

## **Создание условий для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата у детей**

Подготовила воспитатель Немцева С.Н.

Физическое воспитание сегодня приобретает особую актуальность, на смену двигательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, поэтому одной из основных задач физического развития и оздоровления детей можно считать профилактику нарушений осанки и плоскостопия и формирование навыка правильной осанки.

Анализируя состояние здоровья детей, ОДА и физическое развитие детей можно выявить, что:

1). Основная масса детей имеет вторую группу здоровья, а это значит, что они имеют какие – либо отклонения в здоровье.

2). Большинство детей старшего дошкольного возраста имеют отклонения в состоянии опорно – двигательного аппарата, особенно нарушения осанки.

3). Не достаточно развиты силовые качества детей.

**Правильной осанкой** принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах – вперед, в грудном и крестцовом – назад.

**Плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь.

**Для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата в ДОУ работу нужно проводить по следующим направлениям:**

1. Создание предметно – развивающей среды и санитарно гигиенических условий, способствующих профилактике нарушения ОДА.

2. Организация двигательного и статико – динамического режимов в д/с.

3. Работа с семьей по данной проблеме.

Разберем подробно:

1. Создание предметно –развивающей среды для профилактики нарушений опорно –двигательного аппарата способствует: оздоровлению детей, реализации их двигательных возможностей в зависимости от уровня здоровья, физической подготовленности, двигательной активности, половой принадлежности, двигательного воображения, навыков настроения; формированию осознанного отношения к своему здоровью, правильной осанки у детей, коррекции ее нарушений.

Что должно быть в предметно –развивающей среде групп для профилактики нарушений ОДА:

Стена осанки, массажные дорожки и коврики, дорожка со следами, ортопедические мячи, массажные мячи, предметы для удержания на голове (мешочки с песком, колпачки), утяжелители (мешочки с песком, гантели), мешочки с наполнением, гимнастические палки, коврик коррекции координации, коврик выравнивания осанки, шнуры, веревки, канаты, веревочная лестница, бросовой материал для переключивания пальцами ног, атрибуты для ОРУ, деревянные полусферы, их заменители.

**Формы работы по профилактике нарушений ОДА:** физические упражнения, физкультминутки, подвижные игры и упражнения, закаливание, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, лечебный и оздоровительный массаж, утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, прогулка.

### **Методы коррекции и профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата**

Общие:	Специальные:
1. Физические упражнения	1. Коррекционные упражнения
2. Игры	2. Массаж
3. Спорт	3. Корсеты
4. Закаливание	4. Лечение положением
5. Метод музыкально – ритмических движений	
6. Метод расслабления – релаксации	
7. Двигательный режим	

2. Правильный статико-динамический режим для профилактики нарушений осанки предполагает соблюдение следующих условий:

1. Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, с невысокой, лучше ортопедической подушкой.

2. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 30 минут.

3. Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной гимнастикой не более 20 минут.

4. Необходимо правильно организовать рабочее место дошкольника: освещение должно быть рассеянным и достаточным.

5. Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:

- высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола была около 30 см;

- желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при занятиях в статическом режиме.

6. Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения, рисования.

7. Нужно постоянно бороться с порочными позами, которые приводят к нарушениям осанки.

8. Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статической позой.

9. Ребенок должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро – и микроэлементов.

Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать следующие условия:

- гигиена обуви и правильный подбор;
- создание полноценной физкультурно – оздоровительной среды, способствующей укреплению мышц стопы и голени;
- укрепление мышц, связок и суставов нижних конечностей.

Повышение эффективности профилактики нарушений ОДА детей возможно лишь при условии, если данный процесс приобретает характер педагогической системы, построенной на основе интеграции современных знаний в области оздоровительной и лечебной физической культуры в образовательном процессе и взаимодействии семьи, педагогов и медиков детского сада.

3. В работе с родителями по профилактике нарушений ОДА можно использовать следующие формы работы:

- консультации
- семинары
- совместные мероприятия: праздники, развлечения
- беседы
- анкетирование

Таким образом, систематическая работа по профилактике нарушений ОДА и оптимальный двигательный режим способствуют укреплению и оздоровлению детского организма, формированию навыков правильной осанки.

## *Для профилактики плоскостопия*

<i>Игровые упражнения:</i>	
«ПИНГВИНЫ»	Прыжки с мячом, зажатым стопами ног.
«ФУТБОЛ»	Передача мяча друг другу и остановка стопой ноги.
«ИГРАЙТЕ НОГАМИ»	Из положения сидя на полу, бросать мяч друг другу, зажав его стопами ног.
«ХУДОЖНИК»	Рисование, зажав карандаш пальцами ног.
«ВЕСЁЛЫЙ БАРАБАН»	Сидя на стуле – отбивание ритма поочередно правой и левой стопой, не отрывая пятки от пола.
«ВОЛЧОК»	Прыжки на двух ногах на носочках вокруг себя – руки на поясе.
<i>Подвижные игры:</i>	
«ЛОВЛЯ ОБЕЗЬЯН»	Бег и лазание по гимнастической стенке.
«ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ»	Лазание по гимнастической лестнице и

	переход с пролета на пролет.
«ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ»	Бег и лазание по гимнастической стенке.
«РЫБАК И РЫБКИ»	Прыжки, подскоки на двух ногах.
«БОЙ ПЕТУХОВ»	Прыжки на одной ноге, единоборство.
«МАЛЕНЬКИЙ – БОЛЬШОЙ»	Поднимание на носочки, приседание с прямой спиной.

### ***Для профилактики нарушений осанки***

<b><i>Игровые упражнения:</i></b>	
«ЦАПЛЯ»	Удержание равновесия на одной ноге.
«ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»	Принятие и удержание правильной осанки из положения стоя.
«САМОЛЕТ»	Из положения стоя, ноги вместе – наклоны туловища вправо, влево с поднятыми в стороны руками.
«БОКС»	Резкое сгибание и разгибание рук, пальцы сжаты в кулак.
«УТОЧКА»	Пальцы сжаты в кулак, кулачки у плеч – локти вниз, лопатки вместе.
«ПРОНЕСИ, НЕ УРОНИ»	Ходьба с предметом на голове с сохранением правильной осанки.
<b><i>Подвижные игры:</i></b>	
«ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ»	Приседание с прямой спиной и удержание правильной осанки в положении приседа.
«ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ»	Ходьба и приседание с прямой спиной.
«ЛОВИШКА С ОБРУЧЕМ»	Приседание с правильной осанкой.
«ДВА МОРОЗА»	Бег и принятие правильной осанки из положения стоя.
«СОВУШКА»	Бег и удержание статического равновесия.
«ШКОЛА МЯЧА»	Игры с мячами разного диаметра.

### ***Оборудование физкультурного зала для профилактики ОДА***

Вид	Название оборудования	Назначение
стационарное	Шведская стенка	Укрепление свода стопы, мышц туловища.
	Гимнастическая скамейка	Укрепление мышечного корсета. Удержание равновесия.
	Стена осанки (сюжетно оформленная)	Контроль правильной осанки.
	«Дорожка шагов»	Правильная постановка стопы.
переносное	Массажные дорожки	Профилактика плоскостопия, массаж ног.
	Роликовые массажеры	
	Бревнышки для перешагивания	Укрепление мышц ног и стопы, тренировка равновесия.
	Полусферы и балансиры	Укрепление мышечного корсета,

		тренировка равновесия.
	Ортопедические мячи	Укрепление мышечного корсета, развитие силы.
Мелкое оборудование	Обручи, гимнастические палки, косички.	Укрепление мышечного корсета.
	Массажные мячики	Массаж.
	Кубики, косички, шнуры и др. для перешагивания и ходьбы	Профилактика плоскостопия, тренировка координационной устойчивости.
	Разнообразные самодельные массажеры (варежковые и спинные роликовые)	Массаж туловища и конечностей.
	Самодельные мешочки для удержания на голове	Тренировка координационной устойчивости.