

ОПЫТ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ:
«ПРОФИЛАКТИКА И
КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЯ
ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА.»

Подготовила инструктор
по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №29»
Салихова Гузель Камиловна

Великая ценность каждого человека – ЗДОРОВЬЕ !

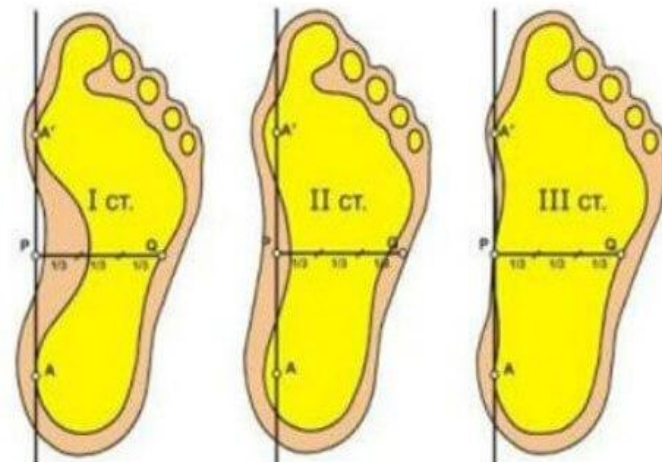
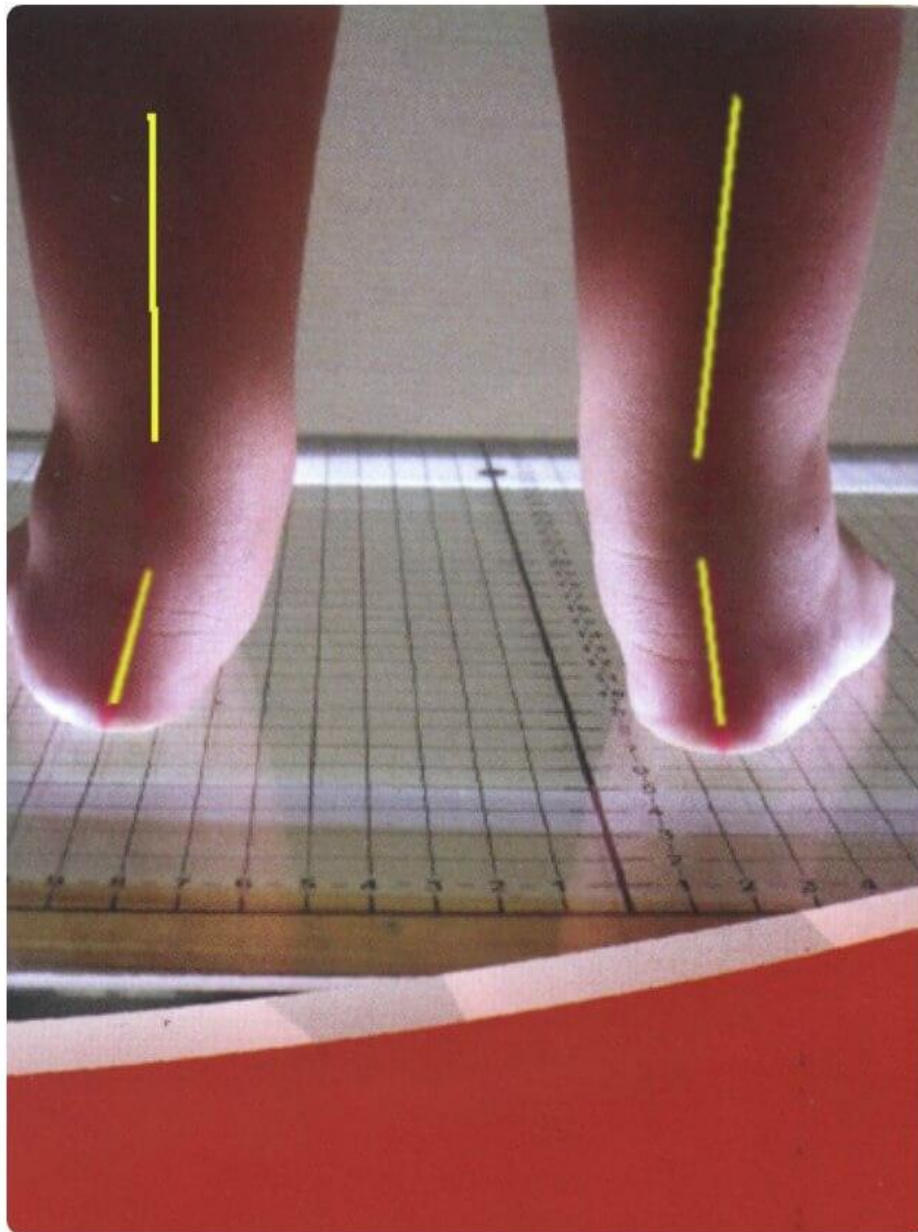




Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, плоскостопие, излишний вес, задержки в развитии быстроту, ловкости, координации движений.

Плоскостопие у детей – распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата, при котором происходит деформация стопы: подошва ребенка становится плоской и полностью соприкасается с поверхностью пола.

Детская стопа по сравнению с взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена.



Определить наличие
плоскостопия можно даже
самостоятельно



Стопа с плоскостопием

Нормальная стопа

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом.

Важными условиями предупреждения деформации стоп являются гигиены обуви и правильной ее подбор, воспитатели обращают внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физическими упражнениями, и дают соответствующие рекомендации родителям.



В здоровом теле – здоровый дух!

Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

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.



В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (4-7 лет). Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шей, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение стопы.



Развитию дефектов осанки: не соответствие росту ребенка мебели, ношение какого-либо груза в одной и той же руке, лежа на боку, или животе и т.д.

Нормальная



Сутулая



Плоская



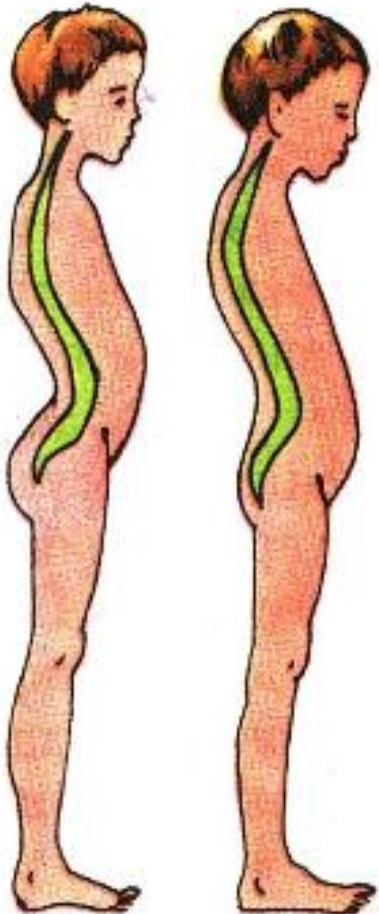
Плоско-вогнутая



Виды нарушения осанки

ЛОРДОЗ

КИФОЗ



Кифоз — искривление позвоночника с выпуклостью сзади в грудном отделе.

Сколиоз — трёхплоскостная деформация позвоночника у человека. Искривление может быть врождённым, приобретённым и посттравматическим.

Лордоз — изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперёд

СКОЛИОЗ



Профилактика нарушения осанки и плоскостопии.

- Ежедневная утренняя гимнастика



Физическая культура



Подвижные игры на прогулке и в зале



Массаж стоп и хождение по коврикам.



Закаливание



Спасибо за внимание!