

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников.

Подготовила инструктор
по физической культуре
(плавание)
Калашникова Г.В.
(октябрь)

По мере роста ребенка изменяются пропорции его тела, происходит выравнивание скелета. Этот длительный процесс начинается в утробе матери и завершается к 20-25 годам.

Большое влияние на формирование опорно-двигательного аппарата оказывают врожденные особенности, внешние условия, режим дня, питание, физические перегрузки во время спортивных занятий, перенесенные заболевания и все то, что вносит дисбаланс в уравновешенное состояние мышечно-связочного каркаса и позвоночника.

До трех лет у детей уплощен медиальный свод стопы. Безболезненная, гибкая стопа в старшем возрасте также расценивается как физиологическая норма. Если плоскостопие сопровождается болью, ригидностью и спазмом, в особенности малоберцовых мышц, следует искать патологическую причину этого состояния. Врожденное плоскостопие, как правило, выражается плосковальгусной стопой, впоследствии может развиваться пяточная стопа, когда ребенок во время ходьбы делает упор на пяточную кость при приподнятом переднем отделе стопы. Приобретенное плоскостопие может быть следствием перенесенного рахита, иногда сочетается с рахитическими искривлениями нижних конечностей.

Под осанкой понимают привычную позу человека в покое и при движении.

У дошкольников часто определяют вялую осанку. Одной из главных причин формирования вялой осанки является слабое развитие мускулатуры ребенка, его недостаточная физическая активность, частые или длительные заболевания.

Признаки вялой осанки:

- Увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника;
- Голова слегка опущена;
- Плечи опущены и двинуты вперед;
- Лопатки отстают от спины («крыловидные» лопатки);
- Живот отвисает;
- Ноги слегка согнуты в коленях.

Для развития мышечного корсета ребенка старше трех лет следует приучить к *регулярным физкультурным занятиям*: научить плавать, играть в футбол,

прыгать со скакалкой, ходить на лыжах и кататься на коньках. Не рекомендуется рано отдавать ребенка в спортивные секции. Как правило, в спорт берут детей старше 5-6 лет, т.к. в этом возрасте уже можно оценить уровень физической подготовки ребенка и наличие патологий. Если у дошкольника есть нарушения осанки, развит сколиоз, то горнолыжный спорт или гимнастика ему не подойдут, а вот плавание или конный вид спорта принесут пользу.

В этом возрасте также *рекомендуются* прогулки на детских площадках, оборудованных специальными спортивными комплексами, адаптированными к росту ребенка. Родителям не стоит ограничивать малыша в движениях, желательно обеспечивать ему активную физическую деятельность, как на улице, так и дома (использовать детские спортивные комплексы: шведскую стенку, перекладину, кольца). Хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса позволяют ребенку без напряжения сохранять правильную позу при сидении, стоянии и ходьбе.

Советы родителям.

1. Не держите ребенка во время прогулок ребенка за одну и ту же руку, не ограничивайте свободу его движений.
2. Следите, чтобы ребенок не разворачивал стопы внутрь или наружу.
3. Не стягивайте ноги тесными носками, ботинками.
4. Предоставляйте ребенку возможность ходить босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.
5. Объясняйте и показывайте, как нужно:
 - стоять – прямо, но свободно, тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги;
 - Ходить – ставить стопы параллельно, удерживать вертикальную ось тела;
 - Сидеть – прямо, не сгибая туловище, голову можно слегка наклонить вперед, ноги упереть в пол всей стопой и согнуть в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спину опирать на спинку стула. Нельзя сидеть, положив ногу на ногу, убирать ноги под сиденье, опираться на одну руку, поворачивая плечо.

Особое внимание нужно уделять позе ребенка во время сна: спина должна опираться во всех частях, лежать прямо, не провисая, сохраняя физиологические изгибы. Это возможно при положении лежа на боку или спине. Матрац должен быть полужестким, упругим, с учетом массы тела ребенка. Чем легче ребенок, тем мягче может быть матрац. Подушка должна быть небольшой и упругой. При положении на спине – уголки подушки помещаются над плечами с обеих сторон, при положении на боку – нижний край подушки заполняет пространство между подбородком и плечом.

Лечебная физкультура – важнейшая часть профилактики и коррекции нарушения осанки, плоскостопия, искривления позвоночника и др. дефектов

оппорно-двигательного аппарата. Вследствие регулярных занятий ЛФК у ребенка формируется правильная осанка, суставы становятся подвижными, повышается выносливость и сила, развиваются волевые качества, организм укрепляется и закаливается. Независимо от того, на какую часть тела направлены упражнения ЛФК, обеспечивается стимуляция деятельности всего детского организма.

Противопоказания к занятиям лечебной физкультурой: общее недомогание, повышенная температура, рецидив хронического заболевания и острая форма любого заболевания.

Подбор обуви. Правильный подбор обуви имеет большое значение для профилактики плоскостопия. При выборе обуви необходимо, чтобы расстояние между концом самого длинного пальца и носком обуви составляло примерно один сантиметр. Задник у новой обуви должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Подошва должна быть эластичной и не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Рекомендуется маленький (2-3 см.) каблучок.

Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки

Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

И. п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

И. п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

И. п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

И. п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

И. п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

И. п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

И. п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

И. п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

И. п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

И. п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

Упражнения для создания и укрепления "мышечного корсета"

И. п. - лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.

И. п. - лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.

И. п. - лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.

И. п. - лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно. Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч

Консультация для родителей

«Следим за осанкой детей»

Подготовила инструктор
по физической культуре
(плавание)
Калашникова Г.В.
(октябрь)

Осанка – умение человека держать своё тело в различных положениях. Правильная осанка – это когда туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены.

Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку. Особенно полезны для выработки хорошей осанки *плавание, гребля, гимнастика, волейбол, баскетбол.*

Проблема профилактики нарушения осанки – одна из наиболее часто обсуждаемых среди специалистов, занимающихся вопросами укрепления здоровья школьников.

Различные нарушения осанки хотя и составляют группу функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата человека и не являются в полном смысле этого понятия заболеванием, однако, сопровождаясь нарушением функционирования внутренних органов и нервной системы, создают в организме ребенка условия для развития целого ряда заболеваний, и в первую очередь позвоночника.

Осанка – это двигательный навык, и его формирование требует многократных ежедневных повторений специальных упражнений.

Для повышения эффективности работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия разработана система домашних заданий. Основа данной системы – ежедневное многократное выполнение специальных упражнений, способствующих выработке ощущений правильного положения тела в пространстве, а также специальных упражнений, направленных на укрепление мышц ног.

Успех внедрения домашних заданий в значительной мере зависит от организации контроля за их выполнением. Можно использовать следующие методы и приёмы: опрос, наблюдение и практическое выполнение заданий в самых разнообразных формах (соревнование, смотр-конкурсы, взаимопроверка).

Упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки :

1. Принять правильную осанку у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку у стены. Закрывать глаза, отойти от стены на один-два шага.
3. Принять правильную осанку у стены. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один-два шага, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку у стены. Можно выполнить с закрытыми глазами.
5. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3-5 с. Возвратиться в исходное положение.
6. То же упражнение, но без стены.
7. Принять правильную осанку у стены. Выполнение различных движений руками (руки вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперед).
8. Принять правильную осанку у стены. Наклоны вперед на 45°, ноги и поясничная область прижаты к стене.
9. Принять правильную осанку у стены, руки к плечам. Выполнение наклонов вправо, влево, не отрывая спины от стены.
10. Принять правильную осанку у стены, руки на пояс. Различные движения ногами, не отрывая спины от стены.
11. Принять правильную осанку у стены. Передвижение приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.
12. Принять правильную осанку у стены. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Исходное положение - вдох.
13. Расслабиться, опустить голову. Вернуться в исходное положение.

Нарушение осанки и искривление позвоночника очень часто возникают в школьном возрасте. Происходит это потому, что развитие костно-мышечной системы у детей и подростков ещё не закончено, кости гибкие и податливы, и неправильная посадка за партой, неверная поза за верстаком могут вызвать такие нарушения. Вредно носить тяжести в одной руке, спать в постели с сильно прогибающейся сеткой, пользоваться мебелью, не соответствующей росту. Часто плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных детей. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Осанка нарушается и при недостаточном освещении, поскольку при чтении и письме приходится низко наклоняться над книгой и тетрадью.

Незначительные нарушения осанки устраняются в результате занятий утренней гимнастикой и физкультурой.

Следствием нарушения осанки является остеохондроз. Для всех страдающих этим заболеванием полезны массаж, самомассаж, упражнения в воде,

плавание, особенно стилем брасс на спине, упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

При напряжении мышц усиливается давление на нервные окончания и ухудшается кровоснабжение межпозвонковых дисков, поэтому важно включать в обычную зарядку упражнения на расслабление.

Профилактика плоскостопия



Отпечатки стоп:
в норме (слева) и при плоскостопии (справа)

Плоскостопие – это уменьшение свода стоп, при котором подошва становится плоской без выемки. Патология развивается вследствие травмы, детского рахита, полиомиелита, слабости связочного аппарата стоп. Для профилактики плоскостопия рекомендуется ходить босиком по песку, делать массаж стоп, носить удобную обувь с приподнятой пяткой. Высокие каблуки вредят здоровью суставов, так как оказывают усиленную нагрузку на ноги.

Профилактические мероприятия начинают проводить еще с детского возраста. Это правильный выбор обуви, лечебная гимнастика стоп, наблюдение у врача-невропатолога, травматолога.

Упражнения для профилактики плоскостопия в положении сидя:

- сгибание-разгибание пальцев ног;
- перенесение центра тяжести с носка на пятку;
- соединение стоп подошвами;
- катание ногами маленького мячика;
- разведение стоп в стороны при сомкнутых носках;
- вытягивание носков на себя;
- удерживание пальцами ног мелких предметов.

Стоя выполняют ходьбу на пятках, носочках, наружных сводах стоп.

Необходимо ходить боком по бревну, босиком по шершавой поверхности.

Выполняют упражнения каждый день по утрам и в любое свободное время.

Игры и упражнения для профилактики и укрепления

опорно-двигательного аппарата дошкольников

Подготовила инструктор
по физической культуре
(плавание)
Калашникова Г.В.
(октябрь)

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Девизом лечебной физкультуры стал афоризм Тиссо: "Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение".

В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения,

Формировать в детях желание быть здоровыми мы начинаем с бесед об осанке. Воспитатель рассказывает, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корректировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. На первых занятиях нужно научить детей правильно принимать основные исходные положения лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В каждом последующем занятии вспоминаем все, что прошли на предыдущем. В игровой форме дети знакомятся со строением своего тела, назначением органов

и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Их учат элементарным навыкам ухода за собой и оказанию первой медицинской помощи. Частыми гостями на таких занятиях бывают медицинская сестра и врач. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети закрепляют в сюжетно-ролевых играх, в самостоятельной деятельности.

Во второй половине дня проводятся игры для укрепления мышечной системы, навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия. Важно знать, что плоскостопие необходимо лечить, его даже можно предупредить с помощью профилактических мероприятий.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаляющее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в дошкольном образовательном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью мы регулярно проводим родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры занятий, спортивные досуги, праздники и развлечения. Родители принимают активное участие в создании развивающей среды в группе. Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Об этом мы должны постоянно напоминать родителям, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми

и упражнениями. Воспитанию у ребенка устойчивой привычки к регулярному участию в утренней гимнастике способствует пример родителей. Дома целесообразно пользоваться комплексами утренней гимнастики, которая проводится в детском саду.

Содержание занятий родителей с детьми во многом зависит от их интересов, желаний заниматься различными подвижными и спортивными играми и упражнениями, участвовать в разных соревнованиях. Однако родители не должны руководствоваться только желаниями детей или своими собственными. Необходимо разъяснять им значение и пользу нелюбимых детьми упражнений, советовать заниматься с детьми исходя из особенностей их развития, теми упражнениями, которые получаются хуже. Мы рекомендуем родителям, в какие игры играть с детьми (описание игр выставляются в родительском уголке).

В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости и товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку. Каждая игра имеет свои правила, определяющие активность участников. Перед началом игры мы доходчиво объясняем воспитанникам ее правила и строго следим за их выполнением. После каждой игры оцениваем действия играющих.

Цели нашей работы: оздоровление подрастающего поколения; создание условий для охраны и укрепления здоровья детей; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей через ортопедическую игру.

Задачи ортопедических игр:

- воспитывать сознательное отношение к занятиям;
- усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног;
- обучать навыкам принимать и фиксировать правильную осанку;
- обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы;
- обучать массажу рук и стоп мячами-массажерами;

В соответствии с задачами ортопедические игры делят на пять основных групп:

1. Направленные на ознакомление со свойствами материалов (камешки, песок, вода и т.д.).

1. Направленные на совершенствование отдельных элементов техники движений (держи спину, проверь осанку и т.д.).
1. Направленные на ознакомление с окружающим (животные, растения и т.д.).
1. Направленные на развитие физических качеств.
1. Проводимые как с предметами (мячами, обручами, палочками и т.д.), так и без них.

В нашей практике мы успешно используем оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки.

"Зебра"

Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое (ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке) и простроченной на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (горох, камешки, шишки и т.д.).

"Цветочная поляна"

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т.д.).

"Извилистая дорожка"

На полосу плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

"Полоса препятствий"

Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, веревочки различной длины и толщины и т.д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками "молниями", пуговицами, карабинами и т.д.

Данное оборудование помогает детям уверенно выполнять задание, при этом сохранять правильную осанку и положение головы в пространстве, служит профилактикой плоскостопия, формирует у детей навыки правильной осанки, силовую выносливость мышц стоп; воспитывает желание добиваться правильного выполнения упражнений.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

"Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

1. разбежаться можно только после команды "Лови!";
1. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;
1. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются - раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
1. при повторении игры необходимо найти новую позу;
1. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

"Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.