

Коррекция осанки у детей с ОВЗ старшего дошкольного возраста

Исполнитель
Пономарев Никита Сергеевич
Группа 153с
Научный руководитель
Литош Нина Леонидовна

Актуальность

- *Актуальность исследования темы.* В Российской Федерации продолжается реализация государственной программы «Десятилетие детства». Она направлена на привлечение внимания к проблемам детей всех возрастов, поддержке их желания «быть услышанными», реализоваться в интересующих их сферах, гармонично развивать свою личность. Особенно важно это для детей с ограниченными возможностями здоровья. К сожалению, научные данные за последние двадцать лет дают неутешительную картину в данном аспекте. Так, например, по последним данным, распространенность нарушений осанки у дошкольников находится в диапазоне 15-20%, а у дошкольников с нарушениями интеллекта – 40-60%



Цель: анализ возможностей коррекции осанки у детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ с помощью приемов и методов адаптивной физической культуры



теме проекта

2. Охарактеризовать виды дефектов осанки у детей с ОВЗ
3. Дать психолого-педагогическую характеристику старших дошкольников с умственной отсталостью
4. Разработать комплекс средств для коррекции осанки у детей с УО от 5 до 10 лет



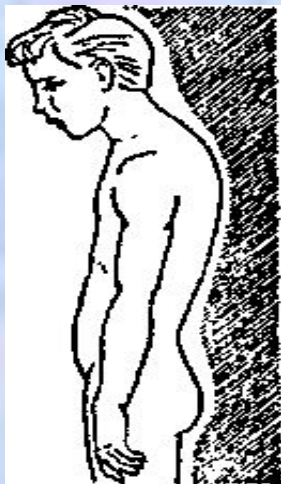
Позвоночник - физический центр тела. Это каркас его мягких тканей и органов. Неправильная осанка, зажатость позвоночника приводит к неравномерному распределению нагрузки на суставы, связки, мышцы, отчего страдает вся опорно - двигательная система.

При определенном искривлении позвоночника внутренние органы отклоняются от нормального положения и зажимаются другими органами и

тканями.



Осанка – своего рода двигательный стереотип, в основе которого, лежит совокупность безусловных и условных рефлексов, формирующихся в период онтогенеза и отражающий индивидуальные характеристики автоматизированных движений. В основе правильной осанки лежит соразмерная выраженность изгибов позвоночного столба в шейном, грудном, поясничном и крестцовом отделах



Круглая спина



Плоская спина

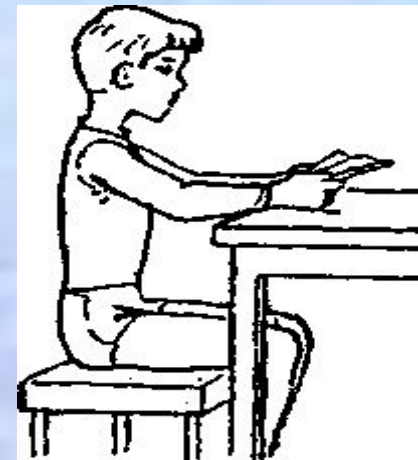


Кругловогнутая спина



Как показывают исследования, сколиотическая осанка является наиболее распространенным дефектом, наблюдающимся у российских детей, особенно дошкольников. Она представляет собой функциональное искривление позвоночного столба во фронтальной плоскости, проявляемое в асимметричности углов лопаток, надплечий, гребней подвздошных костей в положении стоя, сидя и других вертикальных положениях тела.

Мышечный баланс возникает в процессе жизнедеятельности как адаптация двигательной системы к динамическим и статистическим нагрузкам, изменению или умножению двигательной активности.



Адаптивная физическая культура предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников с умственной отсталостью, улучшение состояния здоровья. Главная задача адаптивной физкультуры – получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать, и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).



Описание применяемых упражнений для укрепления мышц и оптимизации подвижности в суставах . Упражнения будут применяться в основной части урока, раздел программы по адаптивной физической культуре, упражнения будут меняться каждую неделю.

Содержание упражнения/игры	Дозировка (продолжительность)	Методические указания
1. Приподнимание туловища из положения лёжа на животе, руки за спиной	6-8 повторений 2 захода	Таз и ноги фиксированы. Смотреть вверх. Руки сцеплены за спиной с захватом за локти. Плечи расправлены
2. Приподнимание туловища из положения лёжа на животе, руки за головой	6-8 повторений 2 захода	Таз и ноги фиксированы. Смотреть вверх. Локти расправлены в стороны
3. Поднимание туловища на 30 градусов из положения лёжа на спине руки за головой	6-8 повторений 2 захода	Таз и ноги фиксированы. Смотреть вверх. Локти расправлены в стороны. Удерживать заданную высоту подъёма туловища
6. Отведение ног назад из положения лёжа на спине	6-8 повторений 2 захода	Ноги прямые. Не допускать ротацию таза и отклонение ног от визуальной средней линии. Не отрывать туловище от пола



Заключение: Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и помогает избегать поздних нарушений, опасных для здоровья. В связи с этим формирование правильной осанки относится к числу основных задач.

Одно из первых мест по частоте и сложности патологических изменений опорно-двигательного аппарата занимают нарушения осанки, что обуславливает пристальное внимание учёных к её изучению.

По единому мнению, специалистов, к формированию правильной осанки важно приступать с раннего детского возраста.

Неправильная осанка, вызванная проблемами с позвоночным столбом, негативно повлияет и на здоровое развитие внутренних органов.

Регулярное выполнение лечебной физкультуры для детей – шанс избежать развития серьезных заболеваний или откорректировать уже имеющиеся проблемы со здоровьем.



Спасибо за внимание

