**Роль воспитателя в профилактике нарушения зрения, осанки, плоскостопия.**

Умения и неумения правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребенка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы дыхательного аппарата. Осанка формируется в процессе роста ребенка, изменяясь в зависимости от условий быта, учебы, занятий физкультурой. Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах вперед в грудном и крестцовом назад. Лучше всего можно определить осанку, поставив ребенка в профиль.

Различают несколько видов осанки: правильная физиологическая при ней изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые и патологическая осанка: различают сутуловатую, она характеризуется утолщенной грудной клеткой, существенными увеличениям шейного изгиба позвоночника, опущенной головой и плечами, лордотическую при ней шейный изгиб нормален, а поясничный превышает физиологические параметры, при этом верхняя часть туловища несколько откинута назад, кифотическую она характеризуется увеличением глубины как шейного так и поясничного изгибов, спина круглая плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен. Нередко встречаются асимметрия плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковое искривление позвоночника.

Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз. Сколиоз в переводе с греческого – кривой, согнутый, это тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси.

Основной причиной дефектов осанки являются привычные порочные положения тела при сидении или стоянии. В связи с этим следует уделять большое внимание детской мебели, как можно раньше приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела. Исправление дефектов осанки всегда более трудное, чем их предупреждение. Самое действенное средство устранения и предупреждения дефектов осанки – физические упражнения. Желательно, чтобы в зале для занятий располагались зеркала, которые дают возможность каждому следить за своей осанкой как в статике, так и в движении.

Очень важно научить детей искусству расслабления. С этой целью в группах полезно проводить упражнения с элементами аутотренинга, который помогает сконцентрировать внимание на выработке стереотипа правильной осанки, релаксации. Например: «Мои мышцы расслаблены, дыхание ровное. Я встану, голову – вверх, плечи разверну, чуть сведу лопатки, живот подтяну.» Дети мысленно повторяют эту фразу, встают принимая правильную осанку. В дополнение дети могут проконтролировать друг друга перед зеркалом. Также можно использовать шутливые стихи и присказки:

**Проверочка осаночки.**

**Хватит спинушку качать**

**Надо лечь и отдыхать.**

**Я на коврике лежу,**

**Прямо в потолок гляжу.**

**Лежат ровно пяточки,**

**Плечики лопаточки**

**Спинка ровная прямая**

**А могла бы быть кривая.**

Исправление осанки процесс длительный, поэтому упражнения должны включаться в утреннюю гимнастику, физ. занятия, физ минутки, ритмопластику, а также дома. Важное условие сохранения зрения и поддержания функций глаз – правильное питание. Оно прежде всего заключается в соблюдении трех принципов: умеренность в еде, полноценная легко усваиваемая и разнообразная пища, повышенное добавления в рацион продуктов богатых витаминами А, Е и С.

Витамин А содержится в моркови, помидорах, дыне, салате, зеленом горошке, зеленом луке, твороге, печенке.

Витамин В - в овощах, грибах, кисломолочных продуктах.

Витамин С – в шиповнике, картофеле, квашенной капусте, цитрусовых.

Отлично питает всю глазную систему морковный сок. При заболевании глаз эффективен сок петрушки. Отлично освежает глаза, очищает кровь свекла. Из ягод лучше всех улучшает зрение черника. Для сохранения зрения большое значение имеет освещение и правильная нагрузка на глаза. Для того, чтобы глаза не уставали во время занятий в перерыве мы проводим гимнастику для глаз. И на занятиях физкультурных, валеологических проводим упражнения для профилактики глазных болезней.