

«Роль физических упражнений в развитии детей»

Важным фактором здоровья являются физические упражнения. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания, содействуют осуществлению умственного, трудового воспитанию, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Также используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка – его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. Об этом писал ещё П.Ф. Лесгафт, который рассматривал двигательную деятельность как фактор развития человека.

Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.

Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность. Кроме того, под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность ребенка. Это происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые оказывают положительное влияние на протекание физических процессов.

Также физические упражнения содействуют обогащению нравственного опыта, формируют нравственное поведение ребенка. Известно, что основой всех нравственных взаимоотношений являются дружеские отношения. В двигательной деятельности они формируются путем подбора упражнений, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстниками, добиться общей цели.

В процессе занятий физическими упражнениями формируются волевые черты характера. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные игры, основанные на продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении возникает необходимость проявлять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения.

Физическими упражнениями формируют эстетику движений, воспитывают эстетические чувства. Задача воспитателя научить детей видеть красоту движений, переводить переживания, связанные с движениями, на язык эстетических оценок.

Детям объясняют, что движения человека красивы, когда они выразительны и целесообразны. У детей формируются эстетические представления о красивом и физическом развитии человека, так как занятия физическими

упражнениями содействуют достижению эстетического эффекта во внешнем виде человека. Они развивают формы тела, увеличивают мышечную массу, улучшают осанку, оздоравливают кожу.

Нельзя обойти и музыкально-двигательные упражнения. Эти упражнения рассматриваются как одно из средств развития движений и как важнейшее средство воздействия на эмоциональную и нервно-психическую сферу ребенка. Музыка и движения объединяет ритм, темп.

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы многообразны и могут рассматриваться в психологическом, физиологическом, биомеханическом и других аспектах.

Они являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

В психофизиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные движения, которые, по выражению И.М.Сеченова, «управляются умом и волей» (в отличие от «невольных», безусловно, рефлекторных движений).

Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Он соответствует конкретным задачам физического воспитания, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д. Также дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. простое решение двигательной задачи, как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку, - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений.

Двигательные действия, совершаемые ребенком, многообразны: это труд, лепка, рисование, игра на музыкальных инструментах, игровая деятельность и т.д. Совокупность его движений, объединенных в целостные действия, проявляется в активном отношении к жизни. «Все бесконечное разнообразие внешнего проявления мозговой деятельности, — писал И.М.Сеченов, — сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению».

Таким образом, физические упражнения существенно влияют на растущий организм ребенка. Разнообразная активная двигательная деятельность благотворно сказывается на развитии костно-мышечной системы, совершенствовании функций организма детей, помогает приспособляться к различным условиям внешней среды. У детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические качества, формируется сознательное отношение к своей деятельности.

Лечебная гимнастика при плоскостопии и косолапости у детей

Что такое плоскостопие и почему оно возникает. Лечебная гимнастика при продольном плоскостопии: упражнения для малышей, комплексы для дошкольников, универсальная гимнастика.

При плоскостопии у детей гимнастика является неотъемлемой частью лечения. Её несомненный плюс в том, что заниматься можно дома, не посещая поликлинику или больницу. Более 80% случаев плоскостопия у детей исправляются без операции. Чаще всего начинают именно с комплексного лечения, в которое, помимо гимнастики, входит массаж, мануальная терапия и ношение специально подобранной обуви.

Что такое плоскостопие

Плоскостопие — это заболевание, при котором своды стопы становятся плоскими. Из-за того, что ходьба — неотъемлемая часть жизни, любые нарушения в здоровье ног негативно сказываются на многих органах. При плоскостопии проблемы появляются в коленных суставах, бёдрах и позвоночнике.

Заболевание может быть как врождённым, так и приобретённым. К одиннадцати годам почти половина детей страдает плоскостопием. Однозначно назвать причину его возникновения нельзя, но выделяют несколько основных:

- Избыточный вес;
- Наследственная предрасположенность;
- Высокие нагрузки на ноги;
- Последствия заболеваний, вызывающих паралич мышц и связок стопы: ДЦП, рахит, полиомиелит и др.;
- Травмы;
- Слабость мышц и связок.

Важно вовремя заметить начало деформации стопы. Обычно в первую очередь внимание на изменения в походке ребёнка обращают родители или воспитатели в детском саду. Реже малыш сам жалуется родителям на изменения. Вот признаки имеющейся проблемы:

- Косолапость, когда малыш наступает не на всю стопу, а только на внутренние края или сильно подворачивает ступни внутрь.
- При долгой носке подошва обуви (особенно заметно на каблуках) стачивается с внутренней стороны гораздо сильнее.
- Ребёнок не любит долго ходить, а если, всё же, приходится, то жалуется на боли в ногах и спине.

Если есть хотя бы один из перечисленных признаков, то нужно обратиться к врачу-ортопеду. Даже если нет твёрдой уверенности в том, что что-то не так, лучше проконсультироваться — это позволит предупредить болезнь.

Здоровая стопа опирается только на три точки: в области мизинца, большого пальца и пятки. Эти точки соединены сухожилиями, связками и мышцами, которые образуют своды. Своды бывают двух типов в зависимости от расположения:

1. Продольные, которые проходят по внутреннему краю стопы;
2. Поперечные, которыми соединены основания большого пальца и мизинца.

При плоскостопии опора перемещается на середину стопы, а эти своды уплощаются. Продольное плоскостопие можно обнаружить даже при осмотре: кожа на своде должна быть нежно-розового цвета. Если она синюшная, багровая или, наоборот, слишком бледная, нужно обратиться к врачу.

Важно обращать внимание на детей годовалого возраста. У них проблемы с ногами не так очевидны, потому что подворачивание стоп и косолапость чаще всего списывают на детский возраст. На деле, если в год малыш весит больше 12 килограммов и подворачивает стопы при ходьбе, нужно обратиться к врачу.

Упражнения для малышей

Первые занятия советуем проводить в поликлинике под присмотром врача, а затем уже заниматься дома. При косолапости у детей гимнастика помогает натренировать мышцы, что позволит держать стопу правильно.

Если ребёнок не ходит, то упражнения ему помогают выполнять родители. Вернуть своды на место можно простыми сгибаниями и разгибаниями стопы вниз, к подошве, и обратно, затем внутрь.

Когда малыш подрастёт и сможет уверенно стоять на ногах, нужно выполнять с ним ряд других упражнений. Удобнее делать это босиком:

- Ходить на носочках и на пяточках;
- Собирать с пола мелкие детали пальцами ног, катать карандаши;
- Ходить попеременно на внутреннем и внешнем крае стоп;
- Ходить по гимнастической палке или обручу.

Для детей от 5 лет гимнастика от плоскостопия уже более сложная и комплексная, поэтому такие упражнения рекомендуются для совсем маленьких. Малышей лучше не заставлять выполнять упражнения насильно, это отобьёт у них охоту заниматься и процесс только усложнится. Желательно проводить зарядку в игровой форме. Начинать надо с 2–3 минут постепенно увеличивая время до 15 минут.

Комплекс для дошкольников

Дети дошкольного и школьного возраста могут выполнять упражнения и самостоятельно, и под присмотром взрослых. Главное, чтобы это происходило регулярно. Вот подходящие упражнения:

- Нужно катать мячик ногой в положении сидя. Сначала одной ногой, потом другой, затем обеими.
- Сводить носки, не отрывая пятки от пола.
- Сесть на пол, можно опереться спиной на стену. Затем согнуть ноги, развернув стопы подошвами друг к другу, и сводить — разводить их.
- Сжимать — разжимать пальцы ног.
- Ходить наружными краями стоп, отведя плечи назад и поставив руки на пояс.
- Лечь на спину, расставить ноги и хлопать подошвами.
- В том же положении согнуть ноги к груди, зажать стопами мяч и покатавать его от пятки к носку.
- Лёжа вытянуть вперёд ноги и делать стопой по другой ноге скользящие движения.
- Лечь на живот, прижать пятки к ягодицам, вытянуть носки и схватить их руками. Полежать некоторое время.
- Стоя ухватиться за стул и, имитируя ходьбу, поднимать пятки. Носки при этом от пола не отрывать.

Универсальная гимнастика

Есть и другие упражнения, делать которые лучше вместе со взрослыми. Так будет удобнее контролировать их правильность. Следующие упражнения выполняются, когда ребёнок находится в положении лёжа:

- Нужно тянуть носочки ребёнка влево, потом вправо, потом на себя. Потом нужно развернуть ступни друг к другу, как при хлопке.
- Слегка приподнять пятки, чтобы они не касались коврика. Ребёнок в это время должен потянуть носки вниз. В идеале они должны коснуться пола.

После этого малыш должен сесть. Вторая часть комплекса:

- Ребёнок вытягивает ноги и по очереди опускает и поднимает пальцы то на одной, то на другой ноге.
- Нужно, чтобы ребёнок нагнулся вперёд к вытянутым ногам и ухватился за пальцы. Потом он должен потихоньку тянуть стопы к себе.
- Сидя ухватить пальцами стоп теннисный мячик. Когда это получится, поднимать и опускать его.
- Сидящий ребёнок должен согнуть ноги в коленях и опереться на носочки. Нужно сводить и разводить его пятки, не отрывая носочки от коврика.

Следующая часть выполняется сидя на стуле. Важно, чтобы он был ребёнку по росту: стопы должны уверенно касаться пола, в то время как ребёнок удобно сидит, оперевшись на спинку:

- Простое сгибание и разгибание пальцев ног.
- Сидя, ребёнок должен описывать в воздухе максимально ровные окружности. Сначала по часовой стрелке, затем против.
- По очереди отрывать от коврика то пятки, то носочки. Можно делать это перекатом.
- Катать по полу теннисный мячик. Делать это нужно сводом стопы.

Следующий блок выполняется стоя. Желательно для него использовать ортопедический коврик, продолжительность занятия не должна быть дольше 15 минут:

- Сначала по коврику нужно походить на носочках, потом на пяточках.
- Походить на внешней, потом на внутренней стороне стопы.
- Сделать перекаты с носков на пятки.
- В конце просто попрыгать.

Пример некоторых упражнений на видео:

Следующая часть выполняется на ровном коврике. Нужно использовать гимнастическую палку:

- Сначала ребёнок должен покатать её стопой на шаг назад, затем вперёд. Это укрепит всю стопу.
- Потом палку нужно зажать поперёк лопаток и сделать пару приседаний, стараясь держать спину ровно и не отрывать пятки от пола.
- Опираясь на поставленную перед собой палку крутиться на пятках.

Каждое упражнение желательно выполнять по 5-7 раз. Оптимальное время для занятий с малышами — 15 минут в день, с подростками — 25. Если ребёнку сложно или больно, не нужно настаивать на выполнении упражнения, но и переставать совсем тоже плохой вариант. Нужно начинать с простого и постепенно усложнять задачу.

Массаж и рельефные коврики для лечения

Продольное плоскостопие у детей гимнастика полностью вылечивает в больше случаев. Ортопедические занятия укрепляют мышцы стоп и голени, а также сухожилия. Наиболее эффективно лечение при комбинированной деформации стоп 1–2 степени. При тяжёлой форме назначают хирургическое вмешательство, но случается это нечасто.

Лучше всего плоскостопие поддаётся лечению массажем и упражнениями у детей 10–15 лет. Наиболее эффективно оно с 10 до 12. Продольное лечится легче, чем поперечное. Но лучше всего, заранее позаботиться его профилактикой.

Курс лечения обычно занимает 2–3 года, в некоторых случаях требуется больше времени. Главное — регулярность и упорство. Можно выполнять задания по одному или комплексно. Главное, чтобы они были ежедневными.

Существуют специальные приспособления, которые помогают в занятиях. Например, коврики, валики и мячи. Их поверхность имеет различные неровности: шипы, фигуры разной формы и т. п., которые раздражают подошвы ног и укрепляют мышцы. Все эти приспособления нужно выбирать исходя из рекомендаций врача, потому что размер, форма и материал изделий напрямую зависят от конкретной патологии, обнаруженной у ребёнка.

Для лечения рекомендуются жёсткие коврики с выраженным рельефом, а для профилактики подойдут и мягкие. Выполнять упражнения на лечебном коврике нужно 15–20 минут в день, затем лучше перейти на мягкий материал.

Существуют также разные тренажёры для лечения деформации стопы, но применять их можно только с разрешения врача. Нужно учитывать, что они дополняют гимнастику, но не заменяют её.

Также стоит отметить, что при плоскостопии у детей гимнастику для ног должен прописать врач. Именно он может подобрать наиболее подходящий комплекс упражнений, хотя существуют и универсальные, которые подходят почти каждому.