

**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 распластанности 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

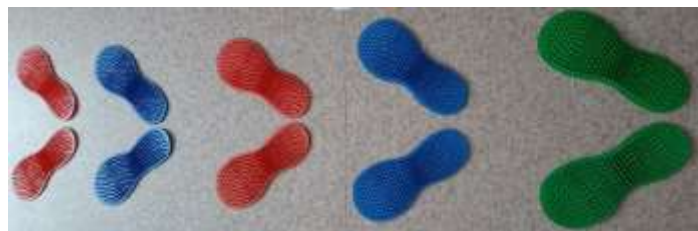
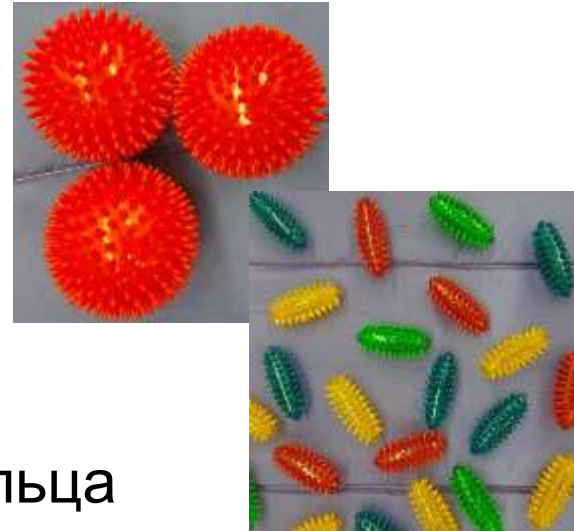
- Контроль осанки во время статических занятий, во время работы за столами, во время процесса питания (правильное положение головы, спины, рук и ног).
- Проведение физминуток в процессе статических занятий, смена видов деятельности с целью снятия переутомления.
- Соблюдение требований СанПиН к максимальной 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 ДООУ для профилактики нарушений ОДА

- разнообразные коврики и дорожки, массажные полусферы, 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-медвежьей 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 кулачком, 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



Гномы, ребята, солдаты...

Ели, елки, елочки...





Оловянный солдатик



Маленькие грибки



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!