

Рождественская Татьяна Васильевна

воспитатель

Псарева Наталья Александровна

воспитатель

МБДОУ Д/С ОВ №56 «Солнышко»

г. Белгород, Белгородская область

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье раскрывается характеристика факторов, влияющих на формирование осанки дошкольников, а также возрастные особенности детского организма как предрасполагающие моменты к развитию патологии опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: нарушение осанки, осанка, опорно-двигательный аппарат, формирование осанки.

Для развития мышечного корсета ребенка старше трех лет следует приучить к регулярным физкультурным занятиям: научить плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, ходить на лыжах и кататься на коньках. Не рекомендуется рано отдавать ребенка в спортивные секции. Как правило, в спорт берут детей старше 5–6 лет, т. к. в этом возрасте уже можно оценить уровень физической подготовки ребенка и наличие патологий. В этом возрасте также рекомендуются прогулки на детских площадках, оборудованных специальными спортивными комплексами, адаптированными к росту ребенка. Хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса позволяют ребенку без напряжения сохранять правильную позу при сидении, стоянии и ходьбе.

На основании муниципальных документов (паспорта и плана управления), в соответствии с приказом управления образования администрации города Белгорода МБДОУ д/с №56 является участником реализации муниципального проекта «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников дошкольных организаций города Белгорода».

Актуальность данной проблемы обусловлена значительной распространенностью заболеваний костно-мышечной системы у детей.

Особое значение для правильного формирования скелета имеет полноценное и богатое витаминами и микроэлементами питание. В противном случае из-за недостатка необходимых веществ возможно развитие рахита – заболевания, связанного с деформациями костей скелета, таких как искривление ног, деформации позвоночника, грудной клетки, свода стопы и т. д.

Осанкой называется правильная поза, которую занимает тело человека, находясь в спокойном положении стоя.

Нормальная осанка характеризуется следующими признаками:

Центральные оси туловища и головы совпадают и находятся перпендикулярно полу.

Тазобедренные и коленные суставы разогнуты.

Изгибы позвоночника умеренно выражены.

Плечи умеренно развернуты и слегка опущены.

Лопатки симметричны и не выдаются.

Грудная клетка цилиндрическая, умеренно выступает вперед.

Живот плоский и равномерно умеренно выпуклый.

При дефектах осанки наблюдаются изменения изгибов позвоночника, плеч, лопаток, грудной клетки, живота.

Причины формирования неправильной осанки:

Ослабление, плохое развитие мышечной массы плечевого пояса.

Отставание развития мышц от темпов роста скелета.

Неправильная поза ребенка во время сна, игр, чтения, рисования и т. д.

Дефицит витамина D и кальция в организме.

Для формирования правильной осанки полезно:

Занятия плаванием.

Ношение предметов на голове.

Стойка у стены спиной.

Тренировка координации движений (упражнения «ласточка», равновесие на одной ноге, ходьба по бревну).

Физическое воспитание, обеспечивающее развитие мышечной системы.

Обеспечение достаточной двигательной активности детей (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультпаузы, как можно меньше статических поз).

Своевременное определение детей группы риска и направление их к специалисту.

Для формирования правильной осанки вредно:

Катание на велосипеде, низко нагнувшись к рулю.

Катание на самокате.

Поднимание тяжестей согнувшись.

Удерживание тяжелых предметов на вытянутых руках.

Несбалансированное питание, бедное необходимыми веществами, и злоупотребление газированными напитками.

Неровная поверхность кровати, мебели для сна.

Не соответствующая возрасту, неудобная обувь.

Длительное нахождение в неподвижной позе.