

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей в дошкольных образовательных учреждениях.

*Подготовила Соломкина Наталья Ефимовна,
учитель физической культуры
МБДОУ №77 «Бусинка», г. Сургут*

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, крепкими и активными. Но, к сожалению, в настоящее время врачи бьют тревогу: состояние здоровья молодого поколения ухудшается год от года. Особенно часто среди детей и подростков стали встречаться различные заболевания опорно-двигательного аппарата,

Что является причиной увеличения заболеваемости **опорно-двигательного аппарата** у детей? В этом отчасти повинны плохая экология наших городов, наследственная предрасположенность, “быстрая” еда. Но самое большое значение в развитии искривлений позвоночника, остеохондроза, плоскостопия имеет малоподвижный образ жизни детей. Дети ежедневно много времени проводят перед экраном телевизора, часто увлекаются различными компьютерными играми. При этом ребенок не тренирует свои мышцы, не укрепляет мышечный корсет, помогающий позвоночнику находиться в правильном физиологическом положении. В результате нередко возникают боли в спине, шее, начинают беспокоить головные боли. Длительное пребывание за компьютером приводит к ущемлению нервов и появлению болей в плечевом или лучезапястном суставе.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Опорно-двигательный аппарат ребенка дошкольного возраста еще только формируется. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные изгибы его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается деформациям, которые могут затем закрепиться, образовать неправильную осанку.

Осанка является одной из характеристик физического и психического развития ребенка. Правильная осанка формируется с самого раннего детства, и как другие двигательные умения и навыки, развивается и закрепляется в процессе всей жизни под влиянием многих условий. Самый благоприятный период для формирования правильной осанки - от рождения до 10 лет. По данным различных исследований, количество детей с нарушением осанки составляет от 60 до 80%. Д.м.н. О.И. Елисеева отмечает, что только здоровые дети могут эффективно начать учебу в школе. При недостатках педагогического воздействия в дошкольном возрасте частота нарушений осанки у школьников значительно возрастает, так как с началом обучения в школе происходит перестройка в режиме дня детей, а значит, и деятельности всех систем организма. Поэтому очень важно осуществлять квалифицированную коррекцию имеющихся недостатков в развитии, начиная с раннего возраста.

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

Правильная осанка характеризуется следующими признаками:

- Центральные оси туловища и головы совпадают и находятся перпендикулярно полу.
- Тазобедренные и коленные суставы разогнуты.
- Изгибы позвоночника умеренно выражены.
- Плечи умеренно развернуты и слегка опущены.
- Лопатки симметричны и не выдаются.
- Грудная клетка цилиндрическая, умеренно выступает вперед.

- Живот плоский и равномерно умеренно выпуклый.

При дефектах осанки наблюдаются изменения изгибов позвоночника, плеч, лопаток, грудной клетки, живота. Наиболее распространенный из всех видов деформаций – сколиоз – боковое искривление позвоночника. Визуально это можно определить асимметричным положением лопаток, головы, грудной клетки. Иногда можно даже наблюдать реберный горб. Асимметрия лопаток – начальная стадия сколиоза. При этом состоянии углы лопаток находятся на разном уровне, одно из плеч может быть опущено.

Причины формирования неправильной осанки:

- ***Слабое развитие мышечной массы плечевого пояса***, отставание развития мышц от темпов роста скелета (наблюдается у малоподвижных, ослабленных детей со слабо развитой мускулатурой), этим детям необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех групп мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.
- ***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.*** Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов, как в детском саду, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных организациях.
- ***Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.*** Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь.
- ***Постоянное удерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.*** Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно

распределяется на обе ноги. Равномерно распределена масса тела ребенка, когда ступни при ходьбе параллельны. Поэтому воспитание правильной ходьбы — это такой способ ходьбы, когда ноги его окажутся параллельными, например ходьба по узким дорожкам, доскам, стесанному бревну. Если ребенок уже выполнял соответствующие упражнения и у него все в порядке с координацией, то он может спокойно пройти вдоль веревки.

- ***Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком», и пр.*** Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами. Лучшая поза для сна - на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
- ***Неполноценное питание, дефицит витамина D и кальция в организме.***

Нарушение осанки в свою очередь сказывается на многих функциях организма. Дети с неправильной осанкой отстают в физическом развитии, нарушаются функции дыхания и сна, т.к. изменяется положение внутренних органов. Снижается амортизация позвоночных дисков, т.е. все удары, нагрузки на позвоночник не гасятся, а передаются на костный скелет и деформируют позвонки. Это чревато микротравмами головного мозга, что ведет к головным болям, снижению функции памяти, внимания, пониженной работоспособности.

Отклонения в осанке не только не эстетичны, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньшее поступление кислорода к тканям. Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

На формирование осанки значительное влияние оказывает статико–динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника. Правильное формирование свода стопы чрезвычайно важно для дальнейшего здоровья ребенка.

Плоскостопие - еще одно наиболее распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата у детей. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Плоскостопие служит причиной повышенной утомляемости при ходьбе и беге, а в дальнейшем может привести и к деформации стопы и пальцев ног. Для предупреждения развития плоскостопия чрезвычайно важно именно в раннем детском возрасте выявить деформацию стопы и принять профилактические меры, тем более что стопа особенно интенсивно формируется в первые три года жизни.

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 - центр стопы и внутренний край пятки; в тыле стопы - центральная часть; под лодыжкой; в мышцах голени; в коленном и тазобедренном суставах; в бедре; в области поясницы (компенсаторно);
- при статическом поперечном плоскостопии характерным является сочетание расплывчатости переднего отдела стопы с отклонением 1-го пальца наружу, при этом в основании 1-го пальца образуется слизистая сумка, резко болезненная при ощупывании и ношении обуви.

Развитию плоскостопия у детей способствуют некоторые неблагоприятные факторы, ослабляющие в первую очередь мышцы и связки, к ним относятся:

- врожденная слабость связочного аппарата;
- снижение силы мышц после длительного пребывания в постели в результате болезни, вследствие перенесенных инфекций, при ожирении, диатезе, упадке питания и общем плохом физическом развитии;
- ослабление связочно-мышечного аппарата в результате перегрузки увеличенным весом тела в периоде усиленного роста, при поднятии тяжестей (например, ношение младших братьев и сестер);
- ношение нерациональной обуви: с чрезмерно жесткой или чрезмерно мягкой подошвой, перегрев тканей стопы в теплое время года в валеной обуви, кедах, резиновых туфлях;
- ходьба с излишне разведенными носками или широко расставленными ногами.

Какой же должна быть профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей? Слово “профилактика” в переводе с древнегреческого языка означает “защита”. В современном понятии **профилактикой заболеваний** называют комплекс мероприятий по предупреждению и устранению причин, вызывающих возникновение той или иной патологии. Решить все эти проблемы можно только при условии активного взаимодействия взрослых - **педагогов ДОУ и родителей воспитанников.**

В дошкольном учреждении основной мерой профилактики заболеваний опорно-двигательной системы являются следующие мероприятия:

1. Контроль осанки во время статических занятий, во время работы за столами, во время процесса питания (правильное положение головы, спины, рук и ног)
2. Проведение физминуток в процессе статических занятий, смена видов деятельности с целью снятия переутомления.

3. Соблюдение требований СанПиН к максимальной образовательной нагрузке. Соблюдение длительности занятий также будет профилактикой переутомления. Переутомление - способствует формированию неправильной позы и осанки детей.

4. 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. Педагог не должен формально относиться к маркировке, необходимо регулярно осуществлять контроль за использованием мебели ребенком.

4. Соблюдение оптимального двигательного режима с включением профилактических игр и упражнений. Игры и упражнения для формирования осанки и правильного свода стопы необходимо включать ежедневно в следующие 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
- в некоторых садах имеются бассейны, а обучение плаванию – эффективное средство профилактики нарушений осанки.

В настоящее время для организации профилактической работы в детских садах имеется оборудование и пособия, которые расположены в физкультурных залах и групповых комнатах:

- разнообразные коврики и дорожки, массажные полусферы
- мешочки с песком
- гимнастические палки
- мячи разных диаметров
- гантели-утяжелители
- массажные мячики, ролики, кольца
- шведские стенки с подвесными перекладинами

- шнуры различной длины и др.

С целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата в ДОУ мы используем следующие упражнения:

Ходьба

- по массажной дорожке с разным положением рук
- на носках, на пятках, с перекатом пятки на носок (спина прямая, голову вниз не опускать, положение рук – вверх или в стороны)
- по массажным кочкам попеременным шагом
- по шнуру, приставляя пятку к носку
- по неровной поверхности
- «елочкой»
- на пятках с зажатыми пальцами (с зажатыми предметами)
- на носках, руки в стороны, мешочек на голове, спина прямая

Ползание

- на четвереньках вперед – назад (младший возраст);
- «по-медвежьи» на выпрямленных руках и ногах, опираясь на пол полной поверхностью ладоней и ступней (в прямом направлении, по гимнастической скамейке, между предметами);
- на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками

Массаж

- ног руками
подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку.
- ног и спины с помощью массажных мячиков, роликовых массажеров

Гимнастика для ног (сидя на стуле)

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

Игровые упражнения

- «Большие и маленькие крылышки» (младший возраст)
- «Заводные жучки» - барахтанье руками и ногами, лежа на спине (младший возраст)
- «Птица перед взлетом» Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, ноги не сгибать, голова вперед, руки за спиной подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6сек).

- Упражнения с гимнастической палкой из разных исходных положений
- вращение согнутыми руками назад
- рывки руками в стороны
- «Горка» из исходного положения, лежа на спине
- Отжимания от стены (стоя на расстоянии 1 шага лицом к стене, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, ладони касаются стены; сгибать и разгибать руки в локтевых суставах)
- Отжимания из исходного положения, лежа на животе (у девочек ноги согнуты в коленях, носки ног подняты вверх)
- поднимание ног лежа на спине
- «Контроль осанки» - встать к стене в основной стойке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее; сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стене.
- **«Ходим в шляпах»**
Положить на голову мешочек с песком, ходить по залу, сохраняя правильную осанку, голову держать прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища.

Подвижные игры

- **«Ели, елки, елочки...»**
- **«Гномы – ребята - солдаты»**
По команде взрослого: «гномы» - дети ходят, согнувшись; «ребята» - выпрямляются, обычная ходьба; по команде «солдаты» - встают в позу «правильной» осанки и маршируют.
- **«Узнай ступней на ощупь»** (шарик, шишка, карандаш, камешек)
- **«Художник»** (рисование ногой)
- **«Пылесос»** (собирать пальцами ног мелкие предметы)
- **«Танцующий верблюд»** - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной, поочередно поднимать пятки, как бы пританцовывая, носки от пола не отрывать, спину держать прямо, голову не опускать.
- **«Тигренок потягивается»**
сидя на пятках, руки в упоре впереди, выпрямить ноги, принять упор стоя на ладонях и ступнях, удерживать позу до 6 сек, затем вернуться в и.п.
- **«Стойкий оловянный солдатик»**
встать на колени, руки плотно прижать к туловищу, наклониться назад как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться, сесть на пятки, отдохнуть.
- **«Самолет»**
сидя, ноги вместе, руки на полу; поднять ноги вверх, руки развести в стороны - «полетели самолеты», удерживать позу до 10 сек, затем отдохнуть.
- **«Ежик вытянулся, свернулся»**
лежа на спине, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться

вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Между каждым повторением полежать и расслабиться.

- **«Великаны и гномы»**

По сигналу «Великаны» - идти на носочках, подняв руки вверх, «Гномики» - идти в полуприседе, руки на колени, спина прямая!

- **«Горячо – холодно»**

По сигналу «Горячо» - идти на носочках, руки вверх, «Холодно» - идти в полуприседе, руки на пояс, спина прямая.

Упражнения для гимнастики после сна

- потягивания
- лежа на спине, вытянуть до упора ноги, руки, затем расслабить мышцы; повторить эту процедуру в положении на правом и левом боках
- лечь ровно и поочередно поднимать – опускать левую затем правую ногу, стараясь вытянуть носок, при этом желательнее опускать ноги медленно, не сгибая в коленях.
- **«Кошечка»**
 1. ребенок на боку, колени прижаты к животу, руки – к груди (в позе спящей кошки), мурлычет;
 2. «котенок» встает на колени, выгибает спину со звуком «ш-ш-ш»;
- **«Змея»**

Ребенок плотно прижимается животом к полу, упор на вытянутых руках, голова гордо поворачивается влево – вправо (шипит).

- **«Потягивание»**

Выполняется лежа на спине. Дети тянут левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища. Тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища. Тянут обе ноги пятками вперед и двумя руками вверх вдоль тела.

- **«Качалочка»**

Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (происходит улучшение работы позвоночных дисков).

Профилактические мероприятия нарушений ОДА проводим в тесном взаимодействии с родителями воспитанников. Родителям рекомендуются прогулки с детьми на детских площадках, оборудованных специальными спортивными комплексами, адаптированными к росту ребенка; не стоит ограничивать малыша в движениях, желательнее обеспечить ему активную физическую деятельность как на улице, так и дома (использовать детские спортивные комплексы: шведскую лестницу, перекладину, кольца). Хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса позволят ребенку без напряжения сохранять правильную позу при сидении, стоянии и ходьбе.

Родителям следует обращать внимание на обувь ребенка. Тесная обувь, с узким носком, высоким каблуком, толстой подошвой, которая не дает возможности согнуть стопу, может привести к плоскостопию. Невысокий (1-2 см) и широкий каблук способствует оптимальному углу разгибания в голеностопном суставе. Задник у новой обуви должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Подошва должна быть эластичной и не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Кеды удобны для занятий физической культурой, но не пригодны как повседневная обувь.

Особое внимание нужно уделять позе ребенка во время сна: спина должна опираться во всех частях, лежать прямо, не провисая, сохраняя физиологические изгибы. Это возможно при положении лежа на боку или на спине. Матрац должен быть полужестким, упругим, с учетом массы тела ребенка. Чем легче ребенок, тем мягче может быть матрац. Подушка должна быть небольшой и упругой. При положении на спине - уголки подушки помещаются над плечами с обеих сторон, при положении на боку - нижний край подушки заполняет пространство между подбородком и плечом.

Для формирования правильной осанки полезно:

- Занятия плаванием.
- Ношение предметов на голове (упражнение «ходим в шляпах»).
- Стойка у стены спиной (с контролем осанки).
- Тренировка координации движений (упражнения «ласточка», равновесие на одной ноге, ходьба по бревну).
- Физическое воспитание, обеспечивающее развитие мышечной системы.
- Обеспечение достаточной двигательной активности детей (утренняя гимнастика, подвижные игры, динамические паузы, как можно меньше статических поз).

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.

Список литературы

1. Лебедева, Н.Т. Физическая культура шестилеток. - Мн.: Асвета, 1987.
2. Милюкова, И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. - СПб: Сова; М.: Эксмо, 2003.
3. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
4. Мирхадарова, Л.Г. Воспитание осанки у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики. - Волгоград: ВГАФК, 1997.
5. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей. - СПб: «Речь», 2001.
6. Потапчук, А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей: методическое пособие - СПб: Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта, 2004.
7. Степанова, Г.А. Лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие. - Сургут: РИО СурГПИ, 2004.
8. Угнивенко, В.И. Осанка, выравнивание отдельных сегментов тела, типы и исследование осанки [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://v-ugnivenko.narod.ru>. - 2009.
9. Хиетала, В. Рациональная осанка - основополагающий фактор физического развития. - М, 1998.
10. Чоговадзе, А.В. Нефиксированные изменения опорно-двигательного аппарата. Лечебная физическая культура: Справочник. - М.: Медицина, 1987.

