

ОРТОПЕДИЧНА ГІМНАСТИКА

Дитяча стопа – це дуже важливий і крихкий механізм, від роботи якого залежить правильне формування опорно – рухового апарату дитини.

В ортопедії існує спеціальна гімнастика, яка застосовується для профілактики й лікування порушень склепіння стопи та укріплення її м'язів. Ортопедична гімнастика – це здоров'язбережувальна технологія збереження і стимулювання здоров'я.

Ця гімнастика в основному призначена при хворобах опорного склепіння стопи. Адже дитячий організм сам по собі ще не досить зміцнілий. Тому так важливо стежити за правильним формуванням як організму в цілому, так і опорно-рухового апарата зокрема. Метою ортопедичної гімнастики - є зміцнення м'язів склепіння стопи у дітей через комплекс спеціальних вправ. Ортопедична гімнастика буває лікувальна та профілактично – оздоровча. В ДНЗ проводиться другий вид гімнастики.

Також ортопедична гімнастика розрізняється за порушеннями ОРА (плоскостопість, плоско - вальгусні порушення стоп)

Виходячи з мети і видів ортопедичної гімнастики, передбачається вирішення наступних завдань:

- підвищення витривалості м'язів опорно-рухового апарату (насамперед м'язів нижніх кінцівок);
- підвищення працездатності в дітей дошкільного віку;
- формування ентузіазму, звички до регулярних занять фізичними вправами;
- усвідомлене виконання вправ, знання про користь здоров'ю.

У проведенні ортопедичної гімнастики існують свої особливості. Вона проводиться в ігровій формі, що сприяє розвитку уяви дітей, створюється позитивне емоційне тло, інтерес до гімнастики.

Гімнастика повинна проходити регулярно і послідовно. Діти виконують вправи босоніж. Також необхідно пам'ятати, що дорослий є активним учасником, помічником в проведенні ортопедичної гімнастики. Для дітей дошкільного віку виконання вправ не повинно перевищувати 5-15 хвилин. Ортопедична гімнастика може бути частиною фізкультурного заняття.

Наприкінці бажано проводити процедури для загального загартування. Ортопедичну гімнастику проводять у різні режимні моменти: після освітньої діяльності, після гімнастики пробудження, тощо.

Ортопедична гімнастика включає в себе два етапи:

- розслаблення;
- зміцнення.

Для першого етапу добре підходить самомасаж в положенні сидючи за допомогою гумового - м'ячика з шипами або великих пальців рук,

- кругові вправи, без натискання на м'ячик,

катання м'ячика покладіть гумовий м'ячик на підлогу і перекочуйте його підошвою від пальців до п'яти і назад протягом хвилини, потім поміняйте ногу;

- напругу можна зняти і з використанням рук - обхопіть однією рукою п'яту і зафіксуйте її, а іншою рукою повертайте решту ступні вправо і вліво, по 10 разів в кожную сторону.

Після закінчення розслаблюючого етапу переходьте до укріплюючого, до якого входять різні вправи, що представлені нижче.

За один цикл рекомендовано робити 3 підходи по 10 разів для кожної ноги.

Завершувати заняття рекомендується завершувати вправами на розслаблення.

Комплекс ортопедичної гімнастики для вальгусної стопи схожий з вправами при плоскостопості, оскільки проблеми мають спільне походження - слабкість зв'язок підшви.

Починати і закінчувати цикл вправ рекомендовано перекошуванням підшви з п'яти на носок та вправами на розслаблення.

Обладнання для гімнастики:

Ортопедичні килимки, масажні м'ячики, м'ячики Су – Джоку, масажери для ніг, масажерні ролики, ребристі дошки, обручі, канати, масажні полусфери, дерев'яні масажери для ніг, ортопедичні килимки пазли.

Розділення на окремі вправи за віковими групами немає.

Комплекс вправ ортопедичної гімнастики.

Ортопедична гімнастика може проводитися, як окремий комплекс вправ, так і вправи з предметами: м'ячиками, олівцями, м'ячиками Су- Джоку, хустинками тощо. Вправи виконують по черзі спочатку правою ногою, потім лівою, починаючи з молодшої групи.

Прості вправи

1. Рухати стопами по колу в різні сторони.
2. Ногами піднімати й перекладати розкладені речі на підлозі з одного місця на інше.
3. Встати на носочки й, не відриваючи пальців від підлоги, розводити й з'єднувати п'яти.
4. Ходьба по черзі: на носочках, на п'ятах, на боках ніг.
5. Стоячи на носочках, стати на повну стопу й відразу перекотитися на п'яти.

6. Дуже корисним буде ходіння по канату або гімнастичній драбинці, покладеній на підлогу, а також ходьба по ребристій дошці, колоді.
7. Перекочування з п'яти на носок і навпаки.
8. Ходьба по обручу.

Вправи - ігри з м'ячиком

Для цих вправ потрібен пружний м'яч невеликого розміру.

1. Сісти на підлогу, обпертися позаду на руки, а ноги витягнути вперед. Обхопити м'яч обома стопами й підняти його вище.
2. Так само, тримаючи м'яч стопами, наближати його до себе. Коліна при цьому розсовуються в різні сторони.
3. У цьому ж положенні, обхопивши м'яч стопами, потрібно перекинути його через голову.
4. Сидячи на стільці, покласти стопи зверху на м'яч. Перебираючи ногами, підкотити м'яч до себе ближче, потім у такий самий спосіб відкотити його від себе подалі.

Вправи з мотузкою, хусточкою або серветкою (Потрібен будь-який один предмет.)

1. Мотузку потрібно витягнути на підлозі, розрівняти.
2. А серветку або невелику хусточку повністю розгорнути й розрівняти, підняти або скласти.
3. Пальцями ніг постаратися підхопити мотузку.
4. Сидячи на підлозі, витягнути руки позаду. Пальцями ніг потрібно спробувати схопити мотузку. Підняти ноги з мотузкою на невелику висоту й утримувати в такому положенні якомога довше.

5. Мотузку слід рівно витягнути по підлозі. Дитина повинна пройти по ній, тримаючи рівновагу.
6. Дитина робить маленькі стрибки з боку в бік через натягнуту по підлозі мотузку. Під час стрибків слід просуватися вперед.
7. Серветку або хустку, розстелену на підлозі, потрібно підняти пальцями ніг.

Вправи з різними предметами.

1. Вставте між пальцями ватяні або поролонові кульки, губки і намагайтеся стиснути їх пальцями стоп (10-15 разів);
2. Одягніть на пальці стопи гумку і розводячи пальці стопи намагайтеся розтягнути її (10 -15 раз.
3. Одягніть гумку на великі пальці обох стоп і розтягуйте її (10-15 разів);
4. Захоплення пальцями ніг лежачих на підлозі дрібних предметів і підйом на невелику висоту (по 10-12 разів);
5. Катання по підлозі ступнями качалки, гімнастичної палки, Су – Джока тощо..
6. Вставити між пальцями олівець спробувати щось намалювати.
7. Утримуючи стопою м'яч або спеціальний масажний валик перекичувати його по підшві від стопи до п'яти (по 10-15 разів).

Доріжка здоров'я

Доріжка здоров'я в дитячому саду призначена для різноманітного впливу на дитячі стопи і є додатковим матеріалом для ортопедичної гімнастики. Як відомо, на них розташовується величезна кількість активних точок, стимуляція яких дозволяє позитивно впливати на проходження різних процесів всередині організму, а також на роботу

органів і систем. Регулярне масажну дію на стопи допомагає щодня і скоєно без праці покращувати здоров'я дитини. І доріжка здоров'я дозволяє зробити цей процес не тільки корисним, але і вельми цікавим.

Вправи на такій доріжці рекомендується поєднувати з процедурами загартування, після денного сну. Або це може бути окремі вправи на доріжці впродовж дня. Завдяки цьому здоров'я діток дійсно значно покращиться.

Доріжка здоров'я може бути організована, як в групі дитячого закладу, так і на території для прогулянок. В ідеалі в установі повинні бути і такі, і такі варіанти. Відмінно, якщо конструкція буде постійно доступна дітям, щоб вони могли пройтися по ній, як тільки у них виникне таке бажання. Як показує практика використання доріжок здоров'я в дитячих закладах, за період їх застосування педагогам вдається значно скоротити рівень захворюваності вихованців. У дітей спостерігається позитивна динаміка показників зросту і ваги, у них формується правильна постава. При цьому у дітей з порушеннями опорно-рухового апарату фіксуються значні поліпшення. Діти проявляють активне бажання займатися на подібних доріжках здоров'я, особливо на свіжому повітрі. На тлі таких занять відбувається помітне поліпшення загального емоційно-психічного стану. Використання доріжок здоров'я піде на користь усім дітям.



