

Нарушение опорно – двигательного аппарата у детей

Воспитатели: Белкина Е.В.

Молчанова Л.В.



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 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, корригирующая гимнастика, фитотерапия.

Формировать в детях желание быть здоровыми мы начинаем с бесед об осанке. Рассказываем, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корригировать 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 учим элементарным навыкам ухода за собой и оказанию первой медицинской помощи. Частыми гостями на таких занятиях бывают родители детей с медицинским образованием. 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 профилактики плоскостопия. Важно знать, что плоскостопие необходимо лечить, его даже можно предупредить с помощью профилактических мероприятий.

Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам.

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, изготовлении ортопедических дорожек. 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.

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.

Цель 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.

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, каштаны и т. д.).

« Цветочная поляна»

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки от счет 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 x 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, 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.

