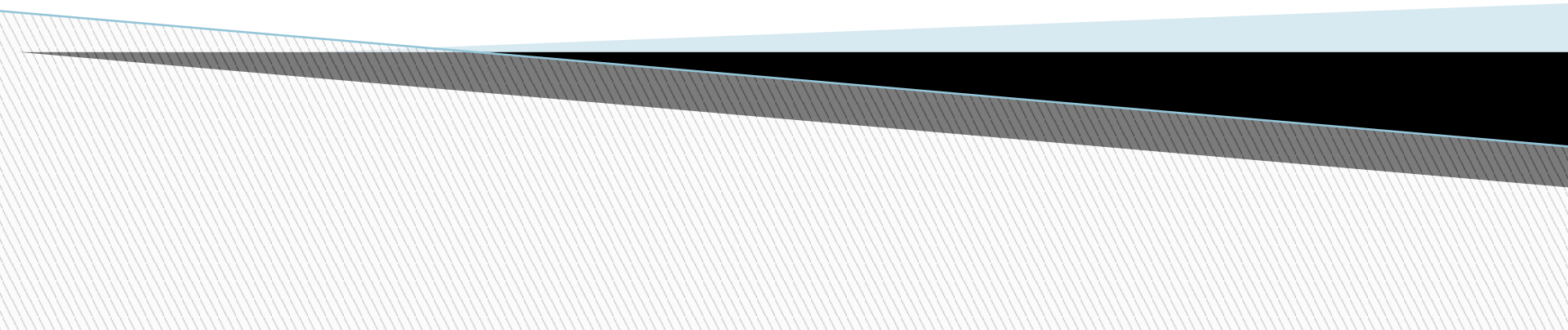


«Профилактика плоскостопия и сколиоза.»

Выполнила;
Булдакова Ольга Анатольевна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Красногорский детский сад № 2»

The bottom of the page features decorative wavy lines. A light blue wave is at the top, followed by a dark grey wave, and a white wave with fine grey diagonal lines at the bottom.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

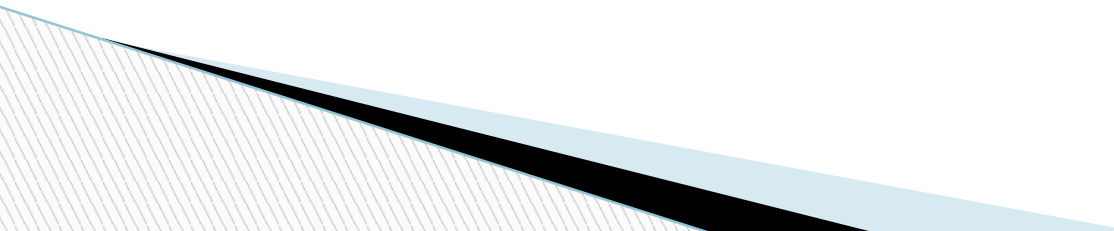
В.Сухомлинский



Профилактика плоскостопия.

Плоскостопие — одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода. У детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола.

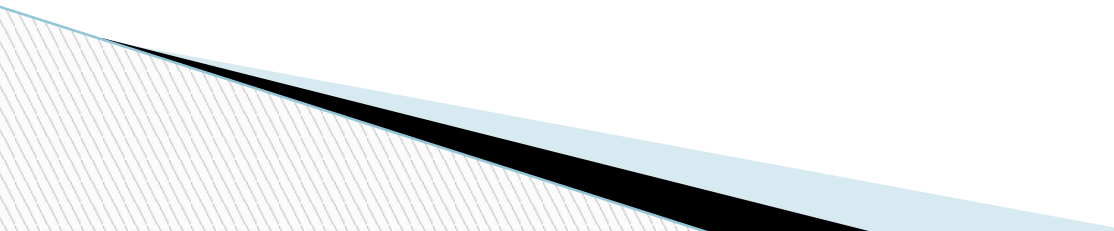
Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- ❑ - Наследственность (если у кого-то из родных есть это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
 - ❑ - Ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
 - ❑ - Чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
 - ❑ - Чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов;
 - ❑ - Рахит;
 - ❑ - паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
 - ❑ - Травмы стоп.
- 

Плоскостопие - это недуг, который при отсутствии адекватной терапии приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернут ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности.

Профилактика сколиоза.

Факторы, провоцирующие возникновение сколиоза.

- несимметричное развитие мышц (часто это связано с последствиями родовой травмы);
 - неправильное положение тела, обусловленное физиологическими особенностями, такими, как плоскостопие, разная длина ног и пр.;
 - работа за столом с низко опущенной головой, неправильная поза на стуле, привычная сутулость;
 - отсутствие физических нагрузок;
 - травмы позвоночника, в том числе подвывихи позвонков шеи, которые дети нередко получают в процессе родов;
 - несбалансированный рацион.
- 

Виды сколиоза

- - **шейно-грудной сколиоз** - вершина дуги деформации находится на уровне 3-4-го грудного позвонка. При этом ярко выражена асимметрия тела человека и даже лица. Обычно это врожденная аномалия и встречается довольно редко;
- - **грудной сколиоз** - дуга образуется на уровне 7-10-го позвонка. Чаще всего такой сколиоз бывает правосторонним;
- - **грудопоясничный сколиоз** - образуется с одинаковой вероятностью как слева, так и справа. Выше и ниже первичной дуги образуются небольшие вторичные дуги. Вершина первичной дуги расположена на уровне 11-го или 12-го грудного позвонка;
- - **поясничный сколиоз (люмбальный)** — вершина дуги находится на уровне 1-го или 2-го поясничных позвонков. Вторичные дуги обычно развиты слабо. Эта форма сколиоза не беспокоит человека, и он узнает обычно о ней случайно.

Методы лечения сколиоза у детей

- массаж;
- лечебная физкультура;
- фитнес;
- йога;
- мануальная терапия;
- электростимуляция;
- корсеты, ортопедические стельки;
- хирургическое вмешательство;
- комбинированная терапия (например, массаж в сочетании с лечебной физкультурой).

Профилактика развития нарушений осанки и сколиозов должна быть комплексной и включать :

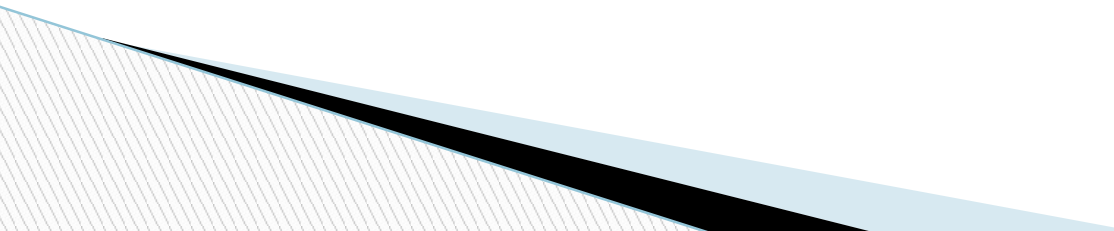
- а)** сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- б)** правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость).
- в)** организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- г)** постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плавание;
- д)** отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
- е)** контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;
- ж)** плавание.

Кружок «КРЕПЫШИ»

Составлен на основе программ воспитания и обучения в центре «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца. автор Литвинова О.М.

Цель программы- обеспечение воспитаннику возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника. А также профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Задачи программы:

- 1. Создавать условия для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей в различных видах и формах физкультурной деятельности.
 - 2. Знакомить детей и родителей с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью.
 - 3. Содействовать охране и укреплению здоровья детей.
 - 4. Обогащать двигательный опыт через различные виды движений.
 - 5. Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать
- 





Спасибо за внимание.

