***Зерайна***

**Тимур УСЕНБАЕВ,**

*Учитель физической культуры*

*Специальной (коррекционной)*

*школы-интерната №7*

*г.Алматы*

**Проведение занятий ЛФК при нарушениях осанки в коррекционной школе**

**Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями основным средством коррекции является гимнастика, так как с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев и в пространстве.**

Двигательный акт, совершаемый при перемещениях тела и отдельных его частей, - сложная целостная реакция, осуществляемая скелетно-мышечными элементами опорно-двигательного аппарата, снабженными чувствительными и вегетативными нервами. Регуляция двигательной деятельности осуществляется на всех уровнях нервной системы – спинном, продолговатом, среднем мозге, гипоталамо-гипофизарной области, а главное, на уровне коры больших полушарий головного мозга. Таким образом, только осознанная двигательная деятельность собственных мышц способна наиболее эффективно и длительно коррегировать имеющиеся деформации опорно-двигательного аппарата. Кроме того, мышечная деятельность оказывает существенное влияние на поддержание основных физиологических констант организма человека. При движении совершенствуется приспособление организма к условиям внешней и внутренней среды. Это проявляется в том, что постоянно улучшается взаимосвязь всех физиологических функций, деятельность регуляторных механизмов, реактивность, иммунобиологические свойства и приспособляемость к различным неблагоприятным воздействиям. Положительное влияние систематических занятий проявляется в урегулировании протекания нервных процессов в центральной нервной системе.

Исправление дефектов и выработка правильной осанки происходят путем образования динамического стереотипа, то есть доведения до автоматизма привычки сидеть, стоять и ходить с правильным положением головы, туловища и конечностей.

Основные положения методики лечебной гимнастики при нарушениях осанки и принципы проведения занятий:

1. При построении занятий с детьми не ограничиваться решением узких задач, а содействовать развитию и формированию организма в целом, создавая тем самым более благоприятные условия для коррекции дефектов осанки.
2. На всем протяжении занятий проводить воспитательную работу не только с детьми, но и с родителями, главным образом по созданию условий, обеспечивающих необходимый общий и статико-динамический режим дома.
3. Систематически осуществлять врачебный контроль, оценивать не реже одного раза в месяц эффективность проводимого лечения по антропометрическим и функциональным показателям.
4. Проводить занятия специальными физическими упражнениями в течение длительного времени с учетом имеющегося нарушения осанки и во фронтальной и сагиттальной плоскостях.
5. В занятиях использовать основные педагогические принципы обучения и тренировки (последовательности, постепенности, перехода от простого к сложному, индивидуального подхода и т.д.).

При проведении занятий лечебной гимнастикой необходимо решать следующие задачи:

1. Воспитание дисциплинированного и сознательного отношения детей к закреплению правильного положения тела. Средствами решения данной задачи являются: разъяснительная работа с родителями в присутствии ребенка по вопросам режима дня и условий работы и отдыха, систематические беседы с детьми для объяснения сущности имеющихся у них деформаций, способов исправления, основных требований к режиму дня, статико-динамическому режиму.
2. Укреплению мышц как необходимое условие для восстановления правильного положения тела. Эта задача решается путем воспитания и тренировки общей силовой выносливости мышц в правильных положениях тела и воспитания координации движений. При этом используются разнообразные гимнастические упражнения для укрепления основных мышечных групп (мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса) в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Характер упражнений должен отвечать требованиям к выработке силовой выносливости: ритмичные движения в медленном темпе, задержки в определенных положениях, включение отягощений или сопротивлений. Воспитание координации движений достигается путем применения гимнастических упражнений в равновесии, с мячом и, упражнений на точность движений и подвижных игр. Улучшение координации движений будет способствовать более быстрому освоению ребенком нового динамического стереотипа движений и положений.
3. Коррекция имеющихся дефектов осанки. Эта задача решается в зависимости от имеющегося типа нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях. При этом используются коррегирующие упражнения в определенных исходных положениях.
4. Совершенствование психофизических качеств и двигательных навыков ребенка.

Для решения этой задачи широко используются упражнения спортивного и прикладного характера, танцевальные элементы, подвижные игры.

В занятиях специальной гимнастикой задача формирования правильной осанки достигается путем развития и укрепления способности к длительному удержанию тела в правильном положении, для того чтобы новые рефлекторные связи стали для ребенка привычными, автоматическими.

Работа над воспитанием правильной осанки разбивается на два этапа. Первый этап имеет целью создание условий для будущей фиксации выработанной осанки; цель второго этапа – доведение до сознания представления об оптимальном соотношении различных частей тела с последующим закреплением через мышечно-суставное чувство. Длительность этапов индивидуальна.

При работе над осанкой вначале используется и.п. лежа как исключающее напряжение мышц, удерживающих тело в вертикальной позе. В дальнейшем происходит работа в исходном положении сидя, а затем стоя. В положении стоя контроль начинается снизу, со стоп, с постепенным включением правильного положения вышележащих частей:

1. Стопы на ширине ступни, параллельны.
2. Колени выпрямлены.
3. Живот подтянут.
4. Туловище вертикально, угол наклона таза около 45® .
5. Плечи отведены назад и опущены, лопатки приближены к позвоночнику.
6. Руки свободно опущены со средней линии туловища.
7. Голова прямо, лоб и подбородок располагаются на одной вертикальной линии.

Такое положение тела в дальнейшем закрепляется при ходьбе и выполнения различных упражнений, с помощью которых достигаются стойкие, но для этого требуется время и определенные волевые усилия.

Общие методические требования к занятиям.

1. Занятия проводятся с группой примерно из 10-12 человек в зависимости от пропускной возможности зала ЛФК.
2. Продолжительность занятий для школьников 45 минут, для дошкольников – 20-30 минут.
3. Девочки должны заниматься в открытых гимнастических купальниках, мальчики – в трусах, чтобы методист видел спину и ноги ребенка и мог контролировать положение лопаток.
4. В занятии следует включать как общие, так и индивидуальные упражнения. Общие упражнения занимают большую часть времени, так как ряд требований, например укрепление мускулатуры спины и живота, увеличение подвижности, важны для коррекции деформаций позвоночника при разных типах нарушения осанки.
5. В каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого и радостного настроения, чтобы способствовать освоению необходимых навыков, поэтому желательно чаще давать игровые задания и вводить музыкальное сопровождение.
6. Занятие ЛФК должно состоять из трех частей. Задача первой части – организация детей для предстоящих занятий: используются упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. Во второй части занятия основной задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформации позвоночника. Третья часть занятия предусматривает совершенствование психофизических качеств, двигательных навыков, закрепление правильной осанки в различных условиях и приведение организма в спокойное состояние, для этого используются различные игры, построения, перестроения и ходьба с правильной осанкой. Первая часть занятия длится 7-10 минут, вторая – 20-30 минут и третья – 5-7 минут.
7. Лечебная гимнастика включает три периода реабилитации: начальный, основной и заключительный.

Целью начального периода является обучение правильным исходным положением, точности выполнения упражнений с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Начальный период длится около восьми недель.

Основной период – тренирующий: выполняются упражнения с предметами, отягощениями, на координацию движений, тренировку равновесия, подвижность позвоночника, на самовытяжения, с индивидуальным подходом к особенностям деформации позвоночника. Основной период длится с девятой по 15-ю неделю занятий.

Заключительный период предусматривает закрепление ранее достигнутых знаний и умений, он длится с 16-й до 18-й недели.

В итоге проводится зачет по контролю индивидуальных упражнений ребенка, тесты на силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса, подвижность позвоночника и беседа о необходимости систематического продолжения самостоятельных занятий дома.