

**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад №77 «Бусинка»**

**«Профилактика нарушений опорно-  
двигательного аппарата детей в ДОУ»**

*Соломкина Н.Е.,  
учитель физической культуры*

*«Выпрямляя свою спину,  
ребенок в известной мере  
выпрямляет свою душу»*  
**Е.А. Аркин**

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно - сосудистая и др. Осанка имеет не только эстетическое, но и социальное значение. Ведь максимальную работоспособность, как в труде, так и в учебной деятельности можно достичь, лишь имея правильную (рациональную) осанку.

**Осанкой** называется правильная поза, которую занимает тело человека, находясь в спокойном положении стоя.



## **Причины формирования неправильной осанки:**

- слабое развитие мышечной массы плечевого пояса, отставание развития мышц от темпов роста скелета;
- заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (рахит, туберкулезная инфекция, переломы и травмы позвоночника);
- мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе;
- привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу;
- постоянное удерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку;
- неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу «калачиком»;
- неполноценное питание, дефицит витамина D и кальция в организме.

**Плоскостопие** – это патологическое уплощение стопы, которое приводит к нарушению ее амортизационной функции, к болезненным изменениям в позвоночнике и скелете в целом.

При плоскостопии достаточно выражено или почти полностью изменяется строение нормального свода стопы как продольного (по внутреннему краю стопы), так и поперечного – по линии основания пальцев.

## **Проявления плоскостопия:**

- быстрая утомляемость при ходьбе;
- боли в стопах и голенях, усиливающиеся к концу дня;
- отёчность в области лодыжки;
- при статическом плоскостопии появляются болевые участки: в подошве, под лодыжкой, в мышцах голени, в коленном и тазобедренном суставах;
- при статическом поперечном плоскостопии характерным является сочетание расплетанности переднего отдела стопы с отклонением 1-го пальца.

## **Факторы, способствующие развитию плоскостопия:**

- врожденная слабость связочного аппарата;
- снижение силы мышц после длительного пребывания в постели в результате болезни;
- ослабление связочно-мышечного аппарата в результате перегрузки увеличенным весом тела в периоде усиленного роста;
- ношение нерациональной обуви: с чрезмерно жесткой или чрезмерно мягкой подошвой;
- ходьба с излишне разведенными носками или широко расставленными ногами

## **Основные меры профилактики заболеваний ОДА в дошкольном учреждении**

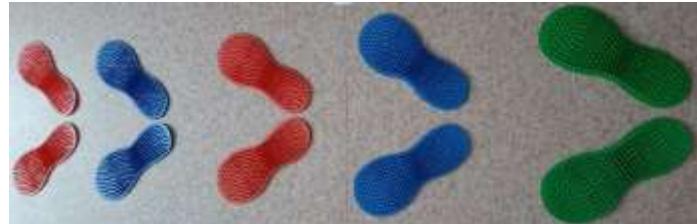
- Контроль осанки во время статических занятий, во время работы за столами, во время процесса питания (правильное положение головы, спины, рук и ног).
- Проведение физминуток в процессе статических занятий, смена видов деятельности с целью снятия переутомления.
- Соблюдение требований СанПиН к максимальной образовательной нагрузке, соблюдение длительности занятий.
- Соблюдение требований СанПиН к размещению оборудования в помещениях ДОО, подбор мебели (столов и стульев) для детей проводится с учетом роста детей, мебель должна иметь маркировку.
- Соблюдение оптимального двигательного режима с включением профилактических игр и упражнений.

## ***Включение профилактических игр и упражнений в различные виды деятельности:***

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- музыкальные занятия (с включением музыкально-ритмических движений);
- гимнастика после сна и хождение по тропе здоровья в групповых комнатах;
- прогулки на свежем воздухе с включением игровых упражнений;
- плавание в бассейне.

# **Оборудование в ДОУ для профилактики нарушений ОДА**

- разнообразные коврики и дорожки, массажные полусфераы, кочки
- мешочки с песком
- гимнастические палки
- мячи разных диаметров
- гантели-утяжелители
- массажные мячики, ролики, кольца
- шведские стенки с подвесными перекладинами
- шнуры различного диаметра и др.



# **Упражнения для профилактики нарушений ОДА**

## **Ходьба**

- по массажным дорожкам с разным положением рук
- на носках, на пятках, перекатом
- по шнуру, приставляя пятку к носку
- на пятках с зажатыми пальцами
- на носках с мешочком на голове,  
руки в стороны
- «елочкой»



## Ползание

- на четвереньках вперед-назад (младший возраст)
- по-медвежьи с прямыми руками и ногами (в прямом направлении, по гимнастической скамейке, между предметами)
- на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками





## Массаж

ног руками (подтягиваем стопу одной ноги, разминаем пальцы, растираем стопу, похлопываем по ней ребром ладони, стучим кулаком, стопой выполняем вращательные движения)



# Массаж

спины с помощью массажных мячиков, роликовых массажеров



## **Гимнастика для ног (сидя на стуле, скамейке)**

- поднять пятки вверх так, чтобы носочки прогибались
- поднять носки вверх
- сгибать и разгибать пальчики
- пальчики «царапают»
- «барахтанье» ногами (сгибание и разгибание)
- поднимание на носки из и.п. стоя



## Игровые упражнения

- «Большие и маленькие крылышки»
- «Заводные жучки» – барахтанье руками и ногами, лежа на спине (младший возраст)



## Упражнения с предметами





Полумост



Отжимание у стены



Ходим в шляпах



Поднимание ног



Контроль осанки



Ели, елки, елочки...



Гномы, ребята, солдаты...





Оловянный солдатик



Маленькие грибники



Самолет



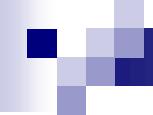
Морская звезда

## **Для формирования правильной осанки полезно:**

- занятия плаванием;
- ношение предметов на голове;
- стойка у стены «спиной к стене»;
- тренировка координации движений;
- физическое воспитание, обеспечивающее развитие мышечной системы;
- обеспечение достаточной двигательной активности детей;
- своевременное определение детей группы риска и направление их к специалисту.

## **Для формирования правильной осанки вредно:**

- катание на велосипеде, низко нагнувшись к рулю;
- катание на самокате;
- поднимание тяжестей согнувшись;
- удерживание тяжелых предметов на вытянутых руках;
- несбалансированное питание, бедное необходимыми веществами и злоупотребление газированными напитками;
- неровная поверхность кровати, мебели для сна;
- несоответствующая возрасту, неудобная обувь;
- длительное нахождение в неподвижной позе.



***Спасибо за внимание!***