

Ткачева Марина Анатольевна

воспитатель

Дацковская Нина Николаевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №53»

г. Белгород, Белгородская область

НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье показана важность раннего выявления нарушений опорного-двигательного аппарата, представлены рекомендации по профилактике и лечению связанных с подобными нарушениями заболеваний.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, осанка, плоскостопие.

В последнее время все чаще встречаются дети с нарушением опорно-двигательного аппарата. Одной из основных причин заболеваний ОДА является малоподвижный образ жизни дошкольников. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний. Первостепенное значение в коррекции нарушений здоровья имеет адаптация к занятиям физической культурой.

Одним из наиболее часто встречающихся отклонений в физическом развитии детей в период дошкольного возраста являются дефекты осанки. Красивая осанка – один из показателей здоровья: нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в состоянии покоя и движении. Правильная осанка ребенка определяется по следующим признакам: голова и туловище держатся прямо, грудная клетка слегка выступает вперед, а плечи отведены назад, в области поясницы есть изгиб вперед, ноги прямые. Осанка зависит, прежде всего, от состояния позвоночника. Его искривления (кифоз, лордоз и сколиоз) резко ухудшают осанку. Среди причин ее дефектов – неправильная походка с опущенной головой, неправильное положение тела при упоре на одну ногу или при сидении за столом. Скелет у дошкольников содержит

много хрящевых тканей, поэтому кости мягкие, податливые и легко могут искривляться. Подбор упражнений, способствующих формированию осанки, требует особого внимания и знания хотя бы схематического расположения крупных мышечных групп.

Рационально организованные и используемые физические упражнения – эффективное средство не только предупреждения, но и лечения нарушений осанки. Представленные ниже подвижные игры и упражнения способствуют формированию у дошкольников правильной осанки. Их можно включать в комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, во время прогулки.

Игра «Кто дальше бросит шишуку»

Цели: развивать координацию движений, ловкость; укреплять мышцы стопы.

Детям предлагается взять из коробки по одной шишке (сосной) и встать в одну шеренгу. Дети кладут свою шишку на пол и пальчиками правой руки стараются ухватить и удержать ее, стоя на одной ноге. По команде «бросаем» дети стараются бросить шишку вперед как можно дальше. Кто дальше всех бросил шишку, тот и победил. Игра повторяется сначала, только теперь нужно ухватить шишку пальцами левой ноги и бросить ее как можно дальше.

Игра «Ласточка»

Цели: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И. п. – о. с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удержать 1–2 с, затем вернуться в и. п. Повторить то же с левой ногой.

Игра «Великаны и гномики»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» – идти на носочках, руки вверх. «Гномики» – идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

Большое значение для формирования правильной осанки и развития двигательных навыков имеет развитие стопы, предупреждение плоскостопия, которое может вызвать изменения не только в скелете стопы и ноги, но и нарушить совокупность скелетной структуры и работы всего организма.

Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро утомляется во время ходьбы и стояния. При дальнейшем развитии плоскостопия появляются боли, которые еще больше затрудняют ходьбу. Предупредить заболевание можно путем подбора соответствующих упражнений, цель которых – развитие и укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Упражнения проводятся только босиком и желательно несколько раз в день (утром-во время утренней гимнастики, днем – после дневного сна, вечером-перед отходом ко сну).

«Танец жука, лежащего на спине».

И. п. лежа. Ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки в локтях. Попеременно сгибать и разгибать кисти и стопы с произнесением на выдохе «ж-ж-ж». Повторить 3–4 раза. Темп средний.

«Боковая прогулка»

И. п. – стоя и в ходьбе. Подняться на носки, опуститься на пятки вправо, перекатиться на пятки, поднять носки, поднять их на уровне пяток. Идти в одну, затем в другую сторону. Пальцы и пятки поднимать как можно выше, туловище держать прямо.

Упражнения с мячом

Мяч должен быть среднего диаметра, обычный или массажный. Постепенно диаметр мяча можно уменьшать.

«Башня из кубиков»

И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. Ноги прямые, мяч между голеностопными суставами. Поставить правую ногу на мяч, носок на себя, на нее поставить левую ногу и спокойно вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп средний.

Носки ног на себя, ноги прямые. Опустить ноги на пол, стопы поставить только на пятки. Носки не касаются пола. Выполнять попеременно каждой ногой, затем одновременно. Повторить 8–10 раз. Темп средний.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 64 с.
2. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Изд. 2-е, перераб. и доп. / авт.-сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. – Волгоград: Учитель, 169 с.
3. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – М., 1987.