

Консультация

**Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки у
детей старшего дошкольного возраста.**

Май 2022г

Одной из самых актуальных проблем нашего времени – это сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения, - «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...»

Одним из важных факторов укрепления здоровья детей является систематическая работа по профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки в условиях детского сада.

Для успешного проведения данной работы необходимо взаимодействие всех участников образовательного процесса: педагога, инструктора по физической культуре и родителей.

От сформированной стопы в значительной мере зависит формирование двигательной сферы. Что же такое плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов.

Так при недостаточном развитии мышц и связок стопы происходит нарушение в развитии многих движений у детей. Им трудно выполнять некоторые виды ходьбы и бега, отталкиваться в прыжках. Всё это, ведёт к нарушению осанки и всего опорно-двигательного аппарата, к снижению двигательной активности.

В дошкольном возрасте, когда организм отличается большой пластичностью, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

Для профилактики плоскостопия используют специально подобранные упражнения, они способствуют увеличению силы мышц и натягиванию связок поддерживающих сводчатую форму стопы.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста используются упражнения в сгибании стоп, на внешней стороне стопы, прокатывать стопой предметы, ходьба на носках, пятках, ходьба босиком по песку, гальке, игольчатой поверхности, ребристых досках, благодаря этому рефлексорно вызывается сокращение мышц подошвы, что приводит к укреплению связок и сухожилий стопы.

Упражнения, которые используются на занятиях по физической культуре:

- сидя на скамейки катать мяч, гимнастическую палку, валик.
- захватывать мелкие предметы поднимать и удерживать их в течение нескольких секунд пальцами ног правой, левой ног;
- выполнять ходьбу с перекатом с пятки на носок по коврику – дорожке с нашитыми следами ног;
- ходьба по ортопедическим коврикам;
- ходьба по массажному коврику из нетрадиционных материалов (пуговицы, пробки, крышки, крупы, губки, веревки).

Подвижные игры: «Барабан», «Платочки», «Великан и другие», «Пройди не ошибись», «Веселые хоппы», «Футболисты», «Канатный мостик», «Резвый мешочек», «С кочки на кочку». [3]

После проведенных упражнений целесообразно проводить закаливание – контрастное обливание ног с последующим растиранием сухим полотенцем. Затем необходим расслабляющий массаж поглаживание и растирание пальцев подошвы, пятки, голеностопного сустава, и голени.

Для полной реализации профилактики плоскостопия необходима помощь родителей, поэтому проводятся консультации о недопустимом ношении тесной или слишком просторной обуви. Так же родители имеют возможность сами попробовать пройти по дорожкам «здоровья».

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение ее развития может отражаться на осанке ребенка.

Осанка – это привычное положение тела человека во время движения и покоя. Это поза, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета» [1]

Осанку необходимо формировать с самого раннего детства. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющего вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Педагоги и воспитатели должны знать, что в профилактике деформаций позвоночника большую роль должен играть соответствующий режим двигательной активности. Почти любое хорошо выполненное упражнение способствует формированию правильной осанки.

Чтобы осанка ребенка формировалась правильно, нужно позаботиться о питании и о двигательной активности. В рационе должно быть достаточно кальция, источники которого - молоко и молочная продукция, мясо, крупы, а также овощей и фруктов, богатых витаминами и минералами. Полезно ребенку гулять на свежем воздухе, особенно в солнечную погоду. Солнце является лучшим источником витамина D, благотворно влияющего на опорно-двигательный аппарат.

Дошкольникам можно порекомендовать следующие формы физических упражнений: утренняя гимнастика, игры малой подвижности, подвижные игры на воздухе, закаливание, правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр и занятий.

В процессе проведения подвижных игр и игровых упражнений по формированию правильной осанки необходимо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы и выполнения других основных элементарных движений. В играх рекомендуется использовать разнообразные исходные положения, в том числе и положения, лежа, стоя на четвереньках. Упражнения в этих позах должны выполняться в среднем и медленном темпах.

В своей работе по формированию правильной осанки применяю различные упражнения и подвижные игры: «Ласточка», «Лягушонок», «Часики», «Почтальон», «Гордая цапля», «Мыльные пузырьки», «Кошка», «Путаница» и другие. [2]

Также немало важным моментом является полноценный отдых. Правильный сон помогает мышцам расслабиться, способствует отдыху всего организма и накоплению сил для активного времяпровождения при бодрствовании

В соответствии с вышеизложенным, мы понимаем о необходимости профилактики плоскостопия и нарушения осанки у дошкольников.

В целях этого разработали практические рекомендации:

1. Результативным средством предупреждения нарушений осанки, плоскостопия в дошкольном возрасте являются физические упражнения, которые необходимо направлять на укрепления недостаточно развитых групп мышц - без предметов, с предметами.

2. В процессе выполнения физических упражнений наиболее рационально применять произвольное дыхание.

3. Плавание – эффективное средство профилактики и исправления опорно-двигательного аппарата. Лечебное плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц и является частью всего лечебного комплекса.

4. Для формирования правильной осанки исключительную ценность имеют упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, ходьба по гимнастической рейке, упражнения в прыжках и ползании, танцевальные.

5. Важно, чтобы дети выполняли движения с полной амплитудой – только при этом условии они научатся напрягать и полностью расслаблять нужные мышцы.

6. Эффективно использовать подвижные игры, в которые следует включать корректирующие движения.

7. Немало важным является подбор правильной одежды, и обуви по возрасту и размеру.

Список литературы:

1. Анисимова Т. Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы. – Волгоград: Учитель. 2012. – 135 с.
2. Асачева Л. Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2013. - 112 с.
3. Литвинова О. М., Лесина С.В. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград: Учитель. – 58 с.