

Ортопедическая гимнастика

Выполнила:
студентка 342 группы
Хрусталева А.А.

Детская стопа – очень хрупкий важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование опорно-двигательного аппарата и всего организма.



В ортопедии существует специальная гимнастика, которая применяется для профилактики и лечения косолапия и плоскостопия.

Цель ортопедической гимнастики – укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений.



Задачи ортопедической гимнастики:

- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- улучшение кровообращения стоп;
- улучшение координации движений;
- повышение тонуса, работоспособности у детей;
- формирование интереса, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- осознанное выполнение упражнений, знание о пользе их здоровья.

Методика проведения ортопедической гимнастики

При проведении гимнастики специальные упражнения сочетают с общеукрепляющими в соотношении 3 : 1, 4 : 1. В начале курса упражнения выполняют из исходных положений с разгрузкой на стоп: сидя и лёжа, затем в комплекс включают упражнения из исходного положения; стоя, ходьба.

При занятиях с детьми дошкольного возраста целесообразно использовать разнообразные яркие предметы, проводить занятия в форме игры.

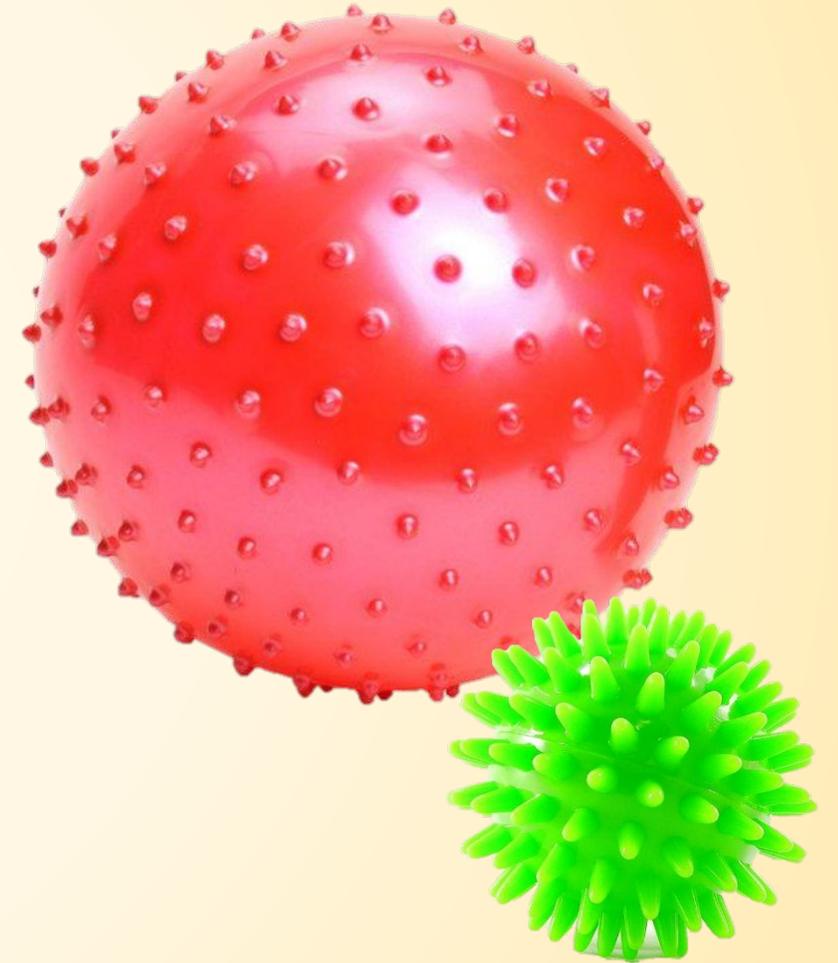
Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов; перекладыванием предметов; ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

Комплекс упражнений для ортопедической гимнастики:

Игры с мячиком:

Для этих упражнений подойдёт упругий мяч не большого размера.

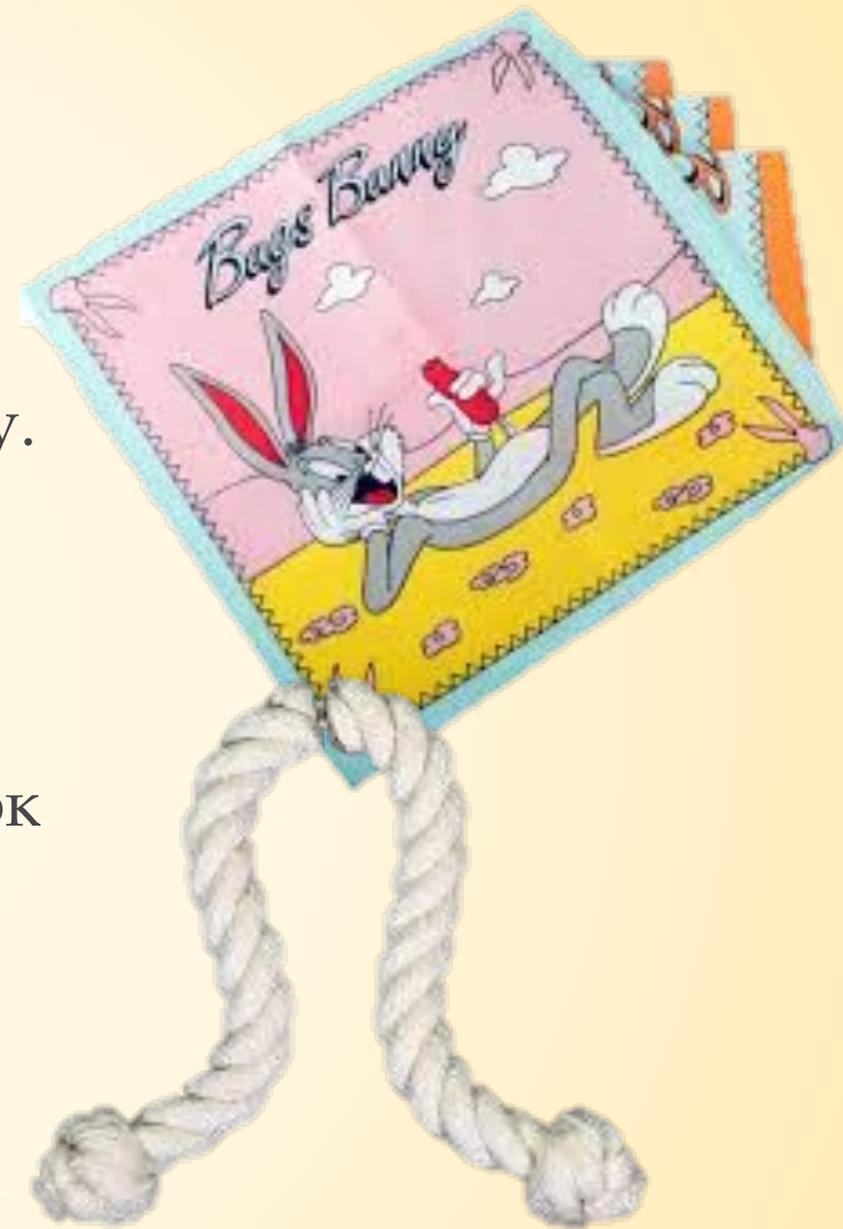
1. Сесть на пол, опереться сзади на руки, а ноги вытянуть вперёд. Обхватить мяч обеими стопами и поднять его повыше.
2. В этом же положении, обхватив мяч стопами, нужно перекинуть его через голову.
3. Сидя на стуле, положить стопы сверху на мяч. Перебирая ногами, подкатить мяч к себе поближе, потом таким же образом откатить его от себя подальше.



Верёвка, платочек или салфетка:

Подойдёт любой один предмет. Верёвку нужно вытянуть на полу. А салфетку или небольшой платочек полностью развернуть и разровнять.

1. Пальцами ног постараться подхватить верёвку.
2. Верёвку следует ровно вытянуть по полу. Ребёнок должен пройтись по ней, держа равновесие.
3. Ребёнок делает маленькие прыжки с боку в бок через натянутую по полу верёвку. Во время прыжков следует продвигаться вперёд.
4. Салфетку или платок, разостланный на полу, нужно поднять пальцами ног.



Простые упражнения:

Проводятся без использования оборудования.

1. Двигать стопами по кругу в разные стороны.
2. Встать на носочки и, не отрывая пальцев от пола, разводить и соединять пятки.
3. Ходьба поочерёдно: на носочках, на пятках, на боках ног.
4. Стоя на носочках, стать на полную стопу и сразу перекатиться на пятки.



В детских садах широко используется «дорожка здоровья». Воздействуя разным образом на всевозможные точки, которые находятся на стопе, она стимулирует положительные процессы внутри всего организма.

Так, с помощью массажа, дорожка здоровья помогает без особого труда укреплять здоровье детей.



Чтобы гимнастическая ортопедия имела желаемый эффект, ее нужно делать методично и регулярно. Ребенку рекомендуется выполнять упражнения босыми ногами и обязательно под присмотром и поддержке взрослого. Продолжительность такой гимнастики составляет 25 минут. В конце проводятся процедуры для общей закали.



Закаливающей процедурой для стоп в ортопедической гимнастике является босо-хождение по траве, земле и воде. Горячий песок, холодные камешки, хвойные иглы – все эти природные элементы запускают в организме соответствующие рефлексy, повышают тонус свода стопы и свободобразующих мышц.

Начинать хождение лучше в носках и в помещении, особенно если ребёнок ослаблен. Температура пола при этом не должна быть ниже 18 градусов. Для начала достаточно будет 3 минут хождения. Каждый день следует продлевать процедуру на минуту. И через неделю можно будет снять носки и начать ходить босиком.



Проблема оздоровления детей – это целенаправленная, систематически спланированная работа как педагогов, так и родителей. Взаимодействуя сообща, проводя регулярно ортопедическую гимнастику, можно добиться положительного результата.

