

*ПРОФИЛАКТИКА
ПЛОСКОСТОПИЯ И
НАРУШЕНИЙ
ОСАНКИ
У
ДОШКОЛЬНИКОВ.*

Инструктор по физической
культуре

Парубец И.М.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Сегодня каждый второй школьник и каждый третий дошкольник имеет плохую осанку. Это не только косметическая проблема, но и функциональная, потому что состояние позвоночника по принципу обратной связи отражается на состоянии различных внутренних органов, вызывая сначала дисфункцию, а затем и патологические изменения. Осанка является отражением физического состояния ребенка.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА -

привычная поза непринуждённо стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах — вперёд, в грудном и крестцовом — назад.

- При **правильной** осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены равномерно и симметрично, плечи развёрнуты, ноги прямые.

СРЕДСТВА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ:

- ⊙ утренняя гимнастика;
- ⊙ физкультурные занятия;
- ⊙ закаливающие процедуры после сна;
- ⊙ дыхательная гимнастика, физкультминутки;
- ⊙ физкультура на улице;
- ⊙ спортивные развлечения;
- ⊙ организованы группы дополнительного развития: « Оздоровительная физкультура » и «ОФП с элементами спортивных и подвижных игр ».

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА:

Оздоровление и обеспечение
всестороннего физического
развития ребёнка.

Формирование правильной осанки — задача комплексная, требующая длительного целенаправленного вмешательства как со стороны специалистов, так и родителей при активном участии самого ребенка.

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА

характерные черты правильной осанки имеют свои особенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен впереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия гр.клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см.; изгибы позвоночника выражены умеренно; угол наклона таза невелик.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ:

- ⦿ неблагоприятные условия окружающей среды;
- ⦿ заболевания и травмы ОДА (рахит, туб.инфекция, переломы и травмы позвоночника);
- ⦿ инфекционные и частые простудные заболевания;
- ⦿ дефекты физического воспитания;
- ⦿ плоскостопие;
- ⦿ длительное пребывание в ряде рабочих поз;
- ⦿ привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое положение, и позвоночник изгибается в одну сторону);
- ⦿ неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами);
- ⦿ неполноценное питание и т.д.

ВИДЫ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ:

- **Сутуловатая** осанка характеризуется уплощённой грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой и плечами.
- При **лордотической** осанке шейный изгиб нормален, а поясничный превышает физиологические параметры. При этом верхняя часть туловища несколько откинута назад.
- **Кифотическая** осанка характеризуется увеличением глубины как шейного, так и поясничного изгибов; спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперёд, живот выпячен.
- Нередко встречается **ассиметрия** плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковое искривление позвоночника.
- Наиболее серьёзным нарушением опорно-двигательного аппарата является **сколиоз**.

ВНИМАНИЕ!

Нарушения осанки могут стать причиной изменения положения внутренних органов, их функций:

- ⊙ затрудняется работа сердца, легких, ЖКТ;
- ⊙ уменьшается ЖЁЛ;
- ⊙ понижается обмен веществ;
- ⊙ появляются головные боли, повышенная утомляемость;
- ⊙ снижается аппетит;
- ⊙ ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

СКОЛИОЗ

- это наиболее серьезное нарушение ОДА.

В настоящее время сколиоз определяют как заболевание ОДА, характеризующееся не только искривлением позвоночника во фронтальной плоскости, но и торсией позвонков (перекручиванием их вокруг оси).

Установлено, что если сколиоз не обнаружен у ребенка до 6 лет, то он не возникнет и в дальнейшем.

ПЛОСКОСТОПИЕ:

- это статическая деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Оно бывает продольное и поперечное , но встречается и смешанное.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ:

- ⦿ раннее вставание и ходьба;
- ⦿ слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах;
- ⦿ избыточный вес;
- ⦿ неудобная обувь;
- ⦿ также ряд перенесенных заболеваний (например, рахит, полиомелит);
- ⦿ травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, подвывихи, переломы) и т.д.

ВНИМАНИЕ!

Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо, и его необходимо лечить, так как оно нередко является одной из причин нарушения осанки.

ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ:

- ⦿ жёсткий задник,
- ⦿ эластичная подошва,
- ⦿ небольшой широкий каблук,
- ⦿ широкий носок.

ИТОГ:

Положительный эффект физическая культура дает только в том случае, если ею занимаются регулярно. **Здоровье** нельзя завоевать кратковременным героическим штурмом, чтобы потом без забот пользоваться им всю жизнь. Тренироваться нужно всегда, в любом возрасте (занятие физической культурой вполне сходно с приемом пищи, водными процедурами и т.д.). Только при соблюдении этого необходимого условия человек чувствует себя моложе, бодрее, работоспособнее и с большим успехом сопротивляется жизненным невзгодам.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!