

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ
«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей
дошкольного возраста средствами физического воспитания»

Статика человека характеризуется вертикальным положением тела в пространстве, определяющем осанку. Осанку принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Правильную осанку дошкольника характеризуют следующие признаки: голова и туловище держаться прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной части есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу.

В дошкольном возрасте наиболее часто встречаются такие патологии опорно-двигательного аппарата, как нарушение осанки, плоскостопие, врожденная косолапость, деформация грудной клетки, искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиоз, чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифоз) и в поясничном отделе (лордоз).

Причины развития неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении: ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки способствуют несоответствующая росту мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычка детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа в постели на боку). Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствуют также частые инфекционные и респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции нарушений являются занятия физическими профилактическими упражнениями.

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования осанки и профилактики ее нарушений являются гимнастические упражнения с различными предметами (резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др.) Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа, сидя на стуле.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых(40-50 сек) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

Упражнения лучше включать в комплексы умеренной и оздоровительной гимнастики, но можно выполнять отдельно.

Задача состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц - тогда они смогут долгое время удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые в вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены) и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, кубик, резиновое кольцо).

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений:

- прогибание спины с обручем и мячом в руках
- наклоны в стороны с обручем за спиной
- приседания стоя на носках с гимнастической палкой в руках
- наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой
- наклоны назад с разведением рук в стороны
- поднимание ног вверх лежа на спине.

- ползание на четвереньках
- ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия:

- ходьба на носках и босиком по неровной поверхности(песку, мелкой гальке)
- ходьба на носках и пятках, наружных краях стоп
- ходьба по гимн. палке и канату
- захватывание мяча ногами
- собирание мелких предметов пальцами ног
- катание обручей мяча пальцами ног
- ходьба правым и левым боком по гимнастической скамейке, обхватывая ее края пальцами ног
- собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки, веревки, платочки.