Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников посредством нетрадиционного оборудования

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия. (Слайд 1)

Обусловлена негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп. Плоскостопие чаще встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функциональных отклонений.

Сравнительный анализ, сделанный НИИ гигиены и охраны здоровья детей, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние годы. В настоящее время 70% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата.

На начальном этапе изменений в костно-мышечной системе многие родители, педагоги, и нередко, медики недооценивают. Однако, на фоне этого, как многим кажется, "безобидного дефекта" развиваются такие серьёзные заболевания как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония. Возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению и способны "отравить" всю дальнейшую жизнь. В целях профилактики нарушений осанки, плоскостопия — важно, чтобы эта проблема в равной мере волновала и родителей, воспитателей и медиков. Всем известна истина "Лечить всегда сложнее, чем предупреждать заболевания ". (Слайд 2)

Осанка – это умение человека держать свое тело в различных положениях. Правильная осанка естественна и красива: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены. А у человека, который ходит ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот, на полусогнутых ногах, осанка неправильная. Это не только некрасиво, но и вредно, так как затрудняет деятельность внутренних органов и может вызвать искривление позвоночника. (Слайд 3)

Нарушение осанки и искривление позвоночника очень часто возникают в дошкольном возрасте. Происходит это потому, что развитие костно-мышечной системы у детей и подростков еще не закончено, кости гибки и податливы, и неправильная посадка за столом может вызвать эти нарушения. Вредно носить тяжести в одной руке, спать в постели с сильно прогибающейся сеткой. Неправильная осанка часто бывает и от пользования мебелью, не соответствующей росту. Не только в дошкольном учреждении, но и дома мебель должна соответствовать росту. (Слайд 4)

Формировать в детях желание быть здоровыми мы начинаем с бесед об осанке. Педагог рассказывает, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корригировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. (Слайд 5)

Часто плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных дошкольников. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Затем эта поза становится привычной и приводит к неправильной осанке и искривлению позвоночника.

Нарушается осанка и при недостаточном освещении, так как это заставляет при чтении и письме низко наклоняться над книгой и тетрадью.

На формирование осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. (Слайд 6)

Уменьшение высоты сводов стопы носит название «плоскостопие». Плоскостопие – одно из самых распространённых заболеваний опорно – двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплотнением её свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола) (Слайд 7)

Причинами плоскостопия обычно бывают слабость мышечных стоп и чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, поэтому необходимо включить в занятия специальные упражнения и чередовать их пребывание ребенка на ногах с отдыхом. А также причиной плоскостопия может служить плохой выбор обуви. (Слайд 8)

Примерные комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:

Комплекс 1. Чтобы избежать плоскостопия, рекомендуется взять стельки большого размера и обшить их пуговицами. Задача ребёнка - наступать ножками на такой самодельный массажер и топтаться по нему. (Слайд 9-11)

Комплекс 2 (С косичкой) «Положи косичку», «Перешагни через косичку», «Косичку на плечи»

Комплекс 3 (С гимнастической палкой) «Палку к груди», «Наклоны в сторону», «Повороты, палку вперёд», « Палку вверх» и т.д.

Комплекс 4 (С мячом) «Подбрось и поймай», «Прокати мяч вокруг себя», «Повороты с мячом», «Подняться на носки» и т.д.

После такого небольшого тренировочного комплекса положено урегулировать дыхание, а для этого глубоко вздохнуть и поднять руки над головой, а затем резко выдохнуть и практически согнуться пополам, максимально опустошая легкие и грудную клетку. (Слайд 12)

Такой тренировочный комплекс регулярно выполняют в детском саду. Во время познавательных занятий регулярно проводятся физкультурные паузы и физкультминутки. После дневного сна происходит процедура закаливания, дети делают специальные упражнения для укрепления сводов стопы, ходят по «дорожкам здоровья».

И в заключении хочется сказать словами великого русского педагога В.А. Сухомлинского «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегает – пусть он находится в постоянном движении» (Слайд 13)

Воспитатель МАДОУ д/с №42
Уварова Е. В.