

## Консультация-практикум для воспитателей «Профилактика сколиоза и плоскостопия в условиях дошкольного учреждения»

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед **дошкольным учреждением**. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, **плоскостопие**, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического **воспитания** детей.

Медицинские обследования детей **дошкольного возраста показывают**, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, а в частности нарушения осанки и уплощение стоп.

Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (**сколиоз**, чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (*кифозы*) и в поясничном отделе (*лордозы*); **плоскостопие** и врожденная косолапость, асимметричное положение плеч.

В **дошкольном** возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (*4 - 7 лет*). Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

Развитию дефектов осанки и **плоскостопию способствуют**: не соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика, неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или животе и т. д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого – либо груза в одной и той же руке). Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей.

Работу по формированию правильной осанки и коррекции нарушений стопы должны вести не только врачи. Эта работа должна проводиться совместно с педагогами и родителями. Прежде всего, хочется познакомить родителей и детей с признаками, характеризующими правильную осанку: голова и туловище держатся прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в

поясничной области есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

Так как физкультурные занятия с детьми в детском саду проводятся 3 раза в неделю (в средней, старшей группах, то этого недостаточно для **профилактики нарушений осанки и плоскостопия**. Необходимо родителям в повседневной жизни следить за правильным положением тела, создавать необходимые **условия в семье** (*спать на жесткой кровати, подушка не должна быть высокой и т. п.*)

Основным средством формирования правильной осанки и **профилактики плоскостопия** являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Учитывая, что **профилактика** и коррекция осанки и стопы – процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям заниматься с ребенком ежедневно, за исключением тех дней, когда занятия проводятся в детском саду.

В наших силах предотвратить появление таких серьезных заболеваний, как **сколиоз и плоскостопие**. Необходимо внимательно следить за осанкой, походкой малыша, обращать внимание на то, как он сидит и стоит, проводить массаж, лечебную гимнастику, а также обеспечить комфортный психологический климат в семье и **дошкольном учреждении**.