Из опыта работы учителя физической культуры МБОУ СОШ № 20 Городничевой А.С.

**Не заметный дефект сегодня может привести к печальным последствием в бедующем.**

Тема моего выступления: здоровье детей это наш фундамент.

Здоровье детей дошкольного возраста и каким стрессом является для будущих первоклассников школа. у нас дети в возрасте 6-7 лет начинаю только свое развитие в плане физиологии у них продолжает расти стопа укрепляются мышцы кости. Для того что бы все росло и развивалось правильно, необходим правильный фундамент. По статистики большая часть детей в младшем школьном возрасте подвергнута нарушению в опорно-двигательном аппарате - это плоскостопия, сколиоз в различных отделах позвоночника, сутулость.На ранних стадиях болезни это 1и 2 степени это просто является косметический недостаток и спина у таких людей болит не больше чем у здорового человека а вот3- 4 стадия ведет за собой проблемы по серьёзнее.В основном эти перебои связаны с деформацией грудной клетки, которая приводит к ограничению дыхательной ёмкости легких. Как следствие, при нехватке дыхательной ёмкости легких, увеличивается шанс развития у таких людей бронхитов или пневмоний. Кроме того, из-за повышенного давления на сердце со стороны грудной клетки, на 20-30% увеличивается шанс заболеть ишемической болезнью сердца или получить сердечную недостаточность. Чуть чаще прочих люди, имеющие сколиоз 3-4 степени, страдают от застойных явлений в желчном пузыре, хронического холецистита или хронического панкреатита.

Для того что бы этого избежать надо проделывать нехитрые упражнения с ребёнком. 10 минут в день будет достаточно. Когда ребенок выучит комплекс упражнений, он сможет выполнять его самостоятельно

**вторая проблема** опорно-двигательного аппарата - это плоскостопия.

Плоскостопия это уплощение свода стопы и потеря всех ее рессорных функций (невозможность сохранять положения туловища в одном состоянии какой-то промежуток времени).

Стопа функционирует нормально как единый комплекс тогда, когда нагрузка, действующая на нее, полностью уравновешивается крепкими связками и мышцами. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то начинает нарушаться нормальная форма - стопа оседает, становится плоской, утрачивается одна из основных ее функций - пружинящая (рессорная).   
В этом случае тряску при ходьбе вынужден компенсировать позвоночник, а также суставы ног (голеностопный, коленный, тазобедренный). По своей природе они для этой функции не предназначены, поэтому справляются с ней довольно плохо и быстро выходят из строя.Многим известны боли в спине и ногах, когда икры к вечеру словно налиты свинцом. Но не многим известно, что причина этих явлений - плоскостопие. Плоскостопие - заболевание, постоянно напоминающее о себе быстрым утомлением при ходьбе, болями в стопах, бедрах, голени, поясничном отделе.  
Боли появляются тогда, когда у организма уже кончаются силы обеспечивать нормальное передвижение. К этому времени успевают пострадать и коленный, и тазобедренный суставы.   
Все это может привести к плачевному итогу - артрозу. Также при плоскостопии часто встречается сколиоз как результат нарушения опорной системы. Степени плоскостопия. Тут также как и в сколиозеПри слабовыраженном плоскостопии (I степени) после физических нагрузок появляется в ногах чувство усталости, при надавливании на стопу возникают болезненные ощущения. Отмечается усталость при ходьбе, походка становится менее пластичной, нередко к вечеру стопа отекает.

Комбинированное плоскостопие - следующая, 2-я стадия болезни. Своды стопы исчезают, стопа распластана. Боли в стопах постоянные и более сильные. Боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава. Отмечается значительное затруднение ходьбы.

Наконец, III степень плоскостопия – резко выраженная деформация стопы. Нередко больные только на этом этапе обращаются к врачу. Ведь боль в стопах, голенях, которые почти всегда отечны, в коленных суставах ощущается постоянно. Часто болит поясница, появляется мучительная головная боль. При III степени плоскостопия занятия спортом становятся недоступными, значительно снижается трудоспособность, даже спокойная, непродолжительная ходьба затруднена. В обычной обуви человек уже передвигаться не может.

Как этого избежать? Так как ребенок огромное количество времени проводит в движении, то соответственно ему необходима правильная обувь. В стопе у нас тоже есть мышцы которые необходимо постоянно поддерживать в тонусе особенно у ребенка это нужно делать как минимум з раза в неделю 5 минут будет достаточно.по мимо этих упражнений с ребёнком на скорость можно по поднимать мелкие предметы с пола порисовать с помощью ног красками.