

## КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛФК ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*И. Г. Тарасенко* (ГГУ имени Ф. Скорины)

Науч. рук. *О. В. Тозик*,

канд. пед. наук

В структуре детской заболеваемости функциональные нарушения и болезни костно-мышечной системы, представленные нарушениями осанки, сколиозами, плоскостопием, за последние десятилетия переместились с седьмого на второе ранговое место [1].

На сегодняшний день актуальным является своевременная коррекционная работа с детьми, направленная на укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки, исправление уже имеющихся нарушений осанки [2].

Исследование проводилось на базе ГУО «Детский сад – начальная школа №63 г. Гомеля». В нем принимали участие 12 школьников младшего возраста, имеющие нарушения осанки. Распределение средств лечебной физической культуры отражено в таблице 1.

**Распределение средств лечебной физической культуры  
для детей с нарушениями осанки в течение недели**

Средства лечебной физической культуры (время приводится в минутах)	Дни недели				
	Пон.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
Утренняя гигиеническая гимнастика	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
ЛФК (корректирующие упражнения)		30		.	30
Лечебное плавание			.	35-40	
Массаж		8-10			8-10
Час спорта и здоровья (коррекционные игры)					45-60
Индивид. разработанные комплексы	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15

Важным критерием эффективности проводимых мероприятий являлась положительная динамика функциональных показателей, а также уровень физической работоспособности, а именно, умение сохранять правильную осанку в течение длительного времени. Стабилизация процесса, т.е. прекращение дальнейшего прогрессирования отклонений, говорит о положительном влиянии предложенной методики.

### Литература

1. Боковец, Ю. В. Системный подход к воспитанию правильной осанки детских дошкольных учреждениях / Ю. В. Боковец, В. А. Шишкина // Фізична культура і здоров'я. – 2004. – № 1. – С. 65–75.
2. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и мед. работников допк. учреждений / Т. Ю. Логвина. – Мозырь : Белый Ветер, 2003. – 172 с.