Консультация для родителей
«Коррегирующая гимнастика как средство профилактики и лечения нарушения осанки»

Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Задачи: активизация общих и локальных обменных процессов; формирование мышечного корсета; выработка силовой и общей выносливости мышц туловища; тренировка равновесия, улучшение координации движений; восстановление дыхательного стереотипа; нормализация эмоционального тонуса; обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки и поддержанию ее во всех исходных положениях; укрепление сводов стоп.

Общие задачи решаются путем подбора специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Их применение дает возможность изменить угол наклона таза, восстановить симметричное положение крыльев подвздошных костей, надплечий, лопаток, выправить положение головы, величину изгибов позвоночника.

При подборе специальных упражнений нужно иметь в виду тенденцию к замещению, когда более сильная мышца, участвующая в создании дефекта осанки, в ходе упражнения выполняет функцию более слабой. Так, при попытке укрепления мышц брюшного пресса с целью уменьшения поясничного лордоза и угла наклона таза часто используют подъем нижних конечностей из положения лежа на спине. Функцию сгибания конечностей вместо ослабленных мышц брюшного пресса берет на себя подвздошно-поясничная мышца, работа которой способствует увеличению поясничного лордоза и угла наклона таза. Другой пример: для укрепления ягодичных мышц с целью формирования разгибания в тазобедренных суставах и уменьшения угла наклона таза предлагают различные махи ногой назад. В норме при выполнении таких махов сначала включается задняя группа мышц бедра, затем ягодичные мышцы, и в последнюю очередь - разгибатели поясничного отдела позвоночника. Но ослабленные и удлиненные ягодичные мышцы часто запаздывают и включаются позже разгибателей поясничного отдела позвоночника, либо вовсе не включаются. В результате такие занятия в обоих примерах ведут к увеличению дефекта осанки. Поэтому, подбирая упражнения для укрепления мышечных групп, имеющих тенденцию к гипотонии и увеличению длины, необходимо тщательно отслеживать порядок включения мышц в двигательный акт, подбирать исходные положения, сводящие к минимуму возможность замещения.

Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Наиболее эффективными для развития мышц корсета и устранения дефектов осанки являются такие, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны. К таким относятся положения лежа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках.

При дефектах осанки в сагиттальной плоскости используются следующие специальные упражнения: при увеличении угла наклона таза - упражнения, способствующие укреплению ишиокруральных, ягодичных мышц, брюшного

пресса. При уменьшении угла наклона таза используют упражнения, способствующие укреплению разгибателей поясничного отдела позвоночника, мышц передней поверхности бедра. Устранению крыловидности лопаток и приведению плечевых суставов способствуют упражнения, укрепляющие нижние и средние фиксаторы лопаток, расслабляющие и растягивающие верхние фиксаторы лопаток, большую и малую грудные мышцы.

При асимметричной осанке наиболее важны симметричные упражнения. Они дают выравнивание силы мышц и устранение дефекта. Исследования показали, что при выполнении таких упражнений ослабленные мышцы на стороне отклонения работают с большей нагрузкой, чем на противоположной стороне .

Обучение зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки достигается путем контроля осанки и выполнения специальных упражнений перед зеркалом из различных исходных положений.

В следующих разделах приведены варианты специальных упражнений и комплексов в игровой форме для коррекции различных видов нарушения осанки, выполняемые из различных исходных поз. Эти перечни ни в коем случае не претендуют на полноту, но являются лишь весьма ограниченными примерами из всего многообразия упражнений и исходных поз, которое можно выбрать для занятий.

Для детей дошкольного возраста занятия, проводимые в сюжетно-ролевой форме, имеют преимущества перед обычными занятиями физической культурой. Однако, погружаясь в образ, ребенок иногда допускает неточности в выполнении движений, что может снизить и даже свести на нет ожидаемый лечебный эффект. Поэтому важно заранее научить детей правильно выполнять упражнения, либо начинать занятия сильно сокращенным комплексом, выстраивая сюжет таким образом, что неверное выполнение упражнения разрушает всю сказку. По мере освоения одних упражнений можно добавлять другие. Каждый комплекс содержит 5 упражнений во вводной части, 9-10 в основной и заключительная часть включает упражнение в диафрагмальном дыхании и расслабление. На первых занятиях желательно взять 3-5 упражнений из основной части и постепенно добавлять по 1-2 в неделю.

Комплекс, приведенный для исправления асимметричной осанки начинается из эмбриональной позы и приходит к положению стоя через положения сидя и на четвереньках, таким образом повторяя становление движений в онтогенезе человека. Такой принцип построения комплексов корригирующей гимнастики можно использовать для лечения любых нарушений осанки.