями ніг гімнастичної палиці.
3. Підгортання пальцями тканинного килимка або імітація підгрібання піску.
4. Захоплення стопами округлих предметів (тенісного м'яча, більярдних куль) внутрішніми склепіннями стопи і переміщення їх з одного місця в інше.
5. Сидячи на краю стільця, стопи паралельно – руками захопити колінні суглоби, розвести коліна, одночасно поставити стопи на зовнішній край і зігнути пальці.
6. Катання стопами м'яча, гімнастичної палиці, масажного валика.
7. Максимальне розведення і зведення п'ят, не відриваючи носки від підлоги.
8. З упору сидячи ззаду, коліна зігнуті, підтягти п'яти до сідниць – плазувати стопами вперед і назад за рахунок пальців ніг.
9. З положення сидячи із зігнутими колінами, руки провести зовні між стегном і гомілкою, захопивши долонями стопи з зовнішнього боку, – по черзі піднімати стопи руками.
10. Те ж, але захопити стопи з внутрішньої сторони.
11. У стійці на колінах, розсунувши стопи назовні, сісти на підлогу між ногами, стопи захопити руками з боку підошви і по черзі піднімати їх.

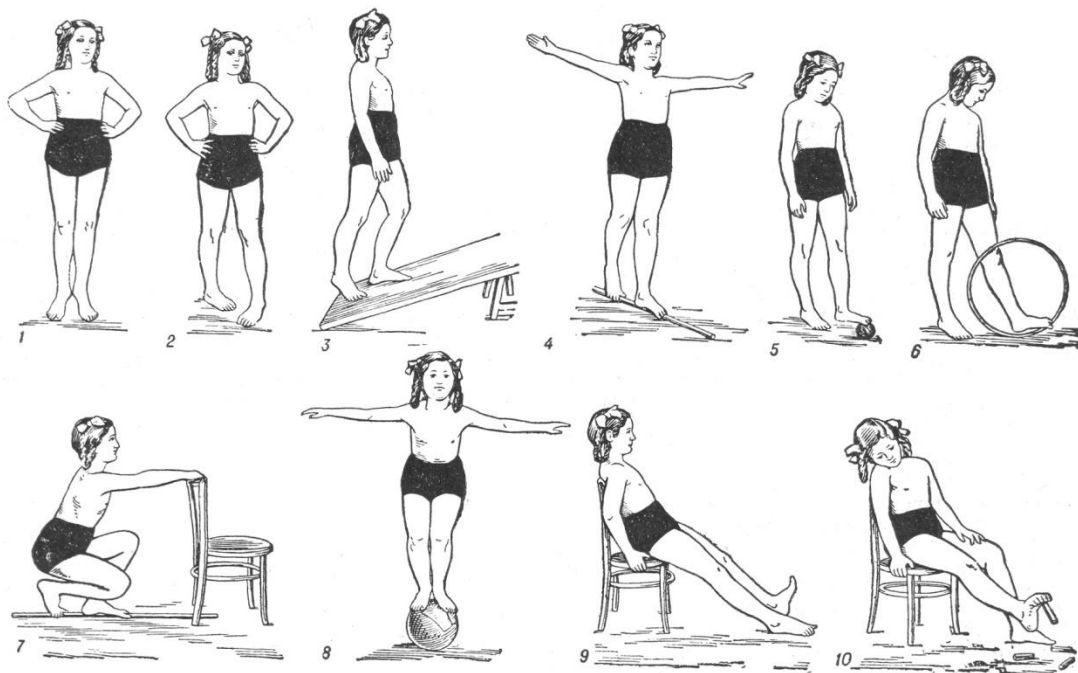
12. У упорі сидячи ззаду – почергові й одночасні кругові рухи стопою.

Корекційні вправи, що виконуються стоячи

1. Стоячи на зовнішніх склепіннях стоп – піднятися на носки і повернутися у вихідне положення.
2. Стоячи на зовнішніх склепіннях стопи – полуприсід.
3. Стоячи, ніски разом, п'яти нарізно – піднятися на носки, повернутися у вихідне положення.
4. Стоячи, стопи паралельно на відстані долоні – згинаючи пальці, підняти внутрішній край стопи.
5. Стоячи слід у слід (носок правої стосується п'яти лівої), піднятися на носки, повернутися у вихідне положення.
6. На підлогу покласти дві булави (кегли), головки їх майже стикаються, а підстави спрямовані назовні – захопити пальцями ніг шийку або головку булави і поставити її на основу.
7. Підкочування тенісного м'яча пальцями ніг від носка до п'яти, не піднімаючи її.
8. Поставити ліву (праву) ногу на носок – почергова зміна положення в швидкому темпі.
9. Стоячи, ноги нарізно, стопи паралельно, руки на поясі – присід на всій ступні, зберігаючи правильну поставу, повернутися у вихідне положення.

Корекційні вправи, які виконуються в ходьбі

1. Ходьба на носках, на зовнішніх склепіннях стоп.
2. Ходьба на носках, в полуприсіді, носки в середину.
3. Ходьба гусячим кроком на зовнішніх склепіннях стопи.
4. Ходьба по набивним м'ячам.
5. Ходьба на носках по похилій площині.
6. Ходьба на носках з високим підніманням стегна.
7. Ходьба вздовж і приставними кроками боком по канату, розташованому на підлозі.
8. Ходьба приставними кроками по рейці гімнастичної стінки, тримаючись за рейку на рівні пояса.
9. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз, захоплюючи рейку пальцями і повертаючи стопи всередину.
10. Ходьба на носках, збираючи пальцями ніг розсіпані горіхи, шашки, гудзики.
11. Ходьба на четвереньках маленькими кроками.
12. Ходьба по масажному килимку (по траві, гальці, гравію).



Висновок

Актуальність даної теми незаперечна, адже здоров'я дітей багато в чому залежить від постановки фізичної культури в сім'ї і в дитячих установах. Необхідно домагатися, щоб діти відчували потребу у фізичних вправах так само, як у щоденному споживанні їжі.

Згідно з новою концепцією, внутрішньою причиною виникнення порушення постави та сколіозів у дітей служить недостатня стійкість в них спільного центра ваги тіла. Поставі ж при цьому відводиться роль системи, що забезпечує рівновагу організму в просторі.

Науковими дослідженнями НДІ гігієни та охорони здоров'я дітей і підлітків встановлено, що формування нормальної постави у молодших школярів можливе лише при спрямованій системі навчання та організації сприятливих умов рухового режиму, що включає:

- два-три уроки фізкультури на тиждень;
- одне-два спеціальних заняття з формування правильної постави;
- щоденний денний сон.

Оскільки не всі освітні установи можуть собі дозволити організувати молодшим школярам денний сон, то, очевидно, доцільно в умовах школи орієнтуватися на профілактичне значення двох-трьох уроків фізкультури, доповнених одним-двома спеціальними заняттями з формування правильної постави.

Для дітей з функціональними змінами постави і стопи, які, за даними медичних оглядів, становлять більшість серед учнів, показані регулярні спортивно-корекційні заняття.

В системі освіти України відбуваються суттєві якісні зміни, реалізація яких передбачається важливими законодавчими актами («Про освіту», «Національна доктрина розвитку освіти України», «Положення про загальноосвітній навчальний заклад», «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах», тощо), що спрямовані, насамперед, на подальше вдосконалення оздоровчих програм для дітей і підлітків.

Можливо, вперше в історії вітчизняної педагогічної системи так гостро стоїть проблема збереження здоров'я дітей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій з даної проблеми свідчить, що вже у дошкільному віці спостерігається значне обмеження рухової активності дитини, формується так званий «дефіцит рухів», які так необхідні для нормального фізичного та розумового розвитку.

<http://school24.kiev.ua/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82/>