

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**
10.53885/edinres.2021.22.60.033

Я.З.Файзиев

Преподаватель

Бухарский государственный университет

Бухара, Узбекистан

Д.Я.Зиёев

Студент 3 го курса

Направления общая профлактика

Бухарский государственный медицинский институт

Бухара, Узбекистан

Аннотация. В данной статье рассмотрено индивидуальные занятия для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, двигательной активности, физическая подготовленность.

Актуальность. Особую актуальность данная проблема приобретает в связи с внедрением в нашу повседневную жизнь достижений научно-технического прогресса. (компьютеризация, ДВД, СД и т.д.)

Целью работы является научное обоснование эффективных и допустимых методик коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Объект исследования: детей дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Формирование здорового поколения – одно из главных стратегических задач развития страны.

Для «создания необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования планируется:

- провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки и создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья детей, в том числе за счет.

- повышение удельного веса и качества занятий физической культурой;
- организации мониторинга состояния здоровья детей;
- улучшения организации питания в образовательных учреждениях».

Какие же факторы влияют на здоровье ребенка?

Как было сказано выше, здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, образовательное учреждение, т.е. вторая семья, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, - социальные структуры, которые, в основном, определяют уровень здоровья детей.

Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Сегодня модным стало слово гиподинамия. Многие понимают его упрощенно – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определения которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

Движение необходимо ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Так, по данным большинства исследований, 30 – 40 % детей имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3 – 5 раз выше заболеваемость ОРВИ.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности.

О формах общения взрослых с детьми дошкольного возраста, особенно когда речь идет о формировании правильного отношения к своему здоровью у ребенка, необходимо рассказать более подробно, так как способы «прямого» воздействия часто не дают эффекта. Одним из способов опосредованного воздействия является использование любимых игрушек. Следуя правилам игры, ребенок должен помогать игрушке осуществлять все нужные действия: например, вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться, правильно принимать пищу, одеваться на прогулку, вовремя ложиться спать, убирать со стола. Это все найдет свое отражение в дидактических играх.

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Привычка – это поведение, образ действий, ставшие для кого-либо в жизни обычными, постоянными. Следует отметить, что привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык – это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия). Например, если ребенок научился хорошо кататься на коньках или на лыжах, то он с удовольствием будет проводить на коньках или лыжах свой досуг.

Особо следует подчеркнуть, что они воспитываются не столько словами, сколько делами. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснениями, почему его нужно выполнить. Все объяснения должны быть как можно более доступны и понятны ребенку. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого. Но хвалить следует только на первых порах, когда идет формирование привычки.

Сложно сформировать привычку выполнять утреннюю зарядку у детей. Следует помнить, что необходимо, чтобы ребенок обязательно хорошо выспался, чтобы в комнате не было холодно, а упражнения не были трудными.

Влияние двигательной активности на здоровье детей.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость.

Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском учреждении из-за «заорганизованности» воспитательно-образовательного процесса, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом и т.д.

Ранее начало обучения (с 6 лет) на фоне функциональной незрелости и неготовности отдельных детей к школе также приводит к чрезмерному нарастанию психоэмоциональных и физических нагрузок. Известный физиолог Н.М. Щелованов писал: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют важные физиологические значения в жизнедеятельности организма». Таким образом, детские стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов, что неизбежно ведет к ухудшению здоровья ребенка, так как физическое воспитание неразрывно связано с психическим развитием ребенка. «Психика формируется в движении». Кроме того, нарушена структура полноценного питания детей.

Дети, как известно, продукт своей среды – она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают, скажем так, рабочие программы.

Основными задачами по охране здоровья и физическому развитию детей являются:

- создание условий для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма;

- воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

- развитие физических и нравственно – волевых качеств личности;

- формирование доступных первоначальных представлений и знаний об организме человека, влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

Основные требования Госстандарта – критерии оценки содержания и методов физического воспитания, реализуемых в дошкольном образовательном учреждении:

Педагоги ДОУ создают условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

В организации физкультурных занятий и в подвижных играх педагоги реализуют индивидуальный подход к детям:

- формируют подгруппы детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития;

- внимательно наблюдают за самочувствием каждого ребенка на занятиях;

- варьируют нагрузку и содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка и т.д.

Педагоги ДОУ способствуют становлению у детей ценностей здорового образа жизни:

- развивают навыки личной гигиены;

формируют элементарные представления о полезности и целесообразности физической активности и личной гигиены и т.д.

Педагоги ДОУ создают условия для творческого самовыражения детей в процессе физической активности.

Педагоги используют разнообразные формы организации физической активности детей.

Особое значение придается гигиене учебного процесса. Во время учебных занятий главной причиной утомления детей является относительно однообразная деятельность, при которой отсутствует необходимая физическая активность, а отдельные группы мышц, обеспечивающие поддержание позы тела при сидении, испытывают чрезмерные напряжения. Поэтому так необходимо строгое выполнение методических рекомендаций «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Гармоническому физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует режим дня.

Режим дня детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дает возможность педагогом раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Ежедневно во всех дошкольных группах должно быть предусмотрено несколько форм физического воспитания детей: утренняя гимнастика на воздухе или в зале, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, закаливающие процедуры, занятия физкультурой и плаванием при наличии бассейна, что позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня, рационально распределить интеллектуальную нагрузку дошкольников.

Выводы

Совокупность разнообразных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Одной из таких форм являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие утреннюю гимнастику, физкультурные минутки и закаливающие процедуры. Ежедневные проведения утренней гимнастики обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов - зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Регулярные проведения физических упражнений на свежем воздухе с последующими водными процедурами способствуют закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (перегревание, ветер, дождь и др.), а также введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки.

Список литературы

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.- 144 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
3. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.
4. Наш «взрослый» детский сад: Кн. Для воспитателя дет. Сада: Из опыта работы / К.П. Изергина, Л.С.Преснякова и др. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.
5. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.
6. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М.: Знание, 1990. – 192 с.
7. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. // Дошкольное воспитание. – 2003.-№8.- С.59-62.
8. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет. / Художник Е.А.Фоничева. – Ярославль.: Академия развития, Академия Холдинг, 2003. – 144 с.
9. Физическое воспитание дошкольников с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. // Дошкольное воспитание. – 2003.- №4. – С.28-33.
10. Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://referat.ru/>