

УДК 615.825.1:

В.С. Фомина

ГАУЗ АО «Детская городская клиническая  
больница»  
г. Благовещенск

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Вопросы охраны здоровья детей, формирование культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни являются одним из важнейших направлений политики нашего государства [1]. Причин роста патологии различных органов и систем, а особенно патологии опорно-двигательного аппарата у детей – множество. Это травмы в период родов, нарушение экологии, несбалансированное питание, информационные и нейропсихические перегрузки детей, снижение их двигательной активности. Резко континентальный климат Дальнего Востока еще более усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Поэтому физическое воспитание играет большую роль в укреплении здоровья ребенка, совершенствовании всех функций организма, в воспитании положительных нравственно-волевых качеств.

В течение года в детских садах г. Благовещенска педагогами проводятся различные виды физкультурной работы: физкультминутки, гимнастика (утренняя и бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика), дни здоровья, физкультурные праздники, спартакиады [3, 6]. На физкультурных занятиях осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям: при определении нагрузок учитывается уровень физической подготовленности и здоровья, половые особенности [7]. В каждой возрастной группе имеются «листы здоровья», в которых отражаются особенности физического здоровья (группа здоровья, физкультурная группа, хронические заболевания, антропометрические данные). Опираясь на эти сведения, проводится коррекционная работа с детьми, имеющими нарушение осанки и плоскостопие.

За 2018 год врачами врачебно-физкультурного отделения ГАУЗ АО «Детская городская клиническая больница» г. Благовещенска было осмотрено 3447 детей в средних, старших и подготовительных группах детских садов. В результате осмотров выявлено нарушение осанки – у 152 детей (4,4%), плоскостопие – у 271 ребенка (7,8%).

Гимнастический мяч является прекрасным тренажером при нарушении опорно-двигательного аппарата у дошкольников. Фитнесбол, петсибол, гимнастикбол, физиобол, флексибол - названия

гимнастических мячей, которые можно использовать на занятиях оздоровительной гимнастикой. Занятия фитбол-гимнастикой способствуют профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников [2, 4, 5].

Цель исследования: воспитание навыка правильной осанки и правильной установки стоп у детей, создание и укрепление мышечного корсета.

На базе МАДОУ «Детский сад №28 г. Благовещенска» все дети с нарушенной осанкой в течение года занимались по одной программе независимо от специфики дефекта, так как они нуждались прежде всего в укреплении мышечного корсета. Группа детей выполняла упражнения с фитболами в разных положениях: сидя на мяче, лежа на мяче на спине, лежа на мяче на груди, лежа на полу - ноги на мяче. Занятия проводились 2 раза в неделю по 25 – 30 минут.

Основной формой организации занятий в группе корригирующей гимнастики являлись занятия, которые состояли из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Задачи вводной части: мобилизовать внимание занимающихся, подготовить организм к предстоящей нагрузке, ориентировать детей на сохранение правильной осанки. Эта часть занятия начиналась с построения у гимнастической стенки и проверки осанки, потом следовала ходьба, ходьба с мешочком на голове, пробежки, простые движения для верхних и нижних конечностей.

Задачи основной части: развитие силовой выносливости мышц спины и живота, формирование и совершенствование координации, закрепление правильной осанки, исправление дефектов осанки. В основной части последовательно (лежа, сидя, стоя) выполняются разнообразные упражнения для мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Задачи заключительной части: постепенное снижение физической нагрузки, восстановление дыхания. В этой части рекомендуется ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Основная часть занятия проводилась с использованием фитболов. Они обладают вибрационным воздействием. Вибрация воздействует на чувствительные, двигательные, секреторные нервы и центральную нервную систему. При занятиях на мяче с детьми использовалась легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодичек от мяча). Вибрация способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, улучшает краниосакральную деятельность позвоночника. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную

#### Резюме

Физическое воспитание играет важную роль в укреплении здоровья ребенка. Занятия фитбол-гимнастикой способствуют профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Благодаря этому формируется мышечный корсет, превосходно укрепляются мышцы спины и брюшного пресса.  
**Ключевые слова:** фитбол, дошкольники, нарушение осанки, коррекция.

#### THE USE OF FIT-BALL GYMNASTICS TO CORRECT POSTURE DISORDERS IN PRESCHOOL CHILDREN

V.S. Fomina

SAHI AR "Children's Clinical Hospital", Blagoveshchensk

**Abstract** Physical education plays a very important role improving the children's health. Gymnastics exercises contribute to the prophylaxes and correction of disorders of the musculoskeletal system in children. Thanks to this, a muscular corset is formed, the muscles of the back and abdominal muscles are perfectly strengthened.

**Key words:** fit ball, preschool children, posture DISORDERS, correction  
**DOI 10.22448/AMJ.2018.4.92-93**

Таблица 1.

Уровни	До занятий фитбол-гимнастикой			После занятий фитбол-гимнастикой		
	самочувствие	активность	настроение	самочувствие	активность	настроение
Высокий	5 (27,8 %)	4 (44,4 %)	3 (16,7 %)	8 (44,4 %)	9 (50,0 %)	10 (55,6%)
<b>Средний</b>	<b>7 (38,9 %)</b>	<b>7 (38,9 %)</b>	<b>7 (38,9 %)</b>	<b>7 (38,9%)</b>	<b>7 (38,9 %)</b>	<b>8 (44,4 %)</b>
Низкий	6 (33,3 %)	7 (38,9 %)	8(44,4 %)	3 (16,7%)	2 (11,1 %)	-

зону коры головного мозга и рефлекторно по моторно-висцеральным связям улучшает трофику вегетативных органов. Под влиянием упражнений формируются компенсационные, ускоряются процессы регенерации в тканях, улучшается сократимость мышечных волокон и эластичность мышц и связок.

При выполнении покачиваний, сидя на мяче, получается эффект краниосакрального воздействия, так как по законам прикладной кинезиологии, воздействуя на крестец, мы, тем самым, оказываем влияние и на череп. То есть, при посадке на фитболе наибольший контакт с мячом имеют седалищные бугры и крестец, через крестец волны от колебаний мяча передаются по всему позвоночнику до черепа, положительно на него воздействуя. Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, - при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90°, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги - на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности - главным условиям сохранения правильной осанки.

Упражнения на фитболе в исходном положении «сидя на мяче» так же тренируют мышцы тазового дна, работа которых важна при патологии мочеполовой системы (особенно это касается энурезов). Условия выполнения упражнений лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на полужесткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняются в постоянной балансировке и при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении. В связи с этим упражнения лежа на мяче на спине и лежа на мяче на животе решают задачу создания мышечного корсета, превосходно укрепляя мышцы спины и брюшного пресса.

Все обследуемые дети были разделены на две группы: в 1-ой, контрольной (n=20), дети занимались по общепринятой методике, во 2-ой (n=18) занимались на фитболах. У всех обследуемых детей имелись дефекты осанки. Для исследования равновесия в покое всем детям проводилась проба Ромберга и заполнялся опросник САН. Через 3 месяца отмечалась положительная динамика во 2-ой группе детей. Дети были более устойчивы в позе Ромберга: они стояли более уверенно по сравнению с детьми 1-ой группы (p<0,01). Кроме того, отмечалась положительная динамика эмоционального состояния дошкольников во 2-ой группе. Об этом наглядно свидетельствуют результаты опросника САН (самочувствие, активность, настроение) (табл. 1).

#### Заключение

У детей, занимавшихся на фитболах, заметно

улучшилось общее состояние, а также осанка и координация движений. Сформировались такие физические качества, как выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Наблюдалась положительная динамика усвоения детьми навыков использования оборудования для фитбола. Возросли интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

#### Литература

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского. 2001. 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: Речь, 2002. 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2000. 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М.: ФиС, 1976.Т. 1. С. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. 2-е изд., испр. И доп. М.: АРКТИ, 2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. СПб., 2001. 68с.

Статья поступила 03.11.2018

#### Координаты для связи

Фомина Вероника Сергеевна, к. м. н., заведующая  
врачебно-физкультурным отделением  
ГАУЗ АО «Детская городская клиническая больница».

Почтовый адрес ГАУЗ АО «Детская городская  
клиническая больница»: 675000 г. Благовещенск,  
ул. Больничная, 32.