

## ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ БЕЗ СКОЛИОЗА И ПЛОСКОСТОПИЯ

*Габдрашитова Ольга Андреевна  
МБДОУ «Детский сад № 80  
«Ужара» г. Йошкар-Олы*

В процессе роста организма по различным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп.

Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребенка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Осанка формируется в процессе роста ребенка, изменяясь в зависимости от условий быта, занятий физической культурой и т.д. 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.

Основной причиной дефектов осанки являются привычные порочные положения тела при сидении или стоянии. В связи с этим следует уделять большое внимание детской мебели.

Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше. Исправление дефектов осанки всегда более трудное, чем их предупреждение.

Самое действенное средство устранения дефектов осанки - физические упражнения, механизмы оздоровительного и профилактического воздействия которых в настоящее время достаточно хорошо изучены. Следует подчеркнуть, что особое место в комплексе физических упражнений дошкольников занимают подвижные игры, поскольку в этом возрасте игра рассматривается как ведущий вид деятельности, удовлетворяющий потребности ребенка. Оздоровительная ценность подвижных игр определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме. Активизируются физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, деятельность ЦНС (центральной нервной системы). Укрепляется костно - мышечная система.

Плоскостопие - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Различают первоначальное, поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Правильная осанка, стабилизация стопы и коррекция плоскостопия у детей - одна из ключевых задач, так как это влияет на формирование всего опорно-двигательного аппарата ребенка. **Наличие в моей группе детей с нарушением осанки (16%) и плоскостопием (28%) потребовали проведения работы по профилактике этих заболеваний.**

На базе ДОУ с детьми 4 – 5 лет реализовала проект «Будь здоров», направленный на профилактику сколиоза и плоскостопия. С детьми проводились беседы на тему «Здоровые ножки», «Как правильно сидеть за столом». Были разработаны комплексы утренней гимнастики, гимнастики пробуждения. Комплексы подобраны с учетом заболевания детей, для профилактики плоскостопия – на мышцы голени и стоп; для профилактики сколиоза – на мышцы рук и спины. Например:

### ***Комплекс утренней гимнастики по профилактике сколиоза***

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба «Аист». Ходьба «Собачка». Медленный бег.

Основная часть:

1. *И.п.* - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях, кисти сжать в кулаках. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движения боксера. 6-8 раз.
2. *И.п.* - стоя, ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6-8 раз.
3. *И.п.* - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя руками в стороны - назад. Вернуться в *и.п.* 6-7 раз.
4. *И.п.* - лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в *и.п.* 8-10 раз.
5. Прыжки со сменой ног по 10 раз – 2 серии.

Заключительная часть: Ходьба «Карлики». Дыхательное упражнение «Дровосек».

### ***Комплекс утренней гимнастики по профилактике плоскостопия***

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба «Военный». Ходьба перекаат с пятки на носок. Бег «Змейкой».

Основная часть:

1. *И.п.* – стоя. Сведение разведение носок не отрывая пяток.
2. *И.п.* – Поднять на носок правую ногу левая стоит и наоборот.
3. *И.п.* – сидя, надевание и снятие носка без помощи рук.
4. «Солнце» В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит. *И.п.* - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.
5. Прыжки на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. По 10 раз.

Заключительная часть: Ходьба по канату. Дыхательное упражнение «Ворона».

Активно используется здоровьесберегающие технологии в течение дня: дыхательная гимнастика, психогимнастика, подвижные игры на улице и в группе.

Для достижения лучшего результата нужны занятия в детском саду и дома. Для этого была проведена работа с родителями:

- Консультация «Физкультурное оборудование своими руками».
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- Наглядность в виде информационных файлов.

Совместно с родителями обогатили физкультурный уголок группы: гимнастические палки, обручи, мячи массажные; изготовили нетрадиционное оборудование: «звезда» с горохом, «звезда» мягкая, массажный коврик из пуговиц,

ребристый массажер из киндер – яиц, дорожка со стопами, дорожка с ладошками, мешочки с крупой разного размера.

Разработка проекта «Будь здоров» в нашей группе связана с необходимостью научить детей правильно сидеть за столом, не сутулиться при ходьбе, а также приучать к организованному режиму дня в детском саду и дома.

Библиографический список:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М. ТЦ Сфера, 2008.
2. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М, Мозайка - Синтез, 2011.
3. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Из опыта работы / О.Н. Могунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
4. Кудрявцев В.Т. , Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие. – М. ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
5. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. – М, Мозайка - Синтез, 2006.