В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно- двигательного аппарата (ОДА). В связи с этим укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Осанка- интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса. Плечевого пояса, стопы и голени.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резким изменением двигательного режима, выражающемся в длительном пребывании детей в сидячей позе. Именно в первые школьные годы очень важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений.

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако, традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В связи с эти остро стоит вопрос о занятиях корригирующей гимнастикой детей, относящихся к основной и подготовительной группам.