государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

**«Профилактика нарушений осанки, плоскостопия»**

**(консультация для педагогов)**

Старшая м/сестра

Герасимчук Галина Геннадьевна

п.г.т. Стройкерамика

**Консультация для педагогов**

**Профилактика нарушений осанки, плоскостопия.**

   Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии.  Ведущее  место  среди  отклонений, выявляемых  у  дошкольников  при профилактических  осмотрах, занимают  нарушения  опорно-двигательного  аппарата, главным  образом  нарушения  осанки  и  формирования  свода  стопы.

   Развитию дефектов осанки и плоскостопию способствуют:  не соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей ( например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или  животе и т.д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого – либо груза в одной и той же руке). Нарушения осанки и стоп может  развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

  На сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки. Однако на фоне этого дефекта развиваются  серьезные заболевания. Кроме этого, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности.

Осанка - привычное положение тела стоящего человека. Формируется в процессе физического развития и становления статико-динамических функций ребенка. Особенности осанки определяются положением головы, пояса верхних конечностей, изгибами позвоночника, формой грудной клетки и живота, наклоном таза и положением нижних конечностей. Значение правильной осанки трудно переоценить. Основой правильной осанки является здоровый позвоночник - именно он опора всего организма. У детей до завершения окостенения скелета позвоночник очень гибкий и пластичный.

Рекомендации по профилактике и коррекции осанки:

·        Следует регулярно проводить с ребенком физические упражнения, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, укрепляющие его здоровье и опорно-двигательный аппарат.

·        Не допускать, чтобы ребенок лежал или спал в очень мягкой или прогибающейся под тяжестью его тела кровати, и притом всегда на одном и том же боку.

·        Не следует разрешать ребенку подолгу стоять с опорой на одну ногу, например при катании на самокатах.

·        Следить за тем, чтобы ребенок не стоял и не сидел на корточках продолжительное время на одном месте, не ходил на большие расстояния (дозировка прогулок и экскурсий), не переносил тяжестей.

·        Во время занятий и приема пищи надо следить за правильной посадкой ребенка.

·        Мебель должна соответствовать его росту и пропорциям тела.

В детстве легко вырабатываются положительные навыки, поэтому формировать правильную осанку нужно еще до школы. Уже с 4-летнего возраста надо приучать детей правильно сидеть, стоять, не сутулиться во время ходьбы.

На формирование осанки сильно влияет форма стопы. При нормальной ее форме нога опирается на наружный продольный свод, а внутренний свод служит рессорой, обеспечивающей эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие свод стопы ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, делают стопу плоской. Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. 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.  
Стопа является опорой и фундаментом тела. Нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и что особенно важно изменяет положение таза, позвоночника – это отрицательно влияет на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп не благоприятно сказывается на развитии многих движений, у детей приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием в занятиях многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно — двигательного аппарата и в частности стопы имеет большое значение.

Для решения данной проблемы определила цель:   использование современных технологий,  направленных на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия у детей.

Реализацию цели осуществляю через решение  следующих  задач:

-улучшение  здоровья  детей ;

-приобщение  детей  и  их  родителей  к  здоровому  образу  жизни;

-формирования  знаний, умений  и  практических  навыков  физкультурно-оздоровительного  характера,  составляющих  основу  профилактики нарушений  опорно-двигательного  аппарата;

-формирование  потребностей,  мотивов,  ценностно-нормативных  ориентаций,  обеспечивающих  активное  отношение  детей  к  сохранению  и  укреплению  собственного  здоровья;

развитие  физических  качеств  обеспечивающих  укрепление  мышечных  групп  участвующих  групп  в  удержании  правильного  положения туловища  и  сводов  стоп.

Реализация цели осуществляется через постановку следующих задач:

Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования осознанного отношения к своему организму и сохранению правильной осанки.

Разработать педагогическую систему формирования осознанного отношения детей к себе и своему здоровью.

Составить педагогические проекты по формированию осознанного отношения детей и родителей к своему здоровью, к сохранению правильной осанки.

Определить степень эффективности разработанной педагогической системы по данной проблеме.

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной, для этого в нашем детском саду мы используем физкультурное нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, ведь новое спортивное оборудование - это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы. В группе оборудован "Центр здоровья", где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Здесь можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки, для профилактики плоскостопия, кольцебросы, серсо, мягкие мишени, разноцветные флажки, ленты, косички, султанчики и многое другое.

Главный принцип сохранения здоровья - профилактика. Опыт и наблюдения специалистов убеждают, что главную роль в формировании правильной осанки  и стопы играют воспитание и систематические физические упражнения.

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, других изменений осанки.

Физкультурно-оздоровительная работа по профилактике нарушений осанки и искривления позвоночника осуществляю в следующих формах организации: утренняя и корригирующая гимнастика, занятия физической культурой в зале и на воздухе,  гимнастика пробуждения, досуговая деятельность.

В процессе проведения подвижных игр добиваюсь тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении; правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Также выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия.

Как утверждал Гиппократ "Стопа - это фундамент, на котором стоит здание - наше тело", и поэтому в нашем детском саду мы внедрили в практику своей работы совершенно нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия, дошкольники обязательно должны ходить босиком по разнообразным поверхностям. Выполнение упражнений с пособиями и дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения.

Таким образом, методически правильно проводимые ходьба, бег, лазанье, игры и т. д. вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы спины, плечевого пояса, живота.

Учитывая, что профилактика и коррекция осанки и стопы – процесс  продолжительный, требующий систематической работы, рекомендовать родителям  заниматься с ребенком ежедневно, за исключением тех дней, когда дети находятся в детском саду.

 Для достижения поставленной цели и задач в работе с родителями использовать:

·        наглядность в виде памятки по созданию условий для сохранения правильной осанки;

·        информации в папке – передвижке «Больше внимания осанке», «Правила подбора стола и стула для ребенка», «Причины нарушений осанки», «Как избежать искривления позвоночника»;

·        организации выставки  нестандартного физкультурного оборудования для укрепления мышц стопы, спины.

·        консультации  для родителей: «Профилактика и коррекция осанки и плоскостопия у детей».

    Предотвратить нарушения осанки и стопы, которые активно формируются в течение дошкольного возраста, возможно через систему профилактических  мероприятий в ДОУ и в домашних условиях.

 Таким  образом,  у  детей  4-5  лет  в  результате  созданных необходимых условий для организации самостоятельной и совместной деятельности  в течение дня по укреплению и коррекции осанки и плоскостопия, отметилась  положительная  динамика  к  их  устранению.

Применение  в своей работе современных технологий позволит:

вызвать  интерес  к  оздоровительным  занятиям  физическими  упражнениями  у  детей  и  сформировать  потребность  в  них;

-ускорить  формирования  сводов  стоп;

-выправит  осанку;

-дисциплинировать,

поведение ребёнка: воспитывать  спортивный  характер;

-формировать  у  детей  творческое  отношения  к  действительности.

Таким образом, необычные, нетрадиционные методы и приёмы повышают интерес к занятиям, вызывают эмоциональный подъём, положительный результат, развивают у детей подвижность, пластичность, чувство ритмичности, артистичность, ловкость.