«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников »

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. 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 ".

 Мы пришли к выводу, что необходимо уделять большее значение организации профилактической работы непосредственно в условиях ДОУ, где ребенок находится практически ежедневно, и где, следовательно имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. И нет оздоровительных центров для прохождения процедур с ребенком , для родителей удобно когда оздоровительная работа с детьми ведётся непосредственно в ДОУ.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста. Стопа — опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. 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.

Исходя из вышеизложенного мы создали в дс систему работы по профилактике плоскостопия нарушения осанки у детей. Создали долгосрочный проект «Топтыжка», (СЛАЙД)

цель которого: формирование у детей практических навыков по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. (СЛАЙД)

Основными задачами общеукрепляющего воздействия является: (СЛАЙД)

* Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
* Усиление мышечного корсета и позвоночника ,и нижних конечностей.
* 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.
* Повышение родительской компетентности по вопросам профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Работу свою начали с работы с родителями. Провели общее родительское собрание, где рассказали о сложившейся проблеме, а так же о причинах возникновения и профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата . Предложили обучить желающих родителей приемам массажа и самомассажа. СЛАЙД

 Следующая работа по подготовительному этапу стала выявление нарушений осанки и плоскостопия у детей 5-7 лет с помощью плантографа и наблюдения за привычной позой непринуждённо стоящего ребенка. СЛАЙД О выявленных нарушениях сообщалось родителю и было рекомендовано пройди обследование в медицинском учреждении. После прохождения медицинского обследования и выданных рекомендаций сформировали группы детей по индивидуальным потребностям с письменного согласия родителей. Из воспитанников 5-7 лет (40 детей) у (3%) выявлено нарушение осанки ( незначительные отклонения), у (4%) – плоскостопие ( 1 ребенок – плоская стопа, 3 – уплощенная).

ОСНОВНОЙ ЭТАП

Инструктор по ф/к имеет среднее медицинское и высшее( физическая культура) образование , мастер спорта ,прошел обучение по специальности детский массаж и совместно м/с подобрали комплексы упражнений как традиционных так и нетрадиционных, направленных на коррекцию и профилактику плоскостопия.

 Приобретено и изготовлено нетрадиционное оборудование. (Слады)

На каждом занятии создаем 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. СЛАЙД 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 СЛАЙД. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация). СЛАЙД.

После дневного сна проводится с детьми оздоровительная гимнастика, направленная 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. СЛАЙД

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Поэтому все мероприятия, направленные на коррекцию и профилактику осанки и плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Родителей приглашают на День Открытых дверей. Результаты работы демонстрируются на открытых просмотрах совместной двигательной деятельности по физической культуре, физкультурных праздниках, спортивных досугах. Разрабатывается памятки-рекомендации, оформляется папки-передвижки с консультациями по оздоровлению детей.СЛАЙД

Результатами нашей работы стали:

* При повторном обследовании детей также с помощью платнтографа и прохождения обследования были выявлены положительные результаты: у 2 детей –осанка нормальная, у 2 детей – нормальное состояние стопы, у 2 уплощенная стопа, 0 – плоская ; СЛАЙД
* у детей правильно сформирован стереотип ходьбы;
* они обучены координации движений и умеют расслаблять мышцы;
* обеспечен оптимальный двигательный режим и увеличена силовая выносливость мышц, усилен мышечный корсет позвоночника и нижних конечностей ;
* повышена родительская компетентность по вопросам профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, родители обучены и применяют на практике техники массажа и самомассажа