

**Профилактика
нарушений опорно-
двигательной
системы ребенка**

План

- *Основные виды нарушений ОДА*
- *Общие рекомендации по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата*
- *Советы воспитателям ДООУ и родителям*
- *Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки*
- *Для профилактики плоскостопия*
- *Для профилактики нарушений осанки*
 - *Список литературы*
 - *Сведения об авторе презентации*

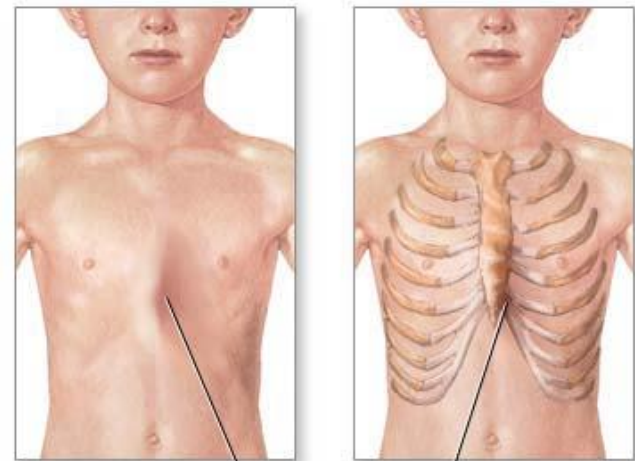
Основные виды нарушений ОДА

- Вдавленная грудная клетка
- Круглая спина (сутулость)
- Вялая осанка
- Плоскостопие, плосковальгусная стопа
- Варусная деформация стоп и голени
- Вальгусная деформация стоп и голени
- Врожденная косолапость

Вдавленная грудная клетка

«Воронкообразная грудь» - (это вдавленная или впалая грудная клетка). Речь идет о том, что грудинка западает внутрь и образует некую воронку.

«Куриная грудь». Она вызвана тем, что грудинка выпирает, подобно килю



Depression in chest

Нарушения осанки

Вялая осанка



Сутулость

Нарушения осанки у детей -

различного рода деформации позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскости.



Нарушения стоп и голени

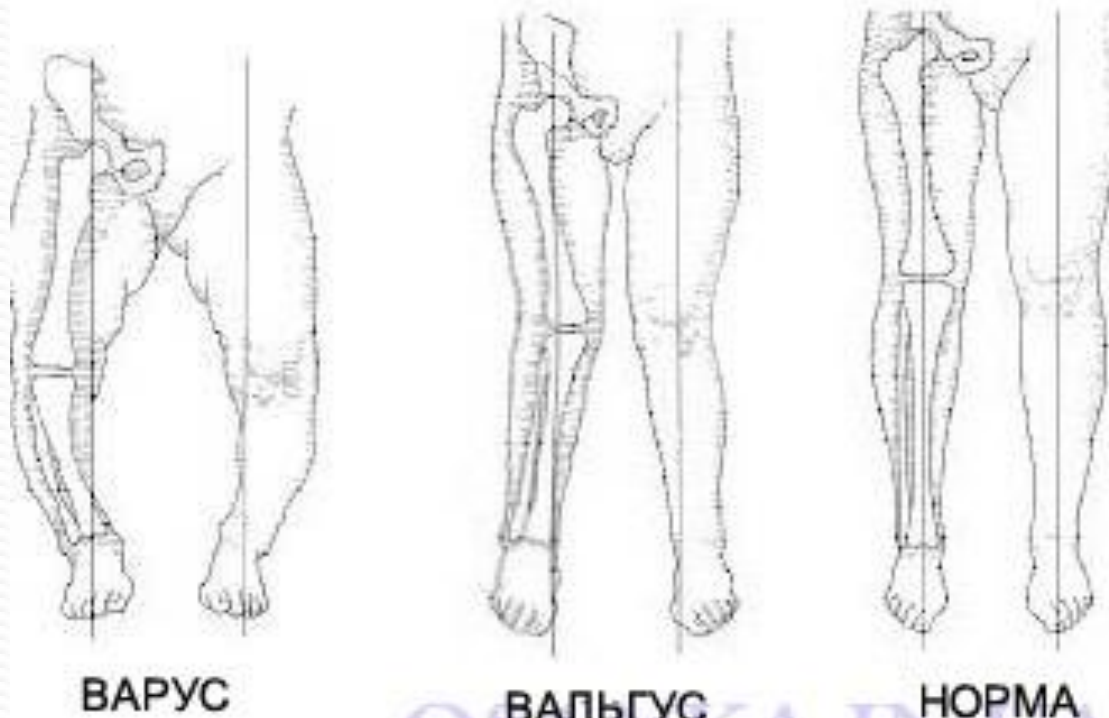
«Вальгусная стопа» - самый распространённый вид деформации стоп у деток, отличающаяся от нормальной очень низким сводом и искривлением оси ступни.

«Варусная деформация» - деформация, противоположная по форме вальгусной деформации голени. При искривлении бедра и голени образуется отклонение всей ноги, которое направлено выпуклостью кнаружи. В конечном итоге обе конечности имеют форму буквы «О».

Нарушения стоп и голени

- Варусная деформация стоп и голени
- Вальгусная деформация стоп и голени

ДЕФОРМАЦИИ НОЖЕК



«Косолапость» – стойкая врожденная или приобретенная патология развития стопы и голеностопного сустава. У девочек это ортопедическое заболевание наблюдается в 2 раза реже, чем у мальчиков. Этиология косолапости у детей достаточно сложна и медики продолжают исследования в этом направлении.



Общие рекомендации по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата

- Рациональное питание, обеспечивающее полноценное поступление всех необходимых веществ, витаминов, микро- и макроэлементов.
- Двигательный режим дома, на улице, в ДОУ, обеспечивающий правильное развитие мышечного корсета и формирование скелета.
- Формирование и контроль правильного положения тела в разных ситуациях.
- Физическое воспитание, направленное на улучшение состояния здоровья и физического развития детей, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков. Организованные формы двигательной деятельности дошкольников предусматривают: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, а также ритмическую гимнастику, плавание, занятия на тренажерах и т. д.

Советы воспитателям ДОУ и родителям

1. Не держите во время прогулок ребенка за одну и ту же руку, не ограничивайте свободу его движений.
2. Следите, чтобы ребенок не разворачивал стопы внутрь или наружу.
3. Не стягивайте ноги тесными носками, ботинками.
4. Предоставляйте ребенку возможность ходить босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.
5. Объясняйте и показывайте, как нужно:
6. Стоять - прямо, но свободно, тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги;
7. Ходить - ставить стопы параллельно, удерживать вертикальную ось тела;
8. Сидеть - прямо, не сгибая туловище, голову можно слегка наклонить вперед, ноги упереть в пол всей стопой и согнуть в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спину опирать на спинку стула. Нельзя сидеть, положив ногу на ногу, убирать ноги под сиденье, опираться на одну руку, поворачивая плечо.

формирования и закрепления навыка правильной осанки

Исходное положение (далее - и. п.) - **стоя**: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

И. п. - **стоя**. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

И. п. - **стоя**. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

И. п. - **стоя**. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

И. п. - **стоя**. Приподняться на носочки, удерживаясь в

Для профилактики плоскостопия

- «ПИНГВИН» – прыжки с мячом. Зажатым стопами ног
- «ФУТБОЛ»-передача мяча друг другу и остановка стопой ноги
- «ХУДОЖНИК»-рисование зажав карандаш пальцами ног
- «ВОЛЧОК»-прыжки на двух ногах на носочках вокруг себя, руки на поясе

Для профилактики плоскостопия


- «Маленький - большой»-поднимание на носочки. Приседания с прямой спиной
- «Рыбак и рыбки»-прыжки, подскоки на двух ногах
- «Бой петухов»-прыжки на одной ноге, единоборства
- «Перелет птиц»-бег и лазание по гимнастической стенке

Для профилактики нарушений осанки

- «ЦАПЛЯ» - Удержание равновесия на одной ноге.
- «ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» - Принятие и удержание правильной осанки из положения стоя.
- «ПРОНЕСИ, НЕ УРОНИ» - Ходьба с предметом на голове с сохранением правильной осанки.

Для профилактики нарушений осанки

- «ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ»-Ходьба и приседание с прямой спиной
- «ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ»-Приседание с прямой спиной и удержание правильной осанки в положении приседа
- «ШКОЛА МЯЧА»-Игры с мячами разного диаметра.
- «СОВУШКА»-Бег и удержание статического равновесия.



Таким образом, систематическая работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и оптимальный двигательный режим способствуют укреплению и оздоровлению детского организма, формированию навыка правильной осанки.

Список литературы

1. Аношкин А.П. Педагогическое проектирование системы и технологии обучения: Учеб. пос. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 1997. - 140 с.
2. Данелюк А.Я. Теория интеграции образования. - Ростов н/Дону: Изд-во Ростовского педуниверситета, 2000. - 440 с.
3. Кедров Б.М. Проблемы логики и методологии науки. - М.: Наука, 1990. - 352 с.
4. Пенькова И.В., Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: Учеб.-метод. пос. - Тюмень: Вектор БУК, 2000. - 40 с.