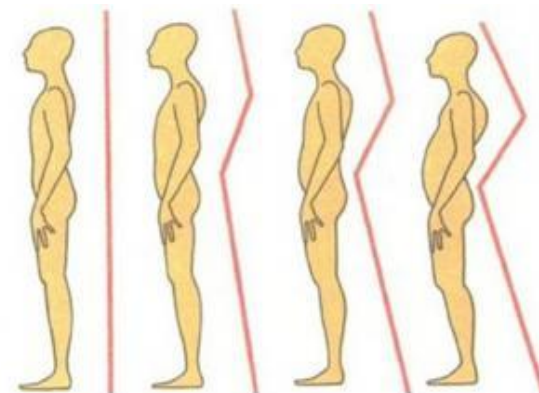


Профилактика нарушений осанки, плоскостопия, зрения!

Зрение
Осанка



Плоскостопие



Автор: Воспитатель

МДОУ № 18 Комбинированного вида городского округа
Орехово-Зуево Московской области

Нагорянская Вера Петровна

Профилактика нарушений осанки

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).

Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

Признаки правильной осанки:

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

Признаки неправильной осанки:

- голова выдвинута за продольную ось тела (опущенная голова);
- плечи сведены вперед, подняты (или асимметричное положение плеч);
- круглая спина, запавшая грудная клетка; живот выпячен, таз отставлен назад;
- излишне увеличен поясничный изгиб.

Как обнаружить дефект

Обнаружить дефекты в осанке можно следующим образом. Ребенок должен раздеться, встать прямо (пятки и носки вместе) и опустить руки. Стоя в нескольких шагах за его спиной, надо внимательно осмотреть ось позвоночника (она должна быть строго вертикальной), сравнить уровни плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия свидетельствует о нарушении осанки. При регулярных осмотрах могут быть выявлены малейшие отклонения от нормы.

Меры профилактики:

1. При выполнении письменных и устных уроков опираться о спинку стула спиной. Стараться сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы.
2. При длительной работе сидя необходимо чаще менять позу, вставать и прохаживаться по комнате, устраивать физкультминутки.
3. Не садиться перед телевизором в слишком мягком кресле или диване. Сиденье должно быть на высоте полуметра от пола.
4. Перемещая тяжёлые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.
5. Поднимая что-то тяжелое, необходимо сгибать ноги, а не спину.

Коррекция осанки

Занятия:

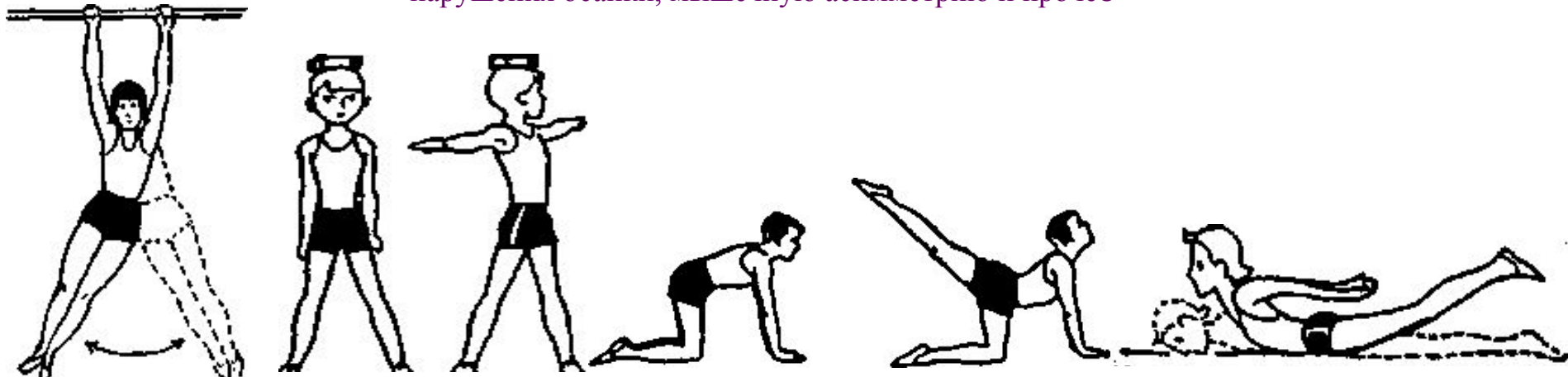
В подготовительной части занятий, направленных на формирование навыка правильной осанки, применяются упражнения в построениях и перестроениях, дыхательные упражнения, ходьба.

В основной части используются упражнения, обеспечивающие общую и силовую выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки - создание мышечного корсета; корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными упражнениями. Преимущественно применяемые исходные положения в этой части занятия - лежа и стоя в упоре на коленях. В концеосновной части обычно проводят подвижную игру, правила которой предусматривают сохранениенормальной осанки

В заключительной части применяются бег, ходьба, упражнения на координацию, дыхательные. Целесообразно включать в эту часть занятия игры на внимание при условии сохранения правильной позы.

На занятии также следует использовать упражнения в равновесии и общеразвивающие упражнения: для мышц спины, живота, ягодиц; на растяжение; с гимнастической палкой, обручем; на гимнастической стенке; плавание (брасс) и др.

При регулярных занятиях (три-пять раз в неделю по 35-45 мин) удастся ликвидировать функциональные нарушения осанки, мышечную асимметрию и прочее



Профилактика нарушений 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).
- Стопа – орган, обеспечивающий опору и передвижение человека. Мощная система связок и мышц обеспечивает сохранение формы сводов стопы и их функции.
- Нормальная стопа имеет один поперечный и два продольных свода (внутренний – рессорный и наружный – опорный).

След

- В норме стопа опирается о землю пяточной костью и головками плюсневых костей, внутренняя ее часть не касается земли, что хорошо видно по отпечатку подошвы.



Основные причины развития

плоскостопия

- Слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.
- Тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как она лишает стопу её естественной гибкости.

Профилактика

- В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, укрепляющих свод.
- Рекомендуются носить удобную обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.



Регулярное выполнение физических упражнений благотворно сказываются и на состоянии опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц, связок, суставов на основе общего укрепления организма способствует профилактике деформаций опорно-двигательного аппарата в целом и плоскостопия в частности

Комплекс специальных упражнений По предупреждению плоскостопия

Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках на одной, а затем на двух ногах.

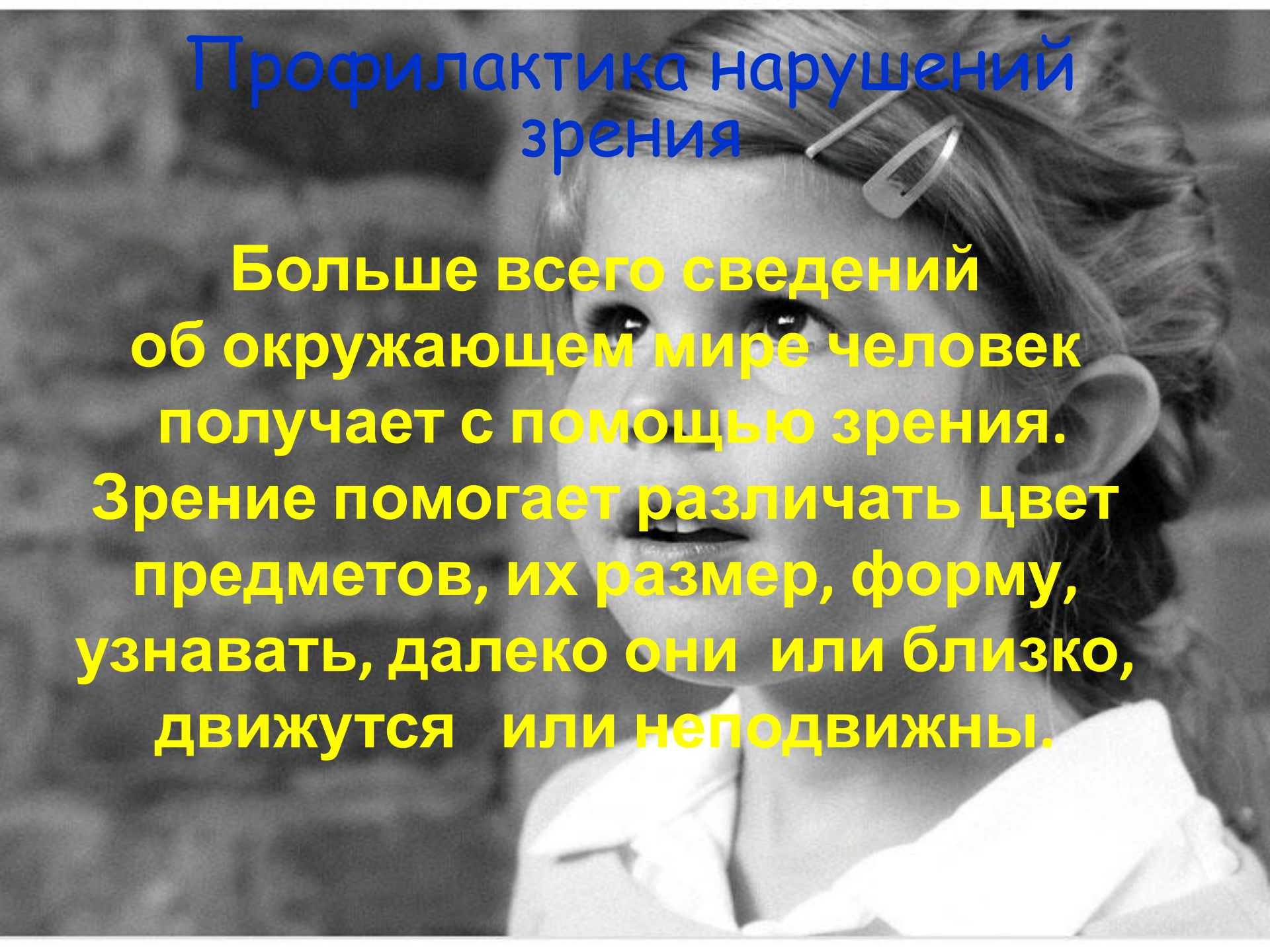
I. Разминка.

1. Хождение на высоких носочках.
2. Хождение на пяточках.

II. Основной комплекс упражнений.

1. **«Окно»** - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.
2. **«Каток»** - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
3. **«Разбойник»** - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
4. **«Сборщик»** - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.
5. **«Художник»** - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
6. **«Гусеница»** - И.П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.
7. **«Серп»** - И.П. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
8. **«Мельница»** - И.П. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.
9. **«Барабанщик»** - И.П. – тоже. Стучим носками ног не касаясь его пятками.
10. **«Веселые прыжки»** - И.П. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.
11. **«Носильщик»** - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.
12. И.П. – лежа на животе руки в упоре, ноги вместе. Носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Перейти в упор лежа. С опорой на передний отдел стопы и кисти рук.
13. И.П. – лежа на спине ноги врозь скользнуть стопой правой ноги по голени левой.
14. И.П. – стоя на носках опускаться на пятки и снова подняться.

Профилактика нарушений зрения



Больше всего сведений об окружающем мире человек получает с помощью зрения. Зрение помогает различать цвет предметов, их размер, форму, узнавать, далеко они или близко, движутся или неподвижны.

В чем причины нарушения зрения у многих людей?

В первую очередь - интенсивный ритм жизни, постоянные стрессы, перегрузки.

Стоит добавить сюда телевизор и компьютер. Очень многие проводят все свое свободное время у экранов и мониторов, не задумываясь о том, насколько это вредно для зрения.

Да и чтение, лежа или в транспорте! Глаза постоянно пытаются сфокусироваться на изображении букв, но всевозможные толчки в транспорте, плохое освещение, отвлекающие сильные световые и зрительные раздражители препятствуют этому. В результате возникает прогрессирующая миопия, которая приводит к отслоению сетчатки и поражению зрительного нерва и полной потере зрения.

Не следует забывать и о негативном влиянии курения. Замечено, что к старости курильщики чаще и в большей степени страдают различными дегенеративными заболеваниями, ведущими к полной потере зрения в результате поражения глазного дна.

Гимнастика для глаз

- 1. Не поворачивая головы переведи взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый нижний угол. Повтори 5 – 8 раз.
- 2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуем восьмёрку в пространстве по горизонтали, вертикали.
- 3. С открытыми глазами, не поворачивая головы, напиши в пространстве своё имя, фамилию, сначала маленькими буквами, а потом большими.

Наиболее распространенные формы нарушений зрения.

Наиболее частыми формами нарушений зрения в детском возрасте являются:

- **Дальнозоркость.** В отличие от близорукости, это не приобретенное, а врожденное состояние, связанное с особенностью строения глазного яблока. Первые признаки проявления дальнозоркости - ухудшение остроты зрения вблизи, стремление отодвинуть текст от себя. В более выраженных и поздних случаях - понижение зрения вдаль, быстрая утомляемость глаз, покраснение и боли, связанные со зрительной работой.
- **Астигматизм** - особый вид оптического строения глаза. Явления этого врожденного или приобретенного характера обусловлено, чаще всего неправильностью кривизны роговицы. Астигматизм выражается в понижении зрения как вдаль, так и вблизи, снижении зрительной работоспособности, быстрой утомляемости и болезненных ощущениях в глазах при работе на близком расстоянии.
- **Косоглазие** - положение глаз, при котором зрительная линия одного глаза направлена на рассматриваемый предмет, а другого - отклонена в сторону. Отклонение в сторону носа называется сходящимся косоглазием, к виску - расходящимся, вверх или вниз - вертикальным. Развивается косоглазие вследствие нарушения согласованной работы мышц глаза. При этом работает только один здоровый глаз, косящий же глаз практически бездействует, что постепенно ведет к стойкому понижению зрения.

A photograph of a dirt path winding through a dense, lush green forest. The path is light brown and leads into the distance, flanked by tall trees and thick foliage. The lighting is bright, suggesting a sunny day. Overlaid on the image is the Russian text 'Спасибо за внимание' (Thank you for attention) in a large, blue, 3D-style font with a white outline. The text is centered horizontally and spans across the middle of the image.

Спасибо за
внимание