

Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками, имеющими миотонический синдром

С.Ю. Максимова

Современная эпоха, обращенная к человеческим ценностям, во многом изменила социальные ориентиры, и здоровье, как приоритетный из них, рассматривается в настоящее время в качестве условия и базиса для духовных и интеллектуальных достижений человека. В первую очередь это относится к здоровью детей. Особое место в этом отношении занимает дошкольный возраст, сопровождаемый интенсивной социализацией ребенка, его активной познавательной и игровой деятельностью. Однако результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста характеризуется отчетливыми неблагоприятными тенденциями.

Особое внимание в настоящее время обращается на состояние здоровья детей с различного рода нарушениями в развитии, воспитывающихся в соответствующих профильных дошкольных учреждениях. Актуальность этой проблемы не подкреплена адекватным научно-методическим обеспечением, не изучены до конца особенности развития многих аномалий и патологий у детей, не подобраны специальные средства обучения и воспитания.

Одну из групп таких детей составляют дошкольники с миотоническим синдромом, характеризующимся снижением мышечного тонуса и определенного медиками как неврологическое заболевание. Условно его делят на две группы:

1) соматогеннообусловленная мышечная гипотония; возникает у детей, часто болеющих в младенче-

ском возрасте пневмонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, рахитом и т.д.;

2) нейрогеннообусловленная мышечная гипотония; возникает при поражении коры, подкорки головного мозга, мозжечка, спинного мозга.

Мышечный тонус – это постоянное легкое напряжение здоровой мышцы, благодаря которому конечности и тело удерживаются в определенной позе. Он оказывает воздействие на функции и деятельность организма: регулирует частоту и глубину дыхания, температуру тела, влияет на обмен веществ, деятельность желудочно-кишечного тракта, является важнейшим фактором гемодинамики.

У детей дошкольного возраста, имеющих диагноз миотонический синдром, наблюдаются:

- нарушения осанки (сколиоз, лордозы, кифоз);
- деформация стоп;
- нарушения прочности суставного связочного аппарата;
- отклонения в психическом развитии;
- отставания в физическом развитии, преимущественно за счет дефицита массы тела.

В рамках комплексной оздоровительной работы в дошкольном учреждении компенсирующего вида на базе МОУ д/с № 220 г. Волгограда разрабатывается и апробируется экспериментальная программа физического воспитания, которая включает различные виды организованных и самостоятельных занятий. Программа ориентирована на достижение основной цели – оптимизацию физического и психического развития детей – и направлена на решение основных задач: коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, общее укрепление организма и приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой.

Оздоровительная работа в дошкольном учреждении осуществляется инструкторами по ЛФК, по физическому воспитанию, массажистом и воспитателями.

Основные формы реализации оздоровительно-коррекционной программы составляют:

1. Физкультурные занятия, направленные на решение оздоровительных, обучающих, коррекционных и развивающих задач. В теплое время года занятия проводятся на улице. В них входят основные виды движений, легкая атлетика, элементы спортивных и подвижных игр. В холодное время года – занятия ритмической гимнастикой в зале.

2. Индивидуальные коррекционные занятия. Содержание занятий составляют подобранные в зависимости от диагноза заболевания упражнения ЛФК, методические приемы обучения основным видам движения и способы их совершенствования, а также двигательные задания, совмещенные с массажем и физиотерапией.

3. Физкультурные прогулки.

4. Утренняя гимнастика.

5. Корригирующая гимнастика после сна, физкультминутки.

6. Спортивные праздники и досуги.

7. Закаливающие процедуры и физиотерапия.

Все формы физического воспитания содержат необходимые коррекционные упражнения и в комплексном воздействии способны решать вышеперечисленные задачи.

На базе МОУ д/с № 220 г. Волгограда прошли экспериментальное апробирование специально разработанные для дошкольников с миотоническим синдромом комплексы коррекционной утренней гимнастики и корригирующей гимнастики после сна. Ниже приводится содержание некоторых из них.

Комплексы утренней гимнастики

Гимнастика для укрепления мышц плечевого пояса

(для старшего дошкольного возраста)

1. Ходьба и бег по кругу.

2. ИП – ОС;

1–2 – поднять плечи вверх;

3–4 – ИП.

3. ИП – ОС руки в стороны;

1–2 – сжать кисти в кулак;

3–4 – ИП.

4. ИП – то же (руки между упражнениями не опускать);

1–2 – кисти к плечам;

3–4 – ИП.

5. ИП – то же (руки между упражнениями не опускать);

1–2 – руки вверх;

3–4 – ИП.

6. ИП – ОС руки в стороны;

1–2 – сжать кисти в кулак;

3–4 – ИП.

7. ИП – ОС руки на пояс;

1–2 – вывести локти вперед;

3–4 – отвести локти назад, прогнуться.

8. ИП – ОС;

1–2 – руки вверх, правую ногу назад на носок;

3–4 – то же с другой ноги.

9. ИП – ОС;

1–2 – наклон вперед;

3–4 – ИП.

10. ИП – ОС;

1 – прыжком ноги в стороны, руки вверх;

2 – прыжком в ИП.

11. Дыхательное упражнение.

ИП – ОС руки на пояс, локти отведены назад, лопатки соединены.

Сделав глубокий вдох через нос, выполнить сильный выдох через рот с произношением звука «ж-ж-ж» (жук).

Все упражнения повторить по 10 раз.

Комплекс с отягощениями (мешочки с песком)

1. Ходьба по кругу:

– на носках;

– на пятках;

– по профилактической дорожке.

2. Бег по кругу в колонну по одному.

3. Во время ходьбы по кругу дети берут в каждую руку мешочки с песком.

4. ИП – ОС (мешочки в руках);

1 – руки вперед;

2 – руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – ИП.

5. ИП – ОС (мешочки в руках);
1–2 – поднять плечи вверх;
3–4 – ИП.
6. ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны (мешочки в руках);
1–2 – наклон вправо;
3–4 – наклон влево.
7. ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны (мешочки в руках);
1–2 – наклон к левой ноге;
3–4 – наклон к правой ноге.
8. ИП – ОС руки на пояс;
1–2 – присесть, руки вперед;
3–4 – ИП.
9. ИП – ОС;
1–2 – правую ногу назад на носок, руки вверх;
3–4 – то же с другой ноги.
10. ИП – ОС руки на пояс (мешочки в руках);
1 – прыжком ноги в стороны, руки в стороны;
2 – прыжком в ИП.
11. Дыхательное упражнение.
ИП – стойка ноги врозь, руки наверху;
1–2 – небольшой наклон вперед, руки опустить вниз – выдох;
3–4 – вернуться в ИП – вдох.
Все упражнения повторить по 6 раз.

Корригирующая гимнастика после сна «Звуки моря»

Задачи:

- 1) коррекция плоскостопия;
- 2) развитие мелкомоторной координации, способности к равновесию;
- 3) повышение функциональных возможностей дыхательной системы.

Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Ходьба по ребристым дорожкам: ИП – руки на пояс	1 минута	Следить за осанкой, правильным положением головы и постановкой стоп
ИП – ОС «волны»; 1 – поднявшись на носки, выполнить волнообразные движения руками; 2 – ИП	10–12 раз	Сначала можно выполнять движения поочередно левой и правой рукой, затем добиваться синхронности выполнения
ИП – ОС «чайки»; 1–4 – прижав стопу правой ноги к колену левой, выполнять поднимание и опускание рук; 5–8 – то же с другой ноги	4–6 раз	Добиваться у детей удержания равновесия. Движения руками должны быть плавными и заканчиваться кистью
Ходьба по ребристым дорожкам: ИП – руки на пояс	30–60 секунд	Следить за осанкой
ИП – ОС «кораблик»; 1–8 – сложив кисти рук в виде лодочки, водить ими в правую и левую сторону; 2–8 – вывести большие пальцы, сложить их вместе и выполнять то же движение (кораблик с парусом)	2–4 раза	Пальцы должны быть напряжены
«Сильный ветер»: ИП – руки на пояс. Сделав глубокий вдох через нос, с силой дуть на воздушный шар	4–6 раз	Необходимо четко ограничить расстояние

Гимнастический комплекс «В лесу»

Задачи:

- 1) содействие правильной постановке стоп;
- 2) развитие мелкой моторики.

Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Ходьба по дорожке с нарисованными стопами: ИП – руки на пояс	30–60 секунд	Следить за осанкой, правильной постановкой стоп
ИП – присев, сложить кисти рук вместе в виде бутона: «распускаются цветы»; 1–4 – медленно поднимаясь, развести пальцы рук в стороны; 5–8 – то же в обратном порядке	4 раза	Пальцы должны быть напряжены, движение должно выполняться синхронно
ИП – скрестить руки в кистях: «бабочка летит». Выполнять кистями имитацию движения крыльев бабочки	6–8 раз	Пальцы должны быть напряжены, движение должно выполняться синхронно
Ходьба по дорожке с нарисованными стопами	30 секунд	
ИП – ОС кисти рук подняты вверх: «утята»; 1–2 – не разводя носков ног, отвести пятку правой ноги в сторону, кисти опустить вниз; 3–4 – ИП; 5–8 – то же в другую сторону	8–10 раз	Сначала попробовать выполнять движение только ногами, затем совместить его с руками
ИП – ОС руки вперед, кисти рук собраны в виде «клюва»; 1–2 – не разводя пяток, отвести носок правой ноги в сторону, кисти выпрямить; 3–4 – ИП; 5–8 – то же в другую сторону	8–10 раз	Сначала попробовать выполнять движение только ногами, затем совместить его с руками

С.Ю. Максимова – канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Волгоградской гос. академии физической культуры, инструктор по физическому воспитанию д/с № 220 г. Волгограда.