Новый сегмент госпрофпроекта «Иваново – здоровый город» реализуется в Ивановском физкультурно-оздоровительном комплексе.

Групповые занятия для детей от 7 до 18 лет по профилактике и коррекции сколиоза, плоскостопия и нарушения осанки проходят уже второй месяц. Их проводит Татьяна Комисаренко, учитель физической культуры высшей категории, которая целенаправленно обучилась по курсу «Современные подходы к проведению учебных занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». К потребности повысить свою квалификацию она пришла не случайно.

– Большой опыт работы с детьми разных возрастов в школе показал, что многие из ребят имеют проблемы со спиной и стопами, – делится Татьяна Андреевна. – И это не возрастные особенности, которые уйдут со временем, а состояние организма, требующее целенаправленной работы. И если не принимать никаких мер, проблема со здоровьем у ребенка только усугубится. Как рассказала педагог, предлагаемые детям упражнения способствуют формированию представления о правильной осанке, укреплению всех групп мышц и коррекции осанки с элементами дыхательной гимнастики.

– Осанка человека зависит не только от положения спины, но и от физиологического состояния стопы, – продолжает собеседница, – поэтому часть упражнений направлена именно на укрепление стопы и профилактику плоскостопия. Но надо настраиваться, что исправление нарушений – процесс долгосрочный, требующий терпения, времени и старания детей.

Конечно, ребята, особенно маленькие, – непоседы, которые не будут просто методично повторять упражнения, поэтому стараюсь программу занятий разнообразить: предлагаю им поупражняться с использованием спортивного инвентаря, добавляю музыкальное сопровождение. Хочется, чтобы ребята занимались с удовольствием и результат был ощутимым.

Янаўскі
Край

Янаўскі
Край