

## Физкультура как профилактика болезней

### **Дефекты осанки.**

Очень важно тщательно следить за правильным положением тела ребенка не только во время его сидения, ходьбы и различных игр, но и во время сна. Причин не правильной осанки много: привычка детей стоять с опорой на одну ногу ведет к косому положению таза и изгибу позвоночника в сторону; неправильная походка с опущенной головой - к сутулости.

Основным средством профилактики и лечения нарушений осанки служат занятия физическими упражнениями. С детьми дошкольного возраста уже можно применять упражнения, способствующие формированию правильной осанки, проводимые преимущественно в форме игр.

**Примеры упражнений:** прогибание спины с обручем или мячом в руках, отставляя ногу назад; сгибание рук к плечам с отведением плеч и сведением лопаток; наклоны туловища в стороны с обручем за спиной, отведение палки за спину, хлопки за спиной; ходьба с сохранением правильной осанки.



### **Плоскостопие.**

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиваться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Причинами плоскостопия обычно бывают слабость мышц стоп и чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, поэтому необходимо включать в занятия специальные упражнения и чередовать пребывание ребенка на ногах с отдыхом сидя.

Основным средством профилактики и методом лечения плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление связочно - мышечного аппарата стоп и голеней. При резко выраженном плоскостопии по назначению врача добавляются массаж, ножные ванны и грязевые процедуры.

**Примеры упражнений:** ходьба на носках, ходьба на наружных краях стоп, ходьба по наклонной плоскости, ходьба по гимнастической палке, положенной на полу; катание мяча ногами, сидя, захват мяча двумя стопами; приседание, стоя на палке, держась руками за спинку стула; имитация подгребания песка, захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.



### **Заболевание легких и верхних дыхательных путей.**

Основные болезни органов дыхания у детей, при которых необходимо применять гимнастику в домашних условиях, — это хроническая пневмония, бронхиальная астма и заболевания верхних дыхательных путей.

Заниматься гимнастикой при заболеваниях органов дыхания



надо очень уметь. Нельзя все сводить только к дыхательным упражнениям. Необходимо укреплять организм в целом, содействовать развитию мышц туловища, рук и ног, для чего чередовать специальные упражнения с общеразвивающими. Рекомендуется проводить с детьми специальные дыхательные упражнения для воспитания навыка правильного дыхания через нос.

### Примеры упражнений:

Большинство упражнений надо сопровождать удлиненным выдохом, чтобы рефлекторно вызывать углубленный вдох. Звуки произносятся только при удлиненном выдохе.

- “Поиграй на трубе”. Стать прямо, ноги вместе, руки согнуть перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: “Ту! Ту! Ту!” Повторять в течение 15-20 сек.

- “Часики”. Стать, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: “Тик-так! Тик-так! Тик-так!” Повторить в среднем темпе 10 - 12 раз.

- “Паровоз”. Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками и приговаривать: “Ч-у-х! Ч-у-х! Повторить в течение 20-30 сек.

- “Лови комара” Стать прямо, ноги врозь, руки опустить. Делая хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произносить: “Ж-ж-ж-ж! Ж-ж-ж-ж!” Повторить 4-5 раз.

### Нарушение обмена веществ.

Нередко в детском возрасте отмечается избыточное отложение жировой ткани в подкожной клетчатке и других тканях организма. Причиной этого могут быть неправильное, избыточное питание, наследственное предрасположение и главным образом недостаточность движений.



Одним из самых эффективных средств в борьбе с излишним отложением жира является гимнастика, которая повышает интенсивность обменных процессов и увеличивает энергетические затраты организма. Физические упражнения укрепляют мышцы и способствуют устранению излишних жировых отложений. Движения усиливают окислительные процессы, увеличивают газообмен в тканях, повышают деятельность выделительных органов.

**Примеры упражнений:** исходное положение стоя: ходьба, поочередно отставлять ноги назад, вращение туловища, полуприседание, наклоны в сторону, повороты в стороны, покачивание ног, подскоки ноги врозь и ноги вместе.

Дети нуждаются в наглядном примере при обучении. Надо живо и интересно показать им движения, используя в процессе занятий разнообразные игрушки и пособия. Необходимо поощрять детей во время игр и занятий, хвалить их за правильное выполнение упражнений. Однако ребенок должен понимать, что сделал он хорошо и в чем его ошибки.

