

«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников»

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, вследствие долгого сидения или не правильного положения спины.

А ведь здоровый позвоночник это не только правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы, которые являются основой красивой и стройной фигуры, но и залог физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия.

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 серьезные 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".

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Возникает необходимость в разработке системы, направленной на максимальную коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата. Создать интегрированную систему деятельности, ориентированную на профилактику и коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата у детей.

Очевидно, что использование оздоровительной гимнастики, направленной на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальной. Поэтому в нашем детском саду на педагогическом совете было принято решение о приоритетном направлении профилактической работы детского сада по формированию правильной осанки.⁶

Наряду с тем, что сейчас создано много поликлиник, оздоровительных центров, у родителей не всегда находится время для прохождения процедур с ребенком. Для них удобнее, когда оздоровительная работа с детьми ведется непосредственно в детском саду.

Основными задачами общеукрепляющего воздействия в нашем детском саду является:

- Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
- Усиление мышечного корсета и позвоночника и нижних конечностей.
- Улучшение функции дыхания, сердечнососудистой системы.
- Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
- Увеличение силовой выносливости мышц.
- Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

Двигательный режим является важнейшим оздоровительным и профилактическим средством. Включает обязательные мероприятия, такие как:

- Утренняя гимнастика
- Ритмическая гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Оздоровительный бег
- Закаливание
- Массаж и самомассаж
- Прогулка
- Спортивные упражнения
- Игровые упражнения

Общие методические требования к двигательной деятельности:

На каждом занятии создавать положительный эмоциональный фон, чаще предлагать детям игровые задания и вводить музыкальное сопровождение. Совместная двигательная деятельность состоит из трех частей. Вначале дается различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. Далее несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. В основную часть входят упражнения из положения: лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия детей, от медицинских показаний и от половой принадлежности в среднем 8-12 раз. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация). После дневного сна проводить с детьми оздоровительную гимнастику, направленные на укрепление мышечного корсета. Основная цель гимнастики — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки. Начинается гимнастика с самомассажа, упражнений в постели, затем следуют упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Также даются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и формирование нормального свода стопы, комплексы, направленные на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации, оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам, всё заканчивается игрой.

Инструктор по физической культуре Гринчак М. Е.