

Профилактика
нарушений опорно-
двигательного аппарата
у дошкольников

- Актуальность данной проблемы обусловлена значительной распространенностью заболеваний костно-мышечной системы у детей. При обследовании 6-7-летних детей по данным статистики обнаруживается нарушение осанки в 34% случаев. К 8-летнему возрасту это число увеличивается до 60%, к концу обучения в школе 82% выпускников по данным диспансеризации имеют заболевания опорно-двигательного аппарата разной степени выраженности.

причины нарушения опорно-двигательного аппарата у детей

- 1) слабость так называемого «мышечного корсета» (мышцы спины, живота, груди, шеи, ног удерживают наш позвоночник в вертикальном положении. Например, ослабленные мышцы спины приводят к сутулости, а при слабых мышцах живота появляется излишний прогиб в пояснице);
- 2) деформация позвоночника (бывает врожденной и приобретенной - рахит, туберкулез и т.п.).
- 3) несбалансированное питание (недостаток минеральных веществ, в первую очередь, кальция и фосфора, необходимых для развития связок и костей);
- 4) наличие психосоматических проблем (очень часто неуверенные в себе, замкнутые дети стараются как бы спрятаться, закрыться «в панцирь», от этого они сутулятся);
- 5) неправильная организация рабочего и спального места (мебель должна соответствовать росту ребенка, подобранно правильное освещение, постель должна быть средней жесткости).

Нарушение опорно-двигательного аппарата имеет следующие проявления:



- нарушение осанки в сагиттальной плоскости;
- сколиотическая болезнь (сколиоз) - тяжёлое прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся дугообразным искривлением его во фронтальной плоскости с ротацией (скручивание позвонков вокруг вертикальной оси в процессе роста);
- плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты её сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела стопы.

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

- основная масса детей имеет вторую группу здоровья, а это значит, что они имеют какие - либо отклонения в здоровье;
- большинство детей старшего дошкольного возраста имеют отклонения в состоянии опорно - двигательного аппарата, особенно нарушения осанки;
- не достаточно развиты силовые качества детей.

Основными направлениями в работе с детьми являются:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.



Цели и задачи направлены на обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка:

- укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы;
- увеличение силовой выносливости мышц;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
- повышение эмоционального тонуса;
- улучшение вестибулярного аппарата;
- устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

- Физические упражнения – ведущее средство устранения нарушений осанки. Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки. Упражнения должны соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям детей и постепенно усложняться с возрастом.
- Для правильного формирования костно-мышечной системы большое внимание следует уделять общему физическому развитию ребенка. Причем с первых месяцев жизни, когда формируется позвоночник и его физиологические изгибы.

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



- создание предметно - развивающей среды и санитарно-гигиенических условий, способствующих профилактике нарушения ОДА;
- организация двигательного и статика - динамического режимов в ДОУ;
- работа с семьей по данной проблеме.

- 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.

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 ОДА:

общие:	специальные:
<ol style="list-style-type: none">1.физические упражнения2.игры3.спорт4.закаливание5.метод музыкально –ритмических движений6.метод расслабления –релаксации7.двигательный режим	<ol style="list-style-type: none">1.коррекционные упражнения2.массаж3.корсеты4.лечение положением

Нарушение опорно-двигательного аппарата (НОДА) имеет следующие проявления:



- нарушение осанки в сагиттальной плоскости;
- сколиотическая болезнь (сколиоз) - тяжёлое прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся дугообразным искривлением его во фронтальной плоскости с ротацией (скручивание позвонков вокруг вертикальной оси в процессе роста);
- плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты её сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела стопы

- Что же такое правильная осанка? Осанка - это умение сохранить правильное положение тела.
- Нарушения осанки отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями, или дефектами, осанки. они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются порочные условно рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, при этом навык правильной осанки утрачивается.

Причины нарушения осанки:

- неблагоприятные условия окружающей среды;
- заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (рахит, туберкулезная инфекция, переломы и травмы позвоночника);
- инфекционные и частые простудные заболевания;
- дефекты физического воспитания;
- плоскостопие;
- длительное пребывание в ряде бытовых и рабочих поз;
- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое положение, и позвоночник изгибается в одну сторону);
- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами);
- неполноценное питание и т. д.



Встречаются следующие виды нарушения осанки:

- сутуловатая осанка — характеризуется уплощенной грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой, плечами;
- лордотическая осанка — при данном виде нарушения осанки шейный изгиб нормален, а поясничный превышает физиологические параметры. при этом верхняя часть туловища несколько откинута назад;
- кифотическая осадка — характеризуется увеличением глубины как шейного, так и поясничного изгибов; спина круглая, плечи опущены, голова наклонена кпереди, живот выпячен;
- вялая осанка- характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах.

Профилактика и коррекция функциональной недостаточности стопы (плоскостопия, косолапости)

- корригирующие упражнения (с предметами и без предметов) на физкультурных занятиях, утренней корригирующей гимнастике, активной гимнастике после дневного сна:
- - ходьба: на месте, не отрывая носки от пола, на носках, в приседе на носках, в полу приседе, на пятках;
- - перекатом с пятки на носок; на внешней стороне стопы;
- - ходьба: приставным шагом по обручу, палке, веревке, канату, ребристой дорожке по кочкам;
- - ходьба по ребристой дорожке, по упаковке от яиц, по сенсорным дорожкам (в группе), на ходунках.
- прокатывание предметов ногами(подошвами): на счетах, игольчатых мячиков, палочек, мелких шариков.
- собирание пальцами ног: шишек, мелких игрушек (от киндера).
- самомассаж: ежиками, шишками.
- гигиена и массаж (самомассаж) рефлекторных зон стопы (проекционных зон внутренних органов и систем организма) с использованием специальных предметов (камушков, деревянных палочек, мешочков с песком, платочков, веревок, маленьких шариков, набивных мячей и т.п.)

Работа с воспитателями ДООУ и родителям при нарушениях опорно-двигательного аппарата:



1. консультации;
2. семинары;
3. Совместные мероприятия:
 праздники, развлечения;
4. беседы;
5. анкетирование;
6. рекомендации;

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 осанки 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 осанки и оптимальный двигательный режим способствуют укреплению и оздоровлению детского организма, формированию навыков правильной осанки.