**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ**

 **ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ**

**ТА ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПОСТІ**

 **В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.**

**СИСТЕМА ВПРАВ НА КОРЕКЦІЮ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ.**

(із досвіду роботи)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Виконала****Ковальова Ольга Миколаївна,**учитель фізичної культуриспеціалізованої школи  І -ІІІ ступенів № 24ім.О.Білаша з поглибленим вивченням іноземних мов Шевченківського району м. Києва |

**Київ 2016**

ЗМІСТ

І.Введення……………………………………………………………………………..3

Актуальність теми «Школа постави» згідно навчальної програми …………….4

ІІ.Загальне поняття постави……………………………………………………….7

1.Фактори, що впливають на формування постави……………………………..8

2.Профілактика і корекція порушень постави……………………………………11

3.Розробка рекомендацій з оздоровлення дітей і формуванню правильної

 постави в умовах шкільного навчання (комплекс вправ)……………………….22

4.Вправи для профілактики плоскостопості……………………………………..32

ІІІ.Висновок……………………………………………………………………………38

Список літератури…………………………………………………………………...39

 Здоров’я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою , яка пов’язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров’я дітей та учнівської молоді.

 «Здоров’я - не все, але без здоров’я - нічого».( Сократ )

 За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров я учнів, а саме: зростання навчального навантаження, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп’ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, порушення зору.

Сучасна медицина займається не здоров’ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи – зберегти, зміцнити здоров’я учнів, сформувати в них відповідальне ставлення до власного здоров’я. Ми, вчителі фізичної культури ,ставимо за мету постійно і систематично зберігати і зміцнювати здоров’я учнів.

 Ми прагнемо, щоб урок був здоров’язберігаючим, здоров’яформуючим, здоров’язміцнюючим, спрямованим на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, учимо культури здоров’я на засадах розвитку життєвих навичок. Такий підхід до уроку зобов’язує нас бути взірцем здорової людини.

 Питання порушень постави серед дітей шкільного віку детально описані в працях вітчизняних і зарубіжних авторів. Проте, ця проблема залишається актуальною і в даний час ,викликаючи інтерес фахівців в області фізичної культури.

 У нашому суспільстві традиційно зложилося так, що за здоров`я дитини несуть відповідальність батьки, педагоги і медичні працівники, а після досягнення повноліття вже сама дитина повинна піклуватися про своє здоров`я.

 Аналіз вивчення змісту довідок про стан здоровя учнів школи,медичне обстеження лікаря школи, дозволив визначити, що тільки 27,2% 6-7-річних дітей мають нормальну поставу, а 72,8% мають порушення різного ступеня. З них у 51,2% дітей спостерігалося відхилення хребетного стовпа від вертикалі в межах 1,0-1,5 см (середня ступінь порушення).Найбільш частіша форма порушення постави у дітей - лівобічний сколіоз.

 У 8-річних дітей 83,8% мають порушення постави. Порушення постави середнього ступеня має найбільша кількість обстежених дітей (45,1%). Високий ступінь порушення (від 2 до 2,5 см) спостерігалася у 7,9% дітей. Учнів, які мають низький ступінь порушення постави, виявлено не було. Найбільш частіша форма порушення постави, як і у 6-7 річних школярів - лівобічний сколіоз.

 У 9-річних дітей тільки 24% мали нормальну поставу. Решта школярів мали порушення хребтного стовпа. У 47,6% з них відзначалися порушення середнього ступеня, а у 4,7% порушення були вище середньої. Високий ступінь порушення постави був виявлений у 19,0% обстежених дітей (форма деформації хребтного стовпа - лівобічний сколіоз).

 Практично здорові діти становлять сьогодні лише 1-4% від усього дитячого населення.Майже кожна третя дитина має ознаки «малих» з’єднано-тканних дисплазій,а це, в свою чергу,приводить до збільшення патології не тільки опорно-рухового апарату,але і основних органів і систем,таких,як серцево-судинна,сечовидільна,дихальна,травна. Більше половини дітей м.Києва страждають хронічною патологією,кожна четверта дитина має підготовчу групу здоров`я.Поширення плоскостопості становить сьогодні 40%,що в три рази більше за останні 30 років.Також в 2-3 рази збільшилася частота виявлення важких форм скаліозу,інтенсивно зростають прояви дистрофічних змін опорно-рухового апарату,такі,як ранній остеохондроз і остеопороз.

 Все це сприяє росту травматизму,з`язаного із зниженням стійкості опорно-рухового апарату.У 70% дітей спостерігається недостатня мінералізація кісткової тканини з порушенням її архітектоніки.У таких дітей у 2-2,5 рази зростають строки відновлення після травм.

 Фізіологічна потреба дитини в русі для нормального росту і розвитку становить 17-22 тис.рухів на добу.Більшість дітей реалізують тільки 60-70% цієї потреби. Приходячи у 1-й клас школи,дитина вимушено,у силу організації режиму шкільного життя, в 2 рази знижує рухову активність,оскільки більшість часу проводить сидячи.Дитина змушена проводити у цьому положенні в умовах школи час,який в 4-5 разів перевищує фізіологічну норму.

 Порушення постави,на які першими,звичайно,звертають увагу батьки або учителі,не повинні розцінюватися як непотребуюча корекції деформація хребта або стопи. Майже завжди це перший дзвіночок до розвитку або серйозних ушкоджень опорно-рухового апарату(сколіотична хвороба,юнацький остеохондроз,юнацький кіфоз,хвороба Шейерманна-Мау),або захворювання інших органів і систем. Слабкий фізичний розвиток дитини веде до порушення постави,а порушення постави не нормалізує роботу внутрішніх органів,що приводить до подальшого погіршення фізичного розвитку.У таке порочне коло попадають багато дітей,розірвати його можна,тільки забезпечивши правильне фізичне виховання й адекватний руховий режим для кожної конкретної дитини.Таким чином,сучасні проблеми у фізичному здоровї дітей та постійно зростаючий відсоток школярів зі сколіозом,роблять проблему формування та корекції постави дуже актуальною на даний момент.

 **Постава** – це комплексне поняття про невимушене звичайне положення тіла людини. Постава визначається і регулюється рефлексами пози і відображає не тільки фізичний, а й психічний стан людини, будучи одним з показників здоров'я Постава людини пов'язана з положенням хребетного стовпа і визначається статичними умовами, які у людини мають значні відмінності від усіх інших біологічних систем, у зв'язку з його вертикальним положенням

 Постава - це звичне положення тіла людини під час ходьби, стояння, сидіння чи роботи. Для визначення постави проведіть візуальні обстеження (роздягнута до пояса людина стає спиною до обстежуваного) положення лопаток, рівня плечей, положення голови. Обстеження доповнюється визначенням глибини шийного й поперекового вигинів. Для цього підійдіть до стіни і станьте так, щоб п'яти, литки ніг, сідниці та спина щільно прилягали до неї.

 За правильної постави глибина вигинів буде однаковою - 4-5 см.

 За допомогою мал. 1 встановіть, який у вас вид постави.



 а б в г д є

 Мал.1. Види постави: а – лордотична; б - кіфотична; в - випрямлена; г – сутулувата ; д - сколіотична; є - нормальна.

 Постава обумовлена спадковістю, але на її формування в процесі росту у дітей впливають численні фактори зовнішнього середовища .

 Процес формування постави починається з самого раннього віку і відбувається на основі тих же фізіологічних закономірностей вищої нервової діяльності, які характерні для утворення умовних рухових зв'язків. Це створює можливість для активного втручання в процес формування постави у дітей, забезпечуючи її правильний розвиток і виправлення постави.

**Фактори, що впливають на формування постави.**

 За останніми даними, число дітей з різними порушеннями постави досягає 30-60%, а сколіотична хвороба вражає в середньому 6-15% дітей .Причини, які можуть призвести до порушень постави, численні. Негативний вплив на формування постави роблять несприятливі умови навколишнього середовища, соціально-гігієнічні фактори, зокрема, тривале перебування дитини в неправильному положенні тіла.

 У результаті неправильного положення тіла відбувається утворення навику неправильної установки тіла. В одних випадках ця навичка неправильної установки тіла формується за відсутності функціональних і структурних змін з боку опорно-рухового апарату, а в інших - на тлі патологічних змін в опорно-руховому апараті вродженого або набутого характеру (сполучнотканинна дисплазія хребта і великих суглобів, остеохондропатія , рахіт, родові травми, аномалії розвитку хребта та ін.).

 В основі порушень постави часто лежить недостатня рухова активність дітей (гіпокінезія) або нераціональне захоплення одноманітними вправами, неправильне фізичне виховання . Крім того, поява неправильної постави пов'язана з недостатньою чутливістю рецепторів, що визначають вертикальне положення хребта, або ослабленням м'язів, що утримують це положення, з обмеженням рухливості в суглобах, акцелерацією сучасних дітей.

 Причиною порушень постави можуть бути також нераціональний одяг, захворювання внутрішніх органів, зниження зору, слуху, недостатня освітленість робочого місця, невідповідність меблів росту дитини та інші .У 90-95% випадків порушення постави є придбаними, найчастіше зустрічаються у дітей астенічного статури. Дефекти постави погіршують зовнішній вигляд людини, сприяють розвитку ранніх дегенеративних змін у міжхребцевих дисках і створюють несприятливі умови для функціонування органів грудної клітини та черевної порожнини. Порушення постави, як правило, не супроводжуються грубими змінами в хребті.

 Грубі ж зміни в хребті розвиваються при сколіотичній хворобі. Вони більше виражені при 2-3-4 ст. тяжкості сколіозу. Розвивається сколіотична хвороба переважно в періоди інтенсивного росту скелета: 6-7 років, 12-15 років. Із закінченням росту збільшення деформації, як правило, припиняється, за винятком паралітичного сколіозу, при якому деформація може прогресувати протягом усього життя.

 Сколіотична хвороба - це дуже складне захворювання, що вимагає постійного спостереження та лікування у ортопеда .

 Отже, правильна постава характеризується однаковим рівнем плечей, сосків, кутів лопаток, рівною довжиною шийно-плечових ліній (відстань від вуха до плечового суглоба), глибиною трикутників талії (поглиблення, утворене виїмкою талії і вільної опущеною рукою), прямий вертикальною лінією остистих відростків хребців у фронтальній площині, однаковим рельєфом грудної клітки і поперекової області (у положенні нахилу вперед).

 Правильно сформований хребет має фізіологічні вигини в сагітальній площині (при огляді збоку) у вигляді шийного та поперекового лордозу і кіфозу в грудному та поперековому відділах. Ці вигини поряд з еластичними властивостями міжхребцевих дисків обумовлюють амортизуючі особливості хребта. Глибина лордозу в шийному та поперековому відділах хребта відповідає товщині долоні обстежуваного. У фронтальній площині (при огляді з боку спини) в нормі хребет повинен бути прямим .

 Всі ці ознаки в комплексі створюють гарний зовнішній вигляд людини. Відхилення цих показників від норми свідчить про наявність порушень постави або сколіотичної хвороби.

 Для виявлення факторів, що негативно впливають на формування правильної постави у дітей, було проведено анкетування батьків. Виявлено, що 72,3% дітей не виконують ранкову гімнастику і тільки 27,7% дітей займаються нею під керівництвом батьків.

 Високий відсоток (72,0%) молодших школярів складають діти, перебування яких на свіжому повітрі триває менше 2,5-3,0 години. Більше зазначеного часу доводиться на 28,0%.

 На запитання, адресоване батькам, була дана відповідь, що 57,3% дітей витрачають на приготування домашнього завдання більш 2,5-3,0 годин. При цьому вони знаходяться в положенні сидячи в «зручній» для дитини позі. 42,7% дітей займаються приготуванням уроків менш 2,5-3,0 годин, перебуваючи в «зручній» для себе позі.

 Встановлено, що 62,7% дітей сплять на м'якому ліжку з великою подушкою. На жорсткому ліжку сплять 37,3% дітей. Не підходять меблі по росту дітям в 67,4% випадків. У нормальній позі сидять за столом - 32,6%. З числа опитаних батьків 68,1% відповіли позитивно і 32,9% негативно на питання, чи мають діти ранці на плечах. Тільки 35,0% дітей при читанні літератури сидять правильно, не порушуючи постави, а 65,0% не дотримують цю позу.

 У результаті дослідження виявлено, що для формування правильної постави у дітей 7-8-річного віку доцільно:

 - виконувати вправи з вихідних положень рачки і лежачи (на грудях, на спині, на боці), що сприяє розвантаженню хребта;

- застосовувати вправи, що локально впливають на конкретні м'язи постави;

- використовувати навантаження, що найефектніше при виконанні гімнастичних вправ;

- після 3-4 вправ у комплексі виконувати дихальні вправи. При цьому необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості кожної дитини: вік, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості.

 Постава має нестійкий характер в період посиленого росту тіла дитини, що

припадає на молодший шкільний вік. Це пов'язано з неодночасним розвиткомкісткового, суглобово-зв'язкового апаратів і м'язової системи дитини. Кістки і м'язи збільшуються у довжині, а рефлекси статики ще не пристосувалися до цих змін. Дефектна постава створює умови для прояву захворювань хребта і інших органів опорно-рухового апарату, що приводять до розладів діяльності внутрішніх органів. У дітей з порушеннями постави понижена життєва ємкість легенів, зменшена екскурсія грудної клітки і діафрагми, що несприятливо відбивається на діяльності серцево-судинної і дихальної систем.

 Порушенню нормальної діяльності органів черевної порожнини сприяє слабкість м'язів живота. Зниження ресорної функції хребта у дітей з плоскою спиною спричиняє постійні мікротравми головного мозку під час ходьби, бігу і інших рухів, що негативно позначається на вищій нервовій діяльності, супроводжується швидким настанням втоми, а нерідко і головними болями .

 **У системі фізичного виховання школярів з порушеннями постави застосовується переважно один засіб корекції - фізичні вправи**.

 У програму з фізичної культури включені спеціальні вправи на поставу:

**Вправи на відчуття правильної постави**

 Найбільш виразне відчуття правильної постави з'являється при торканні спиною стіни. Діти починають добре відчувати своє тіло: рівень надпліч, положення лопаток, тазу, голови.

1. Стати до стіни в основній стійці так, щоб потилиця, лопатки, сідничні м'язи і п'яти торкалися її. Зробити крок вперед, намагаючись зберегти те ж положення тіла, повернутися до стінки. Повторити кілька разів.

2. Стати до стіни (в.п. те ж), присісти і встати або підніймати і згинати по черзі ноги, зберігаючи те ж положення голови, тазу, спини.

3. Стати до стіни (в.п. те ж), зробити крок вперед, повернутися на 360 °, випрямитися, повернутися до стіни.

**Вправи з вихідного положення стоячи**

1. В.п.- О. с., руки до плечей (кисті від плечей не відривати). Кругові обертання рук вперед, потім назад (5-6 разів в кожну сторону).

2. В.п.- О. с., руки перед грудьми. З напругою, ривками розводимо руки в сторони (вправо, вліво) - вгору-вниз (по 3 рази в кожному напрямку).

3. В.п.- О. с., руки вздовж тіла. Повільно піднімаємо руки вперед і вгору; зчепивши їх в замок над головою, піднімаємося на носочки і прогинаємо спину; повертаємося у в.п. (повторити 3-5 разів).

4. В.п.- О. с., руки в сторони. Піднімаємо зігнуту в коліні ногу з одночасним підйомом рук вгору (носок тягнемо, спина пряма, 5-6 разів кожною ногою).

5. В.п.- О. с. Активне витягування, спина пряма, руки над головою в замку. Ходьба на носках з прямою спиною (1-2 хв).

6. В.п.- О. с. Спокійно, повільно, плавно на вдиху піднімаємо руки вгору. На видиху плавно опускаємо руки через сторони вниз (4-5 разів).

7. В.п.- Стоячи. Напівприсідання, присідання на носках; руки в сторони-вгору-вперед. Повернутися у в.п.

8. В.п.- О. с. Підняти руки в сторони долонями вгору, розгорнути руки долонями вниз, звести їх за спиною, виконуючи хлопки.

9. В.п.- О. с., руки за спиною зібрані в замок. Підняти руки максимально вгору, при цьому корпус треба тримати прямо. Повільно виконується нахил вперед-вниз, при цьому руки дивляться вгору. Повернутися у в.п. (2-3 рази).

10. В.п.- Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Повороти тулуба в сторони. Стегна нерухомі (6-8 разів).

11. В.п.- Стоячи, ноги на ширині плечей, руки внизу. Через сторони підняти руки вгору, долоні дивляться вперед, і зробити ножиці, по черзі змінюючи положення рук за головою, 4-6 разів.

**Вправи з вихідного положення сидячи**

***1. Діти ростуть***

В.п.- Сидячи на п'ятах, руки на колінах. Піднімаючись на коліна, підняти обидві руки через сторони вгору, долоні дивляться вгору. Повернутися у в.п. (5-6 разів).

***2. Діти потягуються***

В.п.- Сидячи на п'ятах. Встати на коліна, руки через сторони підняти вгору повільно, з напругою. Витягати себе вгору, прогинаючись назад (4 рази).

***3. Діти ловлять п'яточку***

В.п.- Сидячи на п'ятах, руки до плечей. Встати на коліна, розворот тулуба назад-вправо, правою рукою дістати ліву п'яту, очима подивитися на свою п'яту; затриматися в цьому положенні на 3-5 секунд. Повернутися у в.п., повторити в іншу сторону (4-6 разів).

***4. Діти-силачі***

В.п.- Сидячи на п'ятах. Підняти руки вгору, із зусиллям витягати себе вгору, опускаючи через сторони руки вниз, зігнути їх в ліктях і притиснути до тулуба збоку, затриматися на кілька секунд. При цьому лопатки зведені, груди розправлені, спина рівна, живіт втягнутий (4-5 разів).

***5. Махають наші ручки***

В.п.- Стоячи на колінах, руки внизу. Через сторони повільно на вдиху піднімаємо руки вгору, на видиху опускаємо (6 разів).

***6. Колечко***

В.п.- Стоячи на колінах. Відхилитися назад, руками дістати п'яти, прогнутися всім корпусом (1-2 рази).

***7. Берізка***

В.п.- Сидячи по-турецьки. Підняти руки вгору і зчепити в замок, долонями догори. Спина рівна. З силою витягати себе вгору, затримуватися на 15-30 секунд.

***8. Долоньки зустрілися***

В.п.- Сидячи на колінах, таз між ніг. З'єднати руки за спиною; одна зверху, інша знизу. Затриматися на деякий час, потім поміняти положення рук.

***9. Складочка***

В.п.- Сидячи ноги вперед. Нахилитися вперед, взятися за шкарпетки, головою тягнутися до колін.

***10. Трикутники***

В.п.- Сидячи ноги вперед. Нахилитися вперед, взятися за голеностоп правої ноги і підняти її руками вгору, не згинаючи коліно. Утримуючи ногу, підтягнути і випрямити спину. Затриматися в цій позі на деякий час. Повторити з іншої ноги.

**Вправи лежачи на спині**

1. В.п.- Лежачи на підлозі, руки вздовж тіла; спина, потилиця щільно притиснуті до підлоги. Повільно на вдиху піднімаємо через сторони руки (ковзають по підлозі) вгору. На видиху повертаємося у в .п. (5-6 разів)

2. В.п.- Лежачи на спині. З напругою піднімаємо руки вперед-вгору, повертаємося у в .п. (5-6 разів).

3. В.п.- Лежачи на спині, руки в сторони, ноги напівзігнуті в колінах. На вдиху праву руку кладемо на груди, ліву на живіт. При видиху повертаємося у в .п. (5-6 разів). Положення рук чергувати.

4. В.п.- Лежачи на спині; голова, тулуб, ноги становлять пряму лінію, руки притиснуті до тулуба. Підняти голову, плечі, подивитися на ноги, повернутися у в .п. (2-3 рази).

5. В.п.- Лежачи на спині. Підтягти до себе зігнуті ноги, повернутися у вихідне положення (5-6 разів).

6. В.п.- Лежачи на спині, ноги зігнуті і підтягнуті до живота. По черзі випрямляти ноги в колінах, не опускаючи їх на підлогу (4-8 разів).

7. В.п.- Лежачи на спині, руки за головою. По черзі піднімати ноги вгору.

8. В.п.- Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Зробити вдих, повільно підняти таз (полумостік), на видиху повернутися у в.п. (3-4 рази).

9. В.п.- Лежачи на спині, руки вздовж тіла. Імітувати ногами їзду на велосипеді (8-10 разів).

10. В.п.- Лежачи на спині, руки вгору. Відриваючи плечі від підлоги, підняти назустріч один одному праву руку і ліву ногу, рукою дістати коліно. Повторити з іншої руки і ноги (4-6 разів).

11. В.п.- Лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті в колінах, злегка розставлені. Відірвати плечі від підлоги, повернутися у в.п. (8-10 разів).

**Вправи з вихідного положення лежачи на животі**

1. В.п.- Лежачи на животі, руки вгорі. Підняти вгору праву руку і ліву ногу, затримати. Повторити з іншої руки і ноги (6-8 разів).

2. В.п.- Лежачи на животі, руки на спині зчепити в замок. Піднімати верхню частину тулуба, руками тягнути себе назад (5-7 разів).

3. В.п.- Лежачи на животі, руки складені перед собою, голова на руках. По черзі піднімати прямі ноги (6-8 разів).

4. В.п.- Лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Підняти одночасно обидві руки і ноги, прогнутися, затриматися. Погляд - прямо (4-6 разів).

5. В.п.- Лежачи на животі, руками взятися за гомілкостопи ніг. Прогнутися - кошичок, погойдатися (1-2 рази).

6. В.п.- Лежачи на животі, руки вгору. Одночасно робити ножиці руками і ногами (5-7 разів).

7. В.п.- Лежачи на животі, руки на рівні грудей впираються в підлогу. Впираючись на руки, підняти верхню частину тулуба, повернутися вправо і правою рукою дотягнутися до лівого стегна, очами побачити долоньку, затриматися. Повторити в іншу сторону (2-4 рази).

8. В.п.- Лежачи на животі, руки на рівні грудей впираються в підлогу. Виконувати імітацію плавання, руками описуючи кола, при цьому підводиться верхня частина тулуба (6-8 разів).

9. В.п.- Лежачи на животі, руки за головою. Піднімати максимально вгору верхню частину тулуба. Ноги утримує напарник (6-8 разів).

 Діти, як правило, мають уявлення про правильну поставу і можуть продемонструвати її досить точно, особливо біля вертикальної стіни, але тут же порушують її при виконанні фізичних вправ, в побутових рухах, ходьбі, сидячи за партою.
 При корекції постави у молодших школярів необхідно керуватися наступними положеннями.
1. В основі формування постави лежить гармонійний розвиток сили м'язів спини, черевного преса, верхніх і нижніх кінцівок, вміння диференціювати м'язово-суглобові [відчуття](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F), положення окремих частин тіла в просторі, вміння напружувати і розслабляти м'язи в спокої і русі.
2. Необхідно використовувати всі види адаптивної фізичної культури і всі можливі форми фізкультурно-оздоровчих занять: ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультпаузи, рухливі ігри, додаткові позашкільні та позакласні заняття, прогулянки на свіжому повітрі, [плавання](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), гартування і ін.
3. З боку батьків необхідно повсякденну увагу до постави дитини, створення умов для її формування: адекватні гігієнічні та [фізіологічні](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) вимоги до одягу, меблів, [освітлення](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F), позам під час сну, сидіння, стояння і т. п.
4. Корекція постави, з одного боку, включає широкий комплексний вплив найрізноманітніших вправ на всі групи м'язів, з іншого - специфічний вплив цілеспрямовано підібраних вправ для компенсації порушень певного типу постави.

 У своїй практичній діяльності використовую наведені нижче фізичні вправи для корекції тих чи інших порушень.

***1.1 Корекція ходьби***
 Ходьба служить основним способом переміщення і складовою частиною багатьох вправ на всіх заняттях. У процесі навчання особлива [увага](http://ua-referat.com/%D0%A3%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0) приділяю формуванню правильної постави, постановки голови, плечей, руху рук, ніг розгинанню в момент відштовхування. У молодших класах виконується ходьба по прямій із зміною напрямку, швидкості, переступання через предмети, з прискоренням. Навантаження збільшую поступово від класу до класу.
***Фізичні вправи для корекції ходьби***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Вправи  | Корекційна спрямованість  |
| 1.  | «Рейки». Ходьба з переступання ліній, розташованих на різній відстані один від одного.  | [Диференціація](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B8%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB_5) відстані, окомір  |
| 2.  | «Не збий». Ходьба по прямій з переступання через кеглі, набивні м'ячі, [гімнастичну](http://ua-referat.com/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) лаву і т. п.  | Диференціація зусиль, відмірювання відстані  |
| 3.  | «Вузький місток».а) Ходьба по смужці (вузької лінії), приставляючи носок до п'яти попереду стоїть ноги. б) Ходьба боком, приставними кроками, ставлячи носок стопи на край лінії.  | [Розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA) рівноваги точності руху  |
| 4.  | «Довгі ноги». За командою: «Довгі ноги йдуть по дорозі» ходьба на носках, високо піднімаючи прямі ноги; по команді: «Короткі ніжки йдуть по доріжці» ходьба в полуприсіді.  | Швидкість перемикання, диференціювання понять довгий, короткий  |
| 5.  | «Хлоп». Ходьба з ударами на кожен четвертий рахунок. Вголос вимовляється: «Раз, два, три, хлоп!». Перший раз хлопок над головою, другий - перед собою, третій - за спиною  | Концентрація уваги, рухова пам'ять, узгодженість рухів, засвоєння ритму  |
| 6.  | «Лабіринт». а) Ходьба зі зміною напрямку між стійками, кеглями, набивними м'ячами.б) Те ж удвох, тримаючись за руки  | Орієнтування в просторі, узгодженість дій  |
| 7.  | «Встали до кола». Ходьба по колу, взявшись за руки, зі зміною напрямку, збираючись у центр, розходячись у велике коло на витягнуті руки  | Узгодженість [колективних](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2) дій диференціювання понять великий - маленький, вправо - вліво  |
| 8.  | «Гусениця». Ходьба в колоні, поклавши праву (ліву, обидві) руку на плече сусіду попереду  | Координація й узгодженість дій  |
| 9.  | «Коромисло». Ходьба з [гімнастичною](http://ua-referat.com/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) палицею, хватом двома руками за плечима (на носках, на п'ятах), зберігаючи правильну поставу  | Координація рухів рук, корекція постави, знайомство з новим словом  |
| 10.  | «Ходимо в капелюсі». Ходьба з мешечком піску на голові  | Корекція постави  |
| 11.  | «Кішка». Ходьба ковзним кроком, крадькома, нечутно, як кішка, в такт, роблячи рухи руками, згинаючи і розгинаючи пальці, випускаючи «кігті»  | [Розвиток дрібної моторики](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA_%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8) кисті, узгодженість рухів рук і ніг, [уява](http://ua-referat.com/%D0%A3%D1%8F%D0%B2%D0%B0)  |
| 12.  | «Солдати». Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна зі зміною темпу: повільно - швидко  | [Відчуття](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F) ритму, швидкість перемикання на новий темп, збереження постави, диференціювання понять: швидко - повільно  |
| 13.  | «Без страху».а) Ходьба по [гімнастичній](http://ua-referat.com/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) лаві, колоді з зупинками, поворотами, рухами рук (за допомогою, зі страховкою, самостійно).б) Ходьба по похилій дошці (або лавці), розправивши плечі, руки в сторони  | Подолання почуття страху, рівновагу, орієнтування в просторі  |
| 14.  | «Спритні руки». Ходьба з предметами в руках (м'ячі, кульки, прапорці, стрічки із завданнями:а) На кожен крок руки вперед, в сторони, вгору.б) Кругові рухи кистями.в) Кругові рухи в плечових суглобах.г) передача предмета з правої руки в ліву попереду себе, з лівої у праву - за спиною  | Узгодженість рухів рук і ніг, симетричність і амплітуда рухів, розвиток - дрібної моторики кисті  |
| 15.  | «Каракатиця» Ходьба спиною вперед  | Координація рухів, орієнтування в просторі  |
| 16.  | «Світло - темно». Ходьба з закритими і відкритими очима.а) 5 кроків з відкритими очима, 5 кроків з закритими очима (вважати вголос).б) Відкривати очі по команді «світло» закривати - за командою «темно». в) Ходьба з закритими очима до джерела звуку ([дзвіночок](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B7%D0%B2%D1%96%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BE%D0%BA), свисток)  | Орієнтування в просторі без зорового контролю; диференціювання понять [світло](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BB%D0%BE) - темно; ритмічність рухів.[Орієнтування](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%80%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.) в просторі по слуху  |
| 17.  | «Мишка».а) Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній стороні стопи, підібгавши пальці; перекатом з п'яти на носок. б) Ходьба по масажної доріжці, босоніж.в) Ходьба босоніж по траві, піску, гравію  | Профілактика плоскостопості, збереження правильної постави  |
| 18.  | «Хоп». Ходьба з зупинками за [сигналом](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B0%D0%BB). За сигналом «Хоп» - зупинка, за сигналом «Хоп-хоп» - поворот кругом  | [Увага](http://ua-referat.com/%D0%A3%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0), швидкість реакції на [сигнал](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B0%D0%BB), збереження стійкої пози  |
| 19.  | «Хвилі». Ходьба з регулюванням темпу гучністю команд (або музики). При команді пошепки або тихій музиці - повільна ходьба на носках, рух рук зображує хвилі; при середній гучності - швидка ходьба з сильними хвилями; при гучному - перехід на біг  | Концентрація уваги, диференціація гучності звуку і зіставлення з темпом рухів плавність, виразність рухів, уява  |
| 20.  | «Та-та-та». Ходьба з притоптуванням в заданому ритмі і [відповідному](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) промовлянням звуків «Та-та-та»  | Засвоєння заданого ритму рухів  |
| 21.  | «Кульгавий заєць». Ходьба однією ногою по гімнастичній лавці.  | Координація й узгодженість рухів ніг і тулуба  |
| 22.  | «По канату». а) Ходьба вздовж по канату, руки в сторони.б) Ходьба по канату боком приставними кроками, руки в сторони  | Розвиток рівноваги, профілактика плоскостопості, збереження правильної постави  |
| 23.  | «Козлик». У парах - ходьба по гімнастичній лаві [назустріч](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D0%B7%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87) один одному, руки за голову. При [зустрічі](http://ua-referat.com/%D0%97%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87) розійтися, втримавшись на лавці і зберігши правильну поставу  | Збереження динамічної рівноваги, утримання вертикальної пози на обмеженій опорі  |

***1.2.*** ***Корекція постави***
Для правильної постави характерні: пряме положення тулуба і голови; розгорнута грудна клітина; відведені назад плечі, що знаходяться на одному рівні; помірні природні вигини хребта, повністю випрямлені в колінних суглобах ноги, прилеглі до грудної клітки лопатки, що знаходяться на одній висоті, живіт підтягнутий.

***Вправи для корекції бічних викривлень хребта*** ***(Початкова стадія)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Вправи  | Корекційна спрямованість  |
| 1.  | «Кішечка». З положення стоячи рачки - опускання і піднімання голови з прогином в поперековому відділі з наступним розгинанням в грудному та поперековому відділах хребта  | Гнучкість хребта, зміцнення м'язового [корсета](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%B5%D1%82), координація рухів голови і тулуба, вестибулярна стійкість  |
| 2.  | «Перстень»(кільце). З положення стоячи на колінах, руки на пояс - прогинаючись, нахил назад до торкання підлоги головою. Виконується зі страховкою  | Гнучкість хребта, розтягування м'язів живота, зміцнення м'язів спини, вестибулярна стійкість, симетричність рухів  |
| 3.  | «Ванька-встанька». З положення сидячи з максимально зігнутими колінами, притиснутими до грудей і охопленими руками, - перекат назад і повернення у вихідне положення без допомоги рук  | Зміцнення м'язів тулуба, координація рухів, диференціювання м'язових відчуттів, орієнтування в просторі  |
| 4.  | «Птах». З положення сидячи на підлозі, ноги нарізно ширше, руки в сторони (зафіксувати правильну поставу) - нахил вперед до торкання руками пальців ніг, зберігаючи положення голови, тулуба та рук  | Гнучкість поперекового відділу хребта, розтягування м'язів спини, симетричність рухів, контроль за положенням частин тіла в просторі  |
| 5.  | «Змія». З положення лежачи на животі, ноги разом, руки на рівні плечей, долонями вперед - повільно розгинаючи руки і піднімаючи голову, максимально прогнутися в грудному та поперековому відділах, закинувши назад голову  | Гнучкість хребта, розтягування м'язів грудей і живота,[управління](http://ua-referat.com/%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F) [силовими](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BA) і часовими характеристиками руху, стійкість до вестибулярних роздратуванню  |
| 6.  | «Човник». З положення лежачи на животі, руки за спину - підняти голову, груди, ноги, зафіксувати позу, погойдатися «на човнику»  | Гнучкість хребта, статична сила м'язів плечового пояса, спини і живота  |
| 7.  | «Плавець». З положення лежачи на грудях - рух руками, як у плаванні брасом на грудях, поступово збільшуючи амплітуду і темп рухів, не торкаючись руками підлоги  | Зміцнення м'язів тулуба, координація і симетричність рухів, диференціювання просторових і тимчасових характеристик руху  |
| 8.  | «Рибка». З положення лежачи на животі, руки на передпліччях на підлозі, пальці вперед - повільно розгинаючи руки, підняти голову, прогнутися в усіх відділу хребта і торкнутися ступнями ніг, зігнутих в колінах, до голови  | Гнучкість хребта, розтягування м'язів грудей і живота, зміцнення м'язів тулуба  |
| 9.  | «Свічка». З положення лежачи на спині, руки за голову - спочатку зігнути ноги в колінах, а потім розігнути їх до вертикального положення по відношенню до підлоги, зафіксувати позу і повільно опустити у вихідне положення  | Сила м'язів черевного преса, координація рухів, просторова орієнтація, регулювання амплітуди руху  |
| 10.  | «Велосипед». З положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба і піднявши ноги до вертикального положення - імітація рухів [велосипедиста](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4), спочатку повільно, з поступовим прискоренням  | Сила м'язів черевного преса, координація і ритмічність рухів, диференціювання темпу рухів  |
| 11.  | «Стрілка». З положення лежачи на правому боці, права рука витягнута вгору, ліва впирається в підлогу на рівні плеча - відведення лівої ноги вгору. Те саме - на лівому боці з відведенням правої ноги  | Зміцнення бічних м'язів тулуба, живота та ніг, координація рухів  |
| 12.  | «Маятник». З вихідного положення лежачи на спині, руки в сторони - підняти ноги на 90 °  і, не розводячи їх, опустити праворуч від себе, знову підняти вгору і опустити зліва від себе, не відриваючи від підлоги плечей  | Зміцнення м'язів живота і бічних м'язів тулуба, координація рухів, орієнтація в просторі, вольове зусилля  |

***Вправи для корекції круглої (сутулої) спини***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Вправи  | Корекційна спрямованість  |
| 1. 2. 3.  | «Кішечка» «Змія» «Човник»  | Гнучкість грудного відділу хребта, утримання постави в динамічних вправах та статичних позах  |
| 4.  | «Кроль».  Стоячи перед [дзеркалом](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0), обертання рук, що імітує рухи руками у кролів на спині, поступово збільшуючи темп рухів. Контролювати стан плечового поясу  | Збільшення рухливості плечових суглобів. Зміцнення м'язів спини і плечового пояса. Ритмічність і координація рухів, регулювання темпу рухів  |
| 5.  | «Насос». Стоячи перед дзеркалом у позі правильної постави - нахили тулуба вправо і вліво, ковзаючи руками вздовж тулуба. Контролювати стан плечового поясу  | Зміцнення бічних м'язів тулуба, стійкість вестибулярного апарату, регулювання пози  |
| 6.  | «Штанга». З положення стоячи перед дзеркалом з гімнастичною палицею за плечима - нахил тулуба вперед до горизонтального положення, невідривно дивлячись у очі свого дзеркального відображення  | Зміцнення м'язів тулуба, гнучкість грудного відділу хребта, зоровий контроль за регулюванням пози, симетричність рухів |
| 7.  | «Цибуля». Стоячи впритул спиною до гімнастичної стінки, хватом за рейку на рівні плечей - про гнутися в грудному відділі, випроставши руки і повернутися у вихідне положення  | Гнучкість грудного відділу хребта, координація рухів, розтягування м'язів черевного преса  |
| 8.  | «Мавпочка». З положення стоячи на 4-й рейці знизу грудьми до гімнастичної стінки, хватом двома руками на рівні пояса - глибоко присісти, розгинаючи руки  | Зміцнення м'язів рук, плечового пояса і тулуба, орієнтування в просторі  |
| 9.  | «Силач». З положення лежачи на животі з гантелями ( 1 кг ) в руках, руки в сторони - злегка витягнути шию, прогнутися в грудному відділі, відвести руки в сторони, зблизити лопатки й підняти ноги: повернутися у вихідне положення, розслабити руки  | Гнучкість грудного відділу хребта, статична сила рук і плечового пояса, симетричність зусиль  |
| 10.  | «Орел». З положення лежачи стегнами поперек гімнастичної лави, ноги закріплені (партнер тримає гомілкостопи) руки за голову - нахил вперед з подальшим розгинанням в грудному та поперековому відділах, голову підняти, лікті відвести в сторони, зафіксувати позу і повернутися у вихідне положення, розслабитися  | Гнучкість грудного відділу хребта, розтягування м'язів передньої сторони тулуба, орієнтування в просторі, симетричність рухів, стійкість вестибулярного апарату  |
| 11.  | «Замок». З положення сидячи на підлозі, схрестивши ноги - ліва рука заводиться за спину долонею назовні, права, зігнута в лікті, переноситься через плече долонею усередину, зчепити пальці в [замок](http://ua-referat.com/%D0%97%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA). Те ж з іншої руки  | Координація рухів рук і кисті, розтягування м'язів плечового пояса, орієнтування в просторі, точність рухів  |

***Вправи для корекції кругло увігнутої спини***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Вправи  | Корекційна спрямованість  |
| 1.  | «Півник». 1) Стоячи на одній нозі, спираючись боком на гімнастичну стінку, зігнути ногу в коліні, захопити її за гомілкостоп і підтягти п'яту до сідниці. Те ж на іншій нозі. 2) Те ж, з положення лежачи на животі. 3) Те ж, з підтягуванням обох ніг до сідниць  | Розтягування м'язів передньої [поверхні](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D1%96) стегон  |
| 2.  | «Стовпчик». Стоячи на колінах, руки вздовж тулуба, підборіддя притиснуте - нахил тулуба назад, зберігаючи пряму лінію від колін до голови  | Розтягування м'язів передньої поверхні стегон, рівновагу, диференціювання амплітуди руху  |
| 3.  | «Махи». Стоячи боком біля гімнастичної стінки, тримаючись за рейку - мах ногою вперед і назад, намагаючись дістати сідницю. Те ж, стоячи іншим боком  | Розтягування м'язів передньої поверхні стегон  |
| 4.  | «Лісоруб» З положення стійки ноги нарізно, руки в замок - замах руками вгору і різкий нахил вперед, ноги не згинати  | Розтягування м'язів спини, ритмічність рухів, стійкість вестибулярного апарату  |
| 5.  | «Кннжка». З положення сидячи на підлозі, ноги нарізно - нахили вперед до торкання лобом колін  | Розтягування м'язів спини  |
| 6.  | «Павук». Ходьба в глибокому нахилі, захопивши гомілкостопи руками  | Розтягування м'язів спини, орієнтування в просторі |
| 7.  | «Рак». 1) З положення лежачи на животі - почергове піднімання прямих ніг назад - вгору. 2) Те ж, з упору на колінах  | Зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і спини, координація рухів  |
| 8.  | «Човник»  | Зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і спини  |
| 9.  | «Велосипед»  | Сила м'язів черевного преса  |
| 10.  | «Ножиці». З упору сидячи ззаду - схрещування прямих ніг  | Сила м'язів черевного преса  |
| 11.  | «Цифри». З положення лежачи на спині і піднявши ноги вгору до прямого кута - написання ногами цифр 1, 2, 3 ... по великій амплітуді, але не торкаючись підлоги. Після кожної [цифри](http://ua-referat.com/%D0%A6%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%B8) - відпочинок, який поступово скорочується і виключається зовсім. Проводиться в змагальній формі - хто більше напише цифр (або букв)  | Сила м'язів черевного преса, координація рухів, образне мислення, вольове зусилля, точність рухів, орієнтування в просторі, регулювання амплітуди рухів  |
| 12.  | «Важкі ноги». 1) З положення лежачи на спині із затиснутим між колінами набивним м'ячем ( 2 кг ) - Зігнути ноги, піднявши до кута 45 0 і повільно повернутися у вихідне положення. 2) Те ж, затиснувши набивний м'яч між кісточками. 3) Те ж, але утримання прямих ніг з вантажем на висоті 10 - 20 см від підлоги, протягом 5-10 с  | Сила м'язів черевного преса, диференціювання зусиль і простору, координація і точність рухів, вольове зусилля  |

***Вправи для корекції плоскої спини***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Вправи  | Корекційна спрямованість  |
| 1.  | «Човник»  | Зміцнення сили м'язів спини  |
| 2.  | «Плавець»  | Зміцнення сили м'язів спини  |
| 3.  | «Ящірка». 1) З положення лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених один на одного, - перевести руки на пояс, піднявши голову і плечі, лопатки з'єднати. Утримати це положення як можна довше, не затримуючи дихання. 2) Те ж, але кисті рук переводити до плечей, за голову  | Зміцнення сили м'язів спини, диференціювання просторових характеристик руху, утримання постави у незвичній позі, вольове зусилля, координація рухів  |
| 4.  | «Бокс». 1) З положення лежачи на животі, піднявши голову і плечі, руки в сторони - стискати і розтискати кисті рук. 2) Те ж, але по черзі згинаючи і розгинаючи руки вперед - вгору (бокс)  | Зміцнення м'язів спини, розвиток дрібної моторики, управління часовими характеристиками руху, відповідність і точність рухів  |
| 5.  | «Рак»  | Зміцнення сили м'язів спини  |
| 6.  | «Гармата» З положення лежачи на животі - штовхання від себе набивного м'яча (1 - 2 кг )  | Сила м'язів спини і плечового пояса, координація рухів і зусиль, утримання постави в незвичайних умовах  |
| 7.  | «Кут». 1) З положення вису на гімнастичній стінці - змінне піднімання зігнутих в колінах ніг. 2) Те ж, але піднімання прямих ніг. 3) Те ж, але одночасне піднімання обох ніг  | Зміцнення м'язів передньої поверхні стегон  |
| 8.  | «Свічка». 1) З положення лежачи на спині – почергове піднімання прямих ніг. 2) Те ж, але одночасне піднімання прямих ніг. 3) Те ж, з обтяженням (набивним м'ячем) між кісточками  | Сили м'язів передньої поверхні стегон, диференціювання зусиль, координація рухів, вольові зусилля  |
| 9.  | «Пістолет». 1) Стоячи боком біля гімнастичної стінки, тримаючись за рейку на рівні пояса - присісти на одній, інша - вперед, встати, спираючись на стінку. 2) Те ж на іншій нозі  | Сила м'язів передньої поверхні стегон, координація рухів, збереження постави при динамічних рухах  |

**Плоскостопість та причини її виникнення**

 Ступня – це орган, завдяки якому людина здатна стояти, ходити, бігати, стрибати та виконувати інші фізичні вправи, пов'язані з ходьбою та бігом. Нормальна ступня складається з 26 кісток і має один поперечний і два повздовжніх склепіння (внутрішній – ресорний і зовнішній опорний). Кістки та м'язи ступні тісно переплітаються між собою, що дозволяє стояти і переміщуватись. Зв'язки та м'язи забезпечують збереження форми склепіння і його функцій. Під час навантаження склепіння дещо сплющується, але після припинення його за допомогою активного скорочення м'язів, повертається у вихідне положення. Тривале і надмірне навантаження призводить до перевтоми і стійкого опущення склепінь. Особливе значення має положення внутрішнього і зовнішнього склепінь. Зовнішнє склепіння ступні витримує основне навантаження тіла, внутрішнє є «амортизатором», що забезпечується роботою м'язів стопи та гомілки.

 Дитяча ступня має деякі особливості, які відрізняють її від ступні дорослої людини. Вона відносно коротша, ширша і звужена в п'ятковій ділянці. У дітей більш розвинена підшкірно-жирова клітковина, зв'язково-м'язовий апарат більш гнучкий, звідси об'єм рухів більший, ніж у дорослих. У дітей на ступні пальці розходяться по радіусу, водночас як у дорослих вони щільно прилягають один до одного. Дитяча ступня менше пристосована до статичних навантажень, стрибків, зіскоків із значної висоти, швидше втомлюється і більше піддається деформації.

Деформації опорно-рухового апарату, до яких відноситься плоскостопість, займають значне місце серед інших дитячих захворювань. Діти, які страждають цим захворюванням не можуть довго стояти, ходити, в них виникає біль в ногах і спині. У дітей з плоскостопістю понижується працездатність, вони швидко втомлюються і, природно, стають малорухомими, інертними і все це негативно позначається на загальному розвитку всього організму. Більше того, з пониженням опорної функції ступнів порушується правильне положення таза та хребта, в результаті чого можуть виникати різні порушення постави.

 Виявити плоскостопість у дитини можна способом плантографії. В домашніх умовах це можна зробити наступним чином: намастити стопи ніг соком буряка і стати на чистий лист паперу. При отриманні відбитків стоп необхідно стояти так, щоб навантаження на обидві ноги було рівномірним. Заключення про стан опорного склепіння стопи робиться на основі аналізу положення двох ліній, проведених на відбитку. Перша лінія з'єднує середину п'ятки з другим міжпальцевим проміжком; друга проведена з тієї ж точки, проходить до середини основи великого пальця. Якщо контур відбитку стопи в середній частині не перекриває цієї лінії – стопа нормальна; якщо перша лінія в середині відбитку ущільнена і обидві лінії розміщені в середині контура відбитку стопи – стопа плоска. Якщо у дитини виявляються ущільнення і плоска стопа слід звернутися до ортопеда.

 Плоскостопість може бути вродженою і набутою. Перший вид зустрічається значно рідше. Існують чотири форми набутої плоскостопості: рахітична (виникає в результаті перенесеного рахіту); паралітична (виникає внаслідок паралітичної атрофії м'язів); травматична (внаслідок травми виникає порушення взаєморозміщення або цілісності кісток, м'язів та зв'язок); статична (виникає головним чином через недостатній розвиток зв'язок і м'язів, які не витримують тривалих м'язових навантажень і в результаті порушення рівноваги між силою м'язів ступнів і масою тіла, яке вони утримують). Частіше всього це буває у дітей з надмірною масою.

 Важливе місце в профілактиці плоскостопості займає фізична культура. Прийнято вважати, що м'язи стопи, які регулярно працюють при ходьбі та бігу завжди достатньо треновані. Насправді це зовсім не так. Усі вправи, що виконуються з опорою на ноги, збільшують перш за все силу ікроножних м'язів. Пов'язані із стопою ахиловим сухожиллям, ці м'язи приводять стопу в дію. Водночас власне м'язи стопи (беручи на себе вагу тіла, а також всі реактивні сили, що виникають під час руху) працюють в поступально-долаючому режимі. При цьому більшу частину часу м'язи стопи зазнають розтягування. Якщо в заняття не включати спеціальні вправи на розвиток м'язів стопи, відбувається опущення її склепінь, зниження ресорних властивостей.

 Зниження ресорних (пружних) властивостей стопи тягне за собою цілий ланцюжок травм опорного апарату (стопи, ахилового сухожилля, колінного суглоба), включаючи і перенавантаження хребта.

***2.1.*** ***Профілактика і корекція плоскостопості***

3-4 роки 5-7 років 8-18 років
 Плоска стопа досить часто зустрічається у дітей, тому для попередження розвитку плоскостопості важливо своєчасно виявити наявні порушення і вжити профілактичні заходи.
 Плоска стопа характеризується опусканням поздовжнього або поперечного склепіння, яке викликає болючі відчуття при ходьбі і стоянні, поганий настрій, швидку стомлюваність.
 Основною причиною плоскостопості є слабкість м'язи зв'язкового апарату, що підтримують склепіння стопи. Найчастіше [плоскостопість](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) зустрічається у ослаблених і огрядних дітей, хоча [природа](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0) його виникнення може бути різною. Розрізняють плоскостопість вроджену, рахітичну, паралитичну, травматичну і найпоширенішу - статичну.
 Вправи для профілактики та корекції плоскостопості використовую в наступних вихідних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи, в ходьбі, що дає можливість регулювати навантаження на м'язи гомілки і стопи. При виборі вихідного положення слід виключити негативний вплив навантаження ваги тіла на склепіння стопи в положенні стоячи. Спочатку виконуються вправи лежачи і сидячи.
***2.2.Корекційні вправи, що виконуються лежачи***
1. Лежачи на спині, по черзі і разом відтягувати носки стоп, піднімаючи і опускаючи зовнішній край стопи.
2. Зігнувши ноги в колінах, впертися стопами в підлогу, розвести п'яти в сторони.
3. Зігнувши ноги в колінах, впертися стопами в підлогу, по черзі і одночасно підняти п'яти від підлоги.
4. Стопою однієї ноги охопити гомілку іншої і ковзати по ній.
5. Лежачи на спині почергово і одночасно витягування носків стоп з поворотом їх усередину.
***2.3.Корекційні вправи, що виконуються сидячи***
1. Максимальне підошовне згинання стоп з поворотом усередину.
2. Почергове загарбання пальцями ніг гімнастичної палиці.
3. Підгортання пальцями тканинного килимка або імітація підгрібання піску.
4. Захоплення стопами округлих предметів (тенісного м'яча, більярдних куль) внутрішніми склепіннями стопи і переміщення їх з одного місця в інше.
5. Сидячи на краю стільця, стопи паралельно - руками захопити колінні суглоби, розвести коліна, одночасно поставити стопи на зовнішній край і зігнути пальці.
6. Катання стопами м'яча, гімнастичної палиці, масажного валика.
7. Максимальне розведення і зведення п'ят, не відриваючи носки від підлоги.
8. З упору сидячи ззаду, коліна зігнуті, підтягти п'яти до сідниць - плазувати стопами вперед і назад за рахунок пальців ніг.
9. З положення сидячи із зігнутими колінами, руки провести зовні між стегном і гомілкою, захопивши долонями стопи з зовнішнього боку, - по черзі піднімати стопи руками.
10. Те ж, але захопити стопи з внутрішньої сторони.
11. У стійці на колінах, розсунувши стопи назовні, сісти на підлогу між ногами, стопи захопити руками з боку підошви і по черзі піднімати їх.
12. У упорі сидячи ззаду - почергові й одночасні кругові рухи стопою.
***2.4.Корекційні вправи, що виконуються стоячи***
1. Стоячи на зовнішніх склепіннях стоп - піднятися на носки і повернутися у вихідне положення.
2. Стоячи на зовнішніх склепіннях стопи - полуприсід.
3. Стоячи, ніски разом, п'яти нарізно - піднятися на носки, повернутися у вихідне положення.
4. Стоячи, стопи паралельно на відстані долоні - згинаючи пальці, підняти внутрішній край стопи.
5. Стоячи слід у слід (носок правої стосується п'яти лівої), піднятися на носки, повернутися у вихідне положення.
6. На підлогу покласти дві булави (кеглі), головки їх майже стикаються, а підстави спрямовані назовні - захопити пальцями ніг шийку або головку булави і поставити її на основу.
7. Підкочування тенісного м'яча пальцями ніг від носка до п'яти, не піднімаючи її.
8. Поставити ліву (праву) ногу на носок - почергова зміна положення в швидкому темпі.
9. Стоячи, ноги нарізно, стопи паралельно, руки на поясі - присід на всій ступні, зберігаючи правильну поставу, повернутися у вихідне положення.
***2.5.Корекційні вправи, які виконуються в ходьбі***
1. Ходьба на носках, на зовнішніх склепіннях стоп.
2. Ходьба на носках, в полуприсіді, носки в середину.
3. Ходьба гусячим кроком на зовнішніх склепіннях стопи.
4. Ходьба по набивним м'ячам.
5. Ходьба на носках по похилій площині.
6. Ходьба на носках з високим підніманням стегна.
7. Ходьба вздовж і приставними кроками боком по канату, розташованому на підлозі.
8. Ходьба приставними кроками по рейці гімнастичної стінки, тримаючись за рейку на рівні пояса.
9. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз, захоплюючи рейку пальцями і повертаючи стопи всередину.
10. Ходьба на носках, збираючи пальцями ніг розсипані [горіхи](http://ua-referat.com/%D0%93%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%85%D0%B8), шашки, гудзики.
11. Ходьба на четвереньках маленькими кроками.
12. Ходьба по масажному килимку (по траві, гальці, гравію).



|  |
| --- |
|  |

**Висновок**

 Актуальність даної теми незаперечна, адже здоров'я дітей багато в чому залежить від постановки фізичної культури в сім'ї і в дитячих установах. Необхідно домагатися, щоб діти відчували потребу у фізичних вправах так само, як у щоденному споживанні їжі.

 Згідно з новою концепцією, внутрішньою причиною виникнення порушення постави та сколіозів у дітей служить недостатня стійкість в них спільного центра ваги тіла. Поставі ж при цьому відводиться роль системи, що забезпечує рівновагу організму в просторі.
 Науковими дослідженнями НДІ гігієни та охорони здоров'я дітей і підлітків встановлено, що формування нормальної постави у молодших школярів можливе лише при спрямованій системі навчання та організації сприятливих умов рухового режиму, що включає:
 - два-три уроки фізкультури на тиждень;
 - одне-два спеціальних заняття з формування правильної постави;
 - щоденний денний сон.
 Оскільки не всі освітні установи можуть собі дозволити організувати молодшим  [школярам](http://ua-referat.com/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%80)  денний сон, то, очевидно, доцільно в умовах школи орієнтуватися на профілактичне значення двох-трьох уроків фізкультури, доповнених одним-двома спеціальними заняттями з формування правильної постави.
 Для дітей з функціональними змінами постави і стопи, які, за даними медичних оглядів, становлять більшість серед учнів, показані регулярні спортивно-корекцій заняття.
 В системі освіти України відбуваються суттєві якісні зміни, реалізація яких передбачається важливими законодавчими актами («Про освіту», «Національна доктрина розвитку освіти України», «Положення про загальноосвітній навчальний заклад», «Про забезпечення медико-педагогічного  контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах»,тощо), що спрямовані, насамперед, на подальше вдосконалення оздоровчих програм для дітей і підлітків. Можливо, вперше в історії вітчизняної педагогічної системи так гостро стоїть проблема збереження здоров’я дітей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій з даної проблеми свідчить, що вже у дошкільному віці спостерігається значне обмеження рухової активності дитини, формується так званий «дефіцит рухів», які так необхідні для нормального фізичного та розумового розвитку.

**Література**

1. Белозерова Л.І., Клєстов В.В. Порушення постави у дітей, корекція та оцінка ефективності , 2002.
2. Бенедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини, 1996.

3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів, 1989.

4. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях, 1996.

5. Буц Л.М. Про формування правильної постави. М., 2008.

6. Васильєва Т.Д. Лікувальна фізична культура при сколіозах: Метод. розроб. для студентів ін-тів фіз. культури і методистів/Васильєва Т.Д .; ГЦОЛІФК.- М., 1998

7. Крейзі Р. До здоров'я через  [природну](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B0)  поставу. М., 1989.

8. Кузніцова З.І. [Розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA) рухових якостей школярів. М., 1967.

9. Кучма В.Р., Сарнадскій В.М., Стіхін Н.В., Чепрасов В.В. Сучасні проблеми діагностики, корекції, реабілітації, і профілактики відхилень постави дітей і підлітків. М., 2001.

10. Локацков. П.І. Вікова фізіологія. М., 2005.

11. Матвєєва Л.П. [Теорія](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F) і методика фізичного виховання. М., 1976.

12. Нордемар Р. [Біль](http://ua-referat.com/%D0%91%D1%96%D0%BB%D1%8C) у спині. М., 2001.

13. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання, 2003.