

Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у учащихся начальной школы.

**Автор: Климчук И.Г.
учитель высшей квалификационной
категории
МБОУ СОШ№29**

г. Северодвинск

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Задачи программы:

- Формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней.
- Гармоничное укрепление мышечного корсета.
- Укрепление всего связочно - мышечного аппарата стопы и голени.
- Развитие гибкости.
- Формирование навыка рационального дыхания.

Великая ценность каждого человека-это здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед школьным учреждением, в том числе и нашим.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Сегодня только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

Что такое осанка?

- Это привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного напряжения .
- Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.
- У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.

Какая у вас осанка?

Есть простой способ проверить свою осанку: встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки -осанка правильная



Причины нарушения осанки



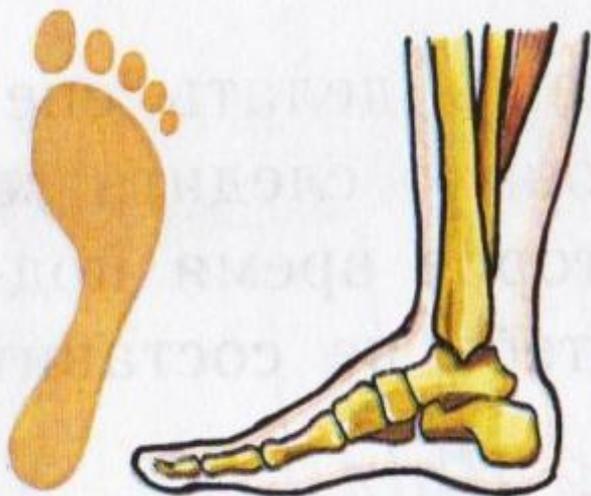
Причины нарушения осанки



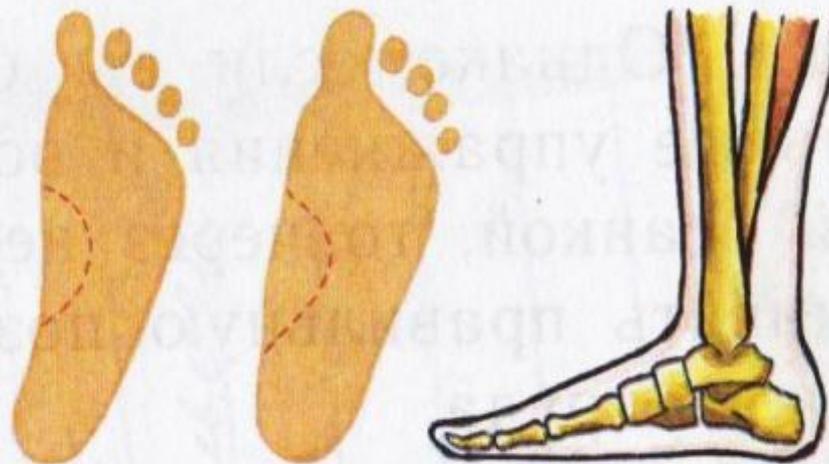
Почему важно иметь правильную осанку?

- При *правильной осанке* позвоночник и стопы обладают наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; все органы в грудной и брюшной полости тела занимают положение, наиболее удобное для их деятельности; улучшается самочувствие и настроение.
- При *неправильной осанке и плоскостопии* движения человека становятся неловкими; внутренние органы смещаются, что приводит к нарушению их деятельности, возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице.

Причины нарушения осанки:



Стопа нормальная



Стопа плоская (плоскостопие)

Плоскостопие

Деформация стопы, характеризующая уплощением ее сводов.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода стопы. А также неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки.

Средства формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в кружке «Березка»:

- упражнения для развития больших мышечных групп: спины, живота и ног, с целью создания естественного мышечного корсета ;
- упражнения с мелкими физкультурными пособиями. Широко применяются упражнения с предметами : гимнастическими палками, обручами, скакалками, мячами, гимнастическим роликом, мешочками ;
- дыхательные упражнения ;
- упражнения на развитие гибкости и подвижности позвоночника;
- упражнения для пальцев стопы. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий, дети занимаются босиком..

Электронные ресурсы:

- medportal.ru
- vashaspina.ru
- telona.ru/ploskostopie-uprazhneniya.php
- ru.wikipedia.org/wiki/