

# Ортопедия и стресс

Подготовила инструктор по ФК  
Федотова Н.А.

Растяжки основаны на естественном движении. При выполнении упражнений-растяжек происходит смена кратковременных мышечных напряжений и расслаблений, что способствует своеобразной гимнастике нервных центров. Это — новая, оригинальная форма физических упражнений, весьма перспективная для работы с детьми дошкольного возраста.

Цель занятий растяжками — гармоничное, естественное развитие и укрепление систем и функций организма. Регулярное применение растяжек укрепляет мышечно-связочный аппарат рук, ног и туловища, восстанавливает гибкость суставов и позвоночника, повышает работоспособность, снимает психоэмоциональное и мышечное напряжение.

Приведу несколько упражнений, которые можно использовать до и после дневного сна, в качестве физкультпаузы на занятиях и т. д. Двух трех повторов для каждого упражнения вполне достаточно.

## **Упражнение 1.**

Лечь на спину, почувствовав твердую опору. Руки вытянуты вдоль туловища за головой. Кисти соединены. Ладони раскрыты. Ноги вместе. Носки оттянуты, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем переходим к растягиванию позвоночника, постепенно, по сегментам. Спина не напрягается и не выгибается.

## **Упражнение 2.**

Исходное положение: встать у стены, касаясь ее затылком, плечами, ягодицами, пятками. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Потянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т. д. Постараться потянуться и ногами, но без особого напряжения, не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки. Расслабиться.

## **Упражнение 3.**

Встать на колени. Пальцы обеих ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз. При выдохе плечи подать вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свети лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

#### **Упражнение 4.**

Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягивают вперед, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуть руки по полу вперед. На вдохе вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

Особым видом растяжек являются групповые растяжки, когда упражнения выполняются в группе, состоящей из 3-5 детей.

#### **Упражнение 1.**

Исходное положение: встать в круг, руки положить на плечи друг другу. Произвольно отклонить туловище назад, растягивая мышцы живота и груди. Через 3-5 секунд вернуться в исходное положение, помогая друг другу.

#### **Упражнение 2.**

Встать в круг, взяться за руки за спиной друг друга. Носки ног соприкасаются с носками ног соседей. Поддерживая друг друга, отклониться назад. Через 3-5 секунд вернуться в исходное положение.

#### **Упражнение 3.**

Встать в круг, руки положить на плечи друг другу, ноги вместе, носки разведены. Мягко надавливая руками на плечи соседей, наклониться вперед, прогнувшись, ноги прямые. Выпрямиться, слегка сопротивляясь друг другу. Упражнение можно продолжить, отклонившись назад. Растягиваются мышцы живота, передней поверхности бедер, спины, задней поверхности бедер.

#### **Упражнение 4.**

Встать в круг, руки на плечах друг друга. Поддерживая равновесие, глубоко присесть на носках. При этом растягиваются икроножные мышцы, передняя поверхность бедер. При вставании растягиваются мышцы задней поверхности бедер. Спину держать прямо.

Продолжительность непосредственного растяжения мышц составляет не более 3-5 секунд.

«Профилактика и коррекция ортопедических нарушений у дошкольников» включает 8 основных модулей: психологический, физического воспитания, педагогический, гигиенический, медицинский, модули мониторинга, обучения детей здоровому образу жизни, нетрадиционные методы профилактики и коррекции.

Нарушения осанки и плоскостопие рассматриваются не только как чисто ортопедический вопрос, но в первую очередь как расстройства обусловленные психологическими и социально-гигиеническими факторами. Исходя из этого, ведущим принципом профилактики и коррекции ортопедических нарушений объявляется не развитие силы мышечного корсета и мышц голени и стопы, а предупреждение стресса во всех его проявлениях, в первую очередь психоэмоциональных.