

УДК 616.211-008.4:616-071.2-053.4

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО НОРМАЛІЗАЦІЇ
ФУНКЦІЇ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ
У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ****Валентина ВОЙТЕНКО***Сумський державний університет, м. Суми, Україна*

Вступ. Захворювання опорно-рухового апарату відносять до найбільш поширених серед населення нашої країни. Формування неправильних форм постави є найбільш поширеним порушенням опорно-рухового апарату в дітей і підлітків та належить до числа актуальних проблем сучасної ортопедії.

Мета – теоретично обґрунтувати необхідність використання дихальних вправ у процесі корекції порушень постави дітей старшого дошкільного віку.

Методи: аналіз та систематизація даних сучасної наукової і методичної літератури та даних інтернет-ресурсів.

Результати. Однією з основних причин виникнення різних форм порушень опорно-рухового апарату, що проявляється викривленням хребта, є асиметрія розвитку сили окремих м'язових груп, які не здатні утримувати сегменти тіла в симетричному, правильному положенні. Порушення постави за своєчасно розпочатих оздоровчо-коригувальних заходів не прогресує і сприяє відновленню функціонального стану опорно-рухового апарату. Утім, структурні зміни у разі порушень постави поступово можуть призвести до зниження рухливості грудної клітки, погіршення ресорної функції хребта, що також негативно впливає на діяльність кардіо-респіраторної та центральної нервової системи, стає супутником багатьох хронічних захворювань унаслідок прояву загальної функціональної слабкості, дисбалансу в стані м'язово-зв'язкового апарату дитини. Викривлення хребта насамперед негативно впливає на функцію дихальної системи.

Обговорення. Сучасний реабілітаційний процес вимагає комплексного використання різних видів гімнастичних вправ (дихальних, імітаційних, коригувальних, силових, релаксувальних тощо), а окреслена проблема – пошуку ефективних і цікавих для дітей методик дихальної гімнастики для поліпшення функції дихальної системи у дітей з порушенням функцій опорно-рухового апарату. Обов'язковим є введення в заняття статичних і динамічних дихальних вправ, спрямованих на поліпшення механізму дихання та збільшення екскурсії грудної клітки. Ефективний засіб активного розвитку дихального апарату – фізичні вправи на свіжому повітрі, під час виконання яких підвищується еластичність легеневої тканини, збільшуються розміри грудної клітки, а спеціальні дихальні вправи тренують дихальну мускулатуру, поліпшують екскурсію діафрагми, збільшуючи присмоктувальну дію грудної клітки.

Висновки. Окреслення ефективних оздоровчо-корекційних засобів для відновлення функції дихальної системи та опорно-рухового апарату повинні містити різні види корегувальних і дихальних вправ із використанням спеціального інвентарю для мотивації дітей до систематичного виконання призначених комплексів.

Ключові слова: опорно-руховий апарат, порушення постави, дихальні вправи.