

Консультация для педагогов «Создание условий для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей»

Подготовила: Красикова С.Л.,
воспитатель МБДОУ д/с № 88

Физическое воспитание сегодня приобретает особую актуальность, на смену двигательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, поэтому одной из основных задач физического развития и оздоровления детей можно считать профилактику нарушений осанки и плоскостопия, и формирование навыка правильной осанки.

Анализируя состояние здоровья детей, ОДА и физическое развитие детей можно выявить, что:

- 1). Основная масса детей имеет вторую группу здоровья, а это значит, что они имеют какие-либо отклонения в здоровье.
- 2). Большинство детей старшего дошкольного возраста имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, особенно нарушения осанки.
- 3). Не достаточно развиты силовые качества детей.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах – вперед, в грудном и крестцовом – назад.

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата в ДОУ работу нужно проводить по следующим направлениям:

1. Создание предметно – развивающей среды и санитарно гигиенических условий, способствующих профилактике нарушения ОДА.
2. Организация двигательного и статико-динамического режимов в д/с.
3. Работа с семьей по данной проблеме.

Разберем подробно:

1. Создание предметно-развивающей среды для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата способствует: оздоровлению детей, реализации их двигательных возможностей в зависимости от уровня здоровья, физической подготовленности, двигательной активности, половой принадлежности, двигательного воображения, навыков настроения; формированию осознанного отношения к своему здоровью, правильной осанки у детей, коррекции ее нарушений.

В предметно-развивающей среде групп для профилактики нарушений ОДА должно быть: стена осанки, массажные дорожки и коврики, дорожка со следами, ортопедические мячи, массажные мячи, предметы для удержания на голове (мешочки с песком, колпачки), утяжелители (мешочки с песком, гантели), мешочки с наполнением, гимнастические палки, коврик коррекции координации, коврик выравнивания осанки, шнуры, веревки, канаты, веревочная лестница, бросовой

материал для переключивания пальцами ног, атрибуты для ОРУ, деревянные полусферы, их заменители.

Формы работы по профилактике нарушений ОДА: физические упражнения, физкультминутки, подвижные игры и упражнения, закаливание, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, лечебный и оздоровительный массаж, утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, прогулка.

Методы коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата

Общие: физические упражнения; игры; спорт; закаливание; метод музыкально-ритмических движений; метод расслабления – релаксации; двигательный режим.

Специальные: коррекционные упражнения; массаж; корсеты.

2. Правильный статико-динамический режим для профилактики нарушений осанки предполагает соблюдение следующих условий:

➤ Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, с невысокой, лучше ортопедической подушкой.

➤ Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 30 минут.

➤ Ребенок должен ежедневно заниматься оздоровительной гимнастикой не более 20 минут.

➤ Необходимо правильно организовать рабочее место дошкольника: освещение должно быть рассеянным и достаточным.

➤ Детская мебель должна соответствовать следующим **требованиям:** высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола была около 30 см; желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при занятиях в статическом режиме.

➤ Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения, рисования.

➤ Нужно постоянно бороться с порочными позами, которые приводят к нарушениям осанки.

➤ Нужно освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или ассиметричной статической позой.

➤ Ребенок должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро – и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета».

Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать следующие условия:

✓ гигиена обуви и правильный подбор;

✓ создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды, способствующей укреплению мышц стопы и голени;

✓ укрепление мышц, связок и суставов нижних конечностей.

Повышение эффективности профилактики нарушений ОДА детей возможно лишь при условии, если данный процесс приобретает характер педагогической

системы, построенной на основе интеграции современных знаний в области оздоровительной и лечебной физической культуры в образовательном процессе и взаимодействии семьи, педагогов и медиков детского сада.

Таким образом, систематическая работа по профилактике нарушений ОДА и оптимальный двигательный режим способствуют укреплению и оздоровлению детского организма, формированию навыков правильной осанки.