Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники ДОУ выявляют всё больше детей с плоскостопием и нарушением опорно-двигательного аппарата. В дошкольном возрасте осанка не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект-это вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущена голова, опущены и сдвинуты вперед плечи.

Актуальность необходимости работы над проблемой «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» обусловлена негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп. Плоскостопие чаще встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функциональных отклонений.

Причин плоскостопия и нарушения осанки много, но необходимо выделить основные, это

* Нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп ослабленных детей оказывается чрезмерной.
* Связки и мышцы стоп перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинистые свойства. Своды стопы (продольный, поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или поперечно-продольное.
* Позвоночник, от которого зависит правильная осанка, у дошкольников еще не совершенен, не сформирован, не имеет определенных изгибов, соответствующих позвоночнику взрослого.

На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая или кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения или комбинированное искажение. Дефекты осанки могут отрицательно влиять и на состояние нервной системы. Плоскостопие является также нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отразиться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, её формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Эти отклонения могут стать серьёзным препятствием к оздоровлению организма ребёнка.

Понимая вышеобозначенную проблему мы пришли к выводу, что работу по профилактике плоскостопия и нарушения осанки необходимо вести в постоянном режиме. Для этого совместно с медицинским работником ДОУ мы провели обследование детей с помощью тестовой карты для выявления нарушения осанки и выявили следующее. В нашем ДОУ нет детей с явно выраженными дефектами осанки, что нас несомненно порадовало. Были дети с сутулостью, с выступающим за линию грудной клетки живот на 3-5 см. В процентном соотношении это выражено так, N - 88% ; нарушении осанки – 12%. В процессе повседневной работы с детьми мы наблюдали их индивидуальное поведение. Нас интересовало, какое положение тела они принимают в разных ситуациях: при ходьбе, сидя и лёжа. При внимательном наблюдении во время занятий мы заметили, что дети или опускают голову, наклоняются вперед и опираются грудью о крышку стола, или принимают ещё более неудобные позы. Во время игр на ковре некоторые дети сидели, подложив одну ногу под себя. Неправильную позу также дети принимают и при ходьбе: сгибают туловище вперед. Засыпая, сворачиваются калачиком и порой находятся в этой позе до 40 мин. и более.

Также мы провели обследование стопы. Обследование можно проводить двумя способами.

І способ – по методу Яралова – Яралянца. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведенная из той же точки, проходит к середине основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная; если обе линии расположены внутри контура – стопа плоская.

ІІ способ – метод плантографии. Измеряют ширину самой широкой и самой узкой части следа и по соотношению их размеров оценивают свод стопы: 1:4-нормальный; 2:4-уплощенный; 3:4-плоский.

Изменение формы свода стопы приводит не только к местному ухудшению их функций, но и по мере дальнейшей деформации стопы к изменению положения таза, нарушению правильного стояния позвоночника, что ведет к дефектам осанки. Поэтому для формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия требуется повседневная коррекционная работа как на занятиях так и в свободной деятельности детей.

Зная причины возникновения плоскостопия и нарушения осанки мы решили сделать акцент в своей работе на профилактику данных заболеваний. Это и определило наши задачи.

1. Формировать правильную осанку:

* Контроль
* Профилактика
* Коррекция

1. Профилактика и коррекция функциональной недостаточности стоп на основе использования средств физического воспитания.

Именно эти задачи и определили всю систему нашей оздоровительной работы.

Мы знаем, что всякая воспитательная работа будет иметь успех, если она проводится в тесном контакте с родителями. Поэтому свои начинания мы решили осуществлять при их поддержке. Так как для решения этой проблемы необходимо создание определенных условий, мы в старшей группе детского сада совместно с родителями оборудовали спортивный зал. В нем присутствуют шведская стенка, кольцо для забрасывания мяча, боксерская груша, мишень для попадания в цель. В перспективе сделать сетку для игры в пионербол. Родители изготовили нам мешочки с песком, флажки, помогли в приобретении ковриков для занятия на полу. В игровой комнате есть большая шашечная доска на полу, где дети играют в шашки, могут пройтись по квадратикам с предметом на голове или просто попрыгать. Все это оборудование необходимо для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, так как при формировании умения удерживать правильное положение тела чрезвычайно важно развивать и укреплять у ребенка крупные мышечные группы плечевого пояса, спины и живота, а также свода стопы.

Изюминкой нашего спортивного зала мы считаем стену осанки, которая помогает сформировать осанку и укрепить позвоночник ребенка. Стена осанки выполнена в виде рисунка сказочных героев (тигренка и зайчонка) с изображением точек касания пяток, икр, ягодиц, плеч и затылка ребенка. Для того, чтобы ребенок мог вплотную встать к стене, контролировать положение позвоночника, выравнивать и держать спину, мы убрали плинтус.

У стены осанки проводится индивидуальная работа с детьми. Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук и ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц – от 3 до 6 сек.; расслабление – от 6 до 12 сек.

Во время утренней гимнастики или на физкультурных занятиях часто проводим упражнения с предметами на голове (мешочки, наполненные песком). Эти упражнения способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; приседаниях; ходьба на коленях, не уронив при этом положенный на голову предмет. Также выполняем упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты. Для профилактики плоскостопия используем задания: например: пройдись приставным шагом по гимнастической палке. На прогулке также используем различные игры с этой же целью. Такие игры, как: «Лев в цирке», «Ходим в шляпах», «Деревья и птицы» и др. Все эти упражнения и игры способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательной отношение к своей осанке.

Также родители помогли нам в изготовлении Дорожек Здоровья во всех группах.

В младшей группе –

В средней группе используется такой опыт: проходя из групповой комнаты в туалет, дети упражняются в ходьбе по следам.

В старшей группе круговая Дорожка Здоровья. Сюда входит

* крокодил;
* поезд
* змея
* камни
* следы
* массажный коврик

А также есть классики и божья коровка. Наши дети перед сном и после сна кроме остеопатической гимнастики проходят по Дорожкам Здоровья : это и закаливание, и профилактика плоскостопия. Мы считаем, что вот такое нестандартное оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре.

Одновременно мы начали воспитывать у детей привычку принимать правильную рабочую позу в различных условиях: сидеть на стуле за столом прямо, непринужденно, опираясь ногами о пол, спиной о спинку стула; правильно ходить и стоять. В группе мы повесили картинки, изображающие правильную осанку за столом.

Учили принимать правильное положение тела и по словесному указанию воспитателя, контролировать свою позу, видеть и исправлять неправильное положение тела товарища, приучать их активно помогать нам в этой работе. В течении всего дня в групповой комнате и на прогулке мы постоянно наблюдаем за детьми, напоминаем о том, чтобы они сохраняли правильное положение тела, а иногда и помогаем исправлять небрежную позу.

Для этого оформили папки: «Оздоровительные игры»; «Практические занятия по физической культуре» из серии «Школа для родителей»; Осанка»; «Плоскостопие»; «Здоровье». Вниманию родителей предложили памятку «Профилактика нарушения осанки».

В средней группе провели совместно с воспитателем семинар – практикум «Играем пальчиками». Родителям были рассказаны и показаны различные упражнения и виды массажа и самомассажа для профилактики плоскостопия и укрепления иммунитета. Затем каждый родитель со своим ребенком по моему показу выполнили эти упражнения. Родителям вместе с детьми предложили пройтись по Дорожкам Здоровья.

В старшей группе проведены два открытых занятия: «Веселая Олимпиада» и «Встань прямо!» целью этих занятий было:

* Формирование у детей и взрослых правильной осанки, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко и красиво;
* Развивать физические качества: быстроту, ловкость и общую выносливость;
* Воспитывать дружелюбие, организованность, взаимопомощь.

Детям и родителям были рассказаны сказки про королевство Организм и короля Позвоночника. Затем дети и взрослые выполняли различные упражнения. Итогом нашей встречи стали веселые соревнования, где также были использованы задания на правильную осанку. Для того, чтобы дети не забывали о полученных знаниях родителям были розданы домой «Правила для детей»:

* «Веселые ножки»
* «Помоги своему позвоночнику!»

По этим правилам дети вместе с родителями смогут заниматься и дома, так как примером для своего ребенка конечно же являются мама и папа.

Во вторую половину дня дети очень любят играть самостоятельно в спортивном зале. Они самостоятельно раскладывают понравившиеся им дорожки, закидывают мяч в баскетбольное кольцо, боксируют грушу и многое другое.

Итог нашей работы таков: при повторном осмотре у детей улучшились результаты физического развития. Так как систематические, целенаправленные занятия физическими упражнениями укрепляют организм ребенка. Но самым главным итогом нашей работы за год стало то, что дети сами начали следить за своей осанкой, а те дети, кто постарше исправлять ее у младших детей.

В следующем учебном году мы продолжим работу над этой задачей, так как считаем, что проводить такую работу просто необходимо в детском саду.

Для этого у нас запланированы такие мероприятия: Дни Здоровья, туристические походы, открытые занятия, Неделя нескучного здоровья, семинары – практикумы и многое другое. С помощью родителей мы запланировали изготовить тренажер «Орешки»; «Поймай мяч ловушкой»; «Лыжи».

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: семья, детский сад, общественность.

И еще хочется выразить пожелание учителям начальных классов. Уделяйте, пожалуйста, как можно больше внимания на осанку наших детей. Чтобы во взрослую жизнь они вступили красивой и гордой походкой, а не были бы горбатыми старичками.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!