Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

д/с № 37 №Щелкунчик»

Выступление на педсовете

 тема:

«Осанка, предупреждения плоскостопия, сколиоз»

 Подготовила: Мареева В.П.

 воспитатель высшей квалификационной категории

г. Мытищи

2022г.

Мы поговорим о таких серьезных заболеваний опорно-двигательного аппарата, которые в современном мире все чаще встречаются у молодых людей. Рассмотрим причины возникновения патологий и последствия.

 **Гиподинамия-** недостаток движения, неблагоприятно отражается на здоровье людей.

1. Ослабляется деятельность сердца.
2. Происходит нарушение обмена веществ (накопление избыточной массы тела, дистрофия мышечной массы).
3. Излишнее возбуждение нервной системы.

Замечено, что правильные физические нагрузки могут частично или полностью избавить от данных болезней. Также приведу комплекс специальных упражнений для профилактики и лечения сколиозов и плоскостопия.

 Осанка – привычное положение тела в покое и при движении.

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

 Осанка — привычная поза непринужденно стоящего челове­ка**.**

 Позвоночник в старину называли «**становым хребтом»,** и видимо не случайно, ведь он служит опорой для мышц и внутренних органов человека.

 Но сейчас очень часто возникают нарушения опорно-двигательного аппарата, такие как плоскостопие и различные сколиозы. Попробуем разобраться, из-за чего они возникают, и как с ними бороться.

.

 Сколиоз - искривление позвоночного столба, которое бывает сначала боковым, но постепенно распространяется и на другие плоскости.

Чаще всего заболевание является приобретенным (5-15 лет), ведь во время занятий дети часто принимают неправильную позу, что приводит  к неравномерной нагрузке на позвоночник и спинные мышцы, но встречаются и врожденные сколиозы.

**Врачи выделяют три стадии.**

 Первая: при утомлении мышц спины появляется сколиоз, а после отдыха искривление исчезает, не вызывает дискомфорта, исправляется гимнастикой и массажем.

 Вторая стадия: искривление делается постоянным, что уже является патологией, подвижность позвоночника резко уменьшается. Изменяется форма грудной клетки, лопатка выступает и становится выше на выпуклой стороне грудного сколиоза.

 При третьей стадии изменяется положение внутренних органов, затрудняются их функции.



Профилактика сколиоза – это, прежде всего здоровый образ жизни, который включает в себя лечебную физкультуру, полноценный ночной сон, прогулки на свежем воздухе и правильное рациональное питание,  составленное из полезных продуктов богатых витаминами и минералами,  прием пищи в определенном режиме.

Самым лучшим видом профилактики сколиоза ученые считают плавание с соблюдением техники дыхательной гимнастики. Во время плавания происходит разгрузка позвоночника, расслабление и укрепление позвоночных мышц, активизируется кровообращение и формируется правильная осанка.

Помимо плавания существует и специальная гимнастика, которая помогает укрепить мышцы спины и позволяет избавиться от искривлений позвоночника. Это, пожалуй, единственный способ лечения сколиоза в домашних условиях.  Упражнения следует выполнять каждый день или через день. Стоит задуматься, ведь комплекс не отнимет много времени, зато прибавит вам достаточно здоровья. Надевайте удобную одежду и через полтора часа после еды можно заниматься.

1 упражнение. Сядьте на пол и выпрямите ноги. Руки положите на колени. Поднятие рук сопровождайте отклонением корпуса назад, опускание рук – вперед. Повторите упражнение 5 раз.

2 упражнение. Лежа на животе, постарайтесь руками ухватиться за стопы и соедините пятки вместе. Затем постарайтесь поднять корпус вверх и подтяните кверху и ноги. Повторите 2 раза.

3 упражнение. Лягте на живот так, чтобы лоб коснулся пола. Расслабьтесь. Медленно отклоняйте голову назад усилием мышц спины. Затем включайте в процесс подъема туловища руки. Затем медленно опустите тело на пол. Повторите упражнение 2-3 раза.

4 упражнение. Лягте на спину. Положите обе ладони на пол и напрягите плечо и начинайте подтягивать колени к животу до тех пор, пока они не окажутся под прямым углом к полу, а затем выпрямите ноги и забросьте их за голову (только делайте это аккуратно и после консультации доктора). Вернитесь в исходное положение, повторите упражнение 2-3 раза.

5 упражнение. Сидя на полу со скрещенными ногами, возьмите руки в замок за спиной. Позвоночник держите прямо и медленно поднимайте выпрямленные руки за спиной настолько, насколько можете.

6 упражнение. Лягте на живот, руки вытяните по швам, ладони уприте в пол. На вдохе, опираясь на руки, старайтесь приподнять одну ногу вверх насколько сможете. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите другой ногой. Выполните упражнения минимум по 3 раза.

Данные упражнения направлены на развитее и укрепление мышц спины, а точнее мышц-разгибателей спины. Поэтому все другие упражнения для этих групп мышц, которые вы знаете, прекрасно подойдут для профилактики сколиоза и укрепления вашей осанки.

Статистические упражнения развивают силу, выносливость.

Динамические упражнения развивают быстроту, координацию движений.

 **Плоскостопие.** Опущение сводов стопы как поперек, так и вдоль указывает на плоскостопие — патологию, изменяющую форму стопы человека и нарушающую ее амортизационные свойства. Помимо этого, последствиями деформации стопы могут быть артрит, остеохондроз, заболевания позвоночника и другие болезни. Но не все понимают, чем грозит плоскостопие, и, заметив у себя или ребенка начальные признаки этой болезни, никак не торопятся обратиться к врачу, полагая, что  заболевание не является серьезным.

Но ведь стопа – это естественный амортизатор, который предохраняет тело человека от тряски при ходьбе и дает возможность удерживать равновесие при движении.

Многие функции стопы выполняют именно ее своды, их всего два – продольный (показывает изогнутость стопы по внутренней стороне от пятки до сустава большого пальца), который очень хорошо виден невооруженным взглядом,  и  поперечный (представляет собой арку у основания пальцев ног).

Плоскостопие разделяется: на продольное и поперечное. В зависимости от того, как расширяется стопа: в ширину или длину. Врожденное плоскостопие возможно определить только после 5-6 лет, так как у всех детей моложе этого возраста наблюдаются все элементы плоской стопы.

Плоскостопие чаще всего бывает приобретённым из-за воздействия длительной работы, в положении стоя,  или хождения в узких туфлях на высоких каблуках, которые деформируют положения пальцев и вызывают нарушения главной функции свода стопы. Но появляется оно на фоне врождённой недостаточности соединительной ткани, наследственной субтильности, повышенной эластичности суставов и связок, слабости мелких мышц, поддерживающих поперечный и продольный свод стопы, а также дефектов опорно-двигательного аппарата.

Существует один очень простой способ для определения заболевания. Для этого нужно намазать ступни любым красящим и легко смывающимся веществом, и стать на любой белый лист бумаги. При просмотре получившейся картинки сделать вывод. Если вся площадь стопы закрашена, то заболевание однозначно имеется. Если есть выемка с внутренней стороны стопы и пространство между передней частью и пяткой, то с ногами проблем нет.

Профилактика: следует  выработать правильную походку, избегать разведения носков при ходьбе. Очень важно носить хорошо подобранную по ноге обувь. Внутренний край ботинка должен быть прямым, чтобы не отводить кнаружи большой палец. Носок просторный. Высота каблука должна быть 3-4 см. Подошва из упругого материала. В некоторых случаях рекомендуется использование специальных стелек.

Упражнения, рекомендуемые к выполнению  при плоскостопии:

1. Зажав между ногами мячик, медленно идти, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.
3. Подскоки на одной ноге, на цыпочках, в пальцах другой ноги зажат платок.
4. Ходьба попеременно на носках и пятках.
5. Вращать на полу ногой мяч.
6. Сидя на стуле, собрать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.
7. Положить на пол палку и пройти по ней босиком, заложив руки за голову.

Часто следствием плоскостопия, которое своевременно не исправили, является сколиоз

Зачастую мы думаем, что нам некогда заниматься спортом, физкультурой, мы заняты чем-то другим, но ведь зарядка по утрам или прогулка после работы/учебы  не занимает слишком много времени, зато позволяет нам чувствовать себя гораздо лучше, делает нас бодрее, а значит, помогает быстрее выполнить то, что еще не сделано.  Заводите полезные привычки,  высыпайтесь, занимайтесь своим здоровьем, не ленитесь, любите себя, ничего не откладывайте в долгий ящик.

Так же я виду кружок «Здоровячок» и «Попрыгунчики», запись детей в кружок по желанию родителей. Проводится два раза в неделю.

Проводя кружок «Здоровячок» «Попрыгунчик» я начинаю с разминки

**Цель разминки**:

 - подготовить организм к нагрузке, перестроить его на рабочий лад, разогреть мышцы; вызвать у детей интерес к своему здоровью.

Перед началом занятия я нацеливаю ребят на принятие правильной осанки. Наличие гладкой стены позволяет ребенку сделать это: встав к стене и имея 5 точек соприкосновения (затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки), он фиксирует правильное положение собственного тела в пространстве, вырабатывая чувство ощущения положения частей своего тела.

Для правильной и симметричной постановки стоп использую шаблоны с отпечатками стоп.

 - Ребята! Сегодня у нас необычное занятие - мы отправимся на прогулку в лес. Давайте для начала примем правильную осанку.

1. ( Обычная ходьба в колонне по одному.-15 с.

2. - Раз, два три , четыре, пять. На носках идем гулять.

( Ходьба в колонне по одному на носках, руки подняли вверх -30с.)

3. Шагают наши ножки. Прямо по дорожке.

( Обычная ходьба в колонне по одному.-15 с.)

4. Ой, болото перед нами,

Шагай, и не спеши,

Осторожно наступай!

След в след, не упади.

(Идем строго по следовой дорожке. Ходьба по следовой дорожке.)

5. Впереди нас ждет ручей,

Перейдем его быстрей

По бревну шагая дружно

Перейти ручей нам нужно.

(Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.)

6. Вот ручей мы перешли

Утят увидели вдали.

Руки мы в локтях согнем,

Как утята все пойдем.

(Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.)

7. Ой, ребята, тише, тише, Что – то странное я слышу,

В лесу какой – то шум стоит. Наверно там -медведь рычит.

(Ходьба в полуприсяде на носках.)

8. Вот навстречу вышел мишка

Неуклюжей шалунишка,

Будем мы как он шагать

И его изображать.

(Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.)

9. Вот по веткам скачут белки.

Быстро, ловко и легко.

( Прыжки на двух ногах на носках с продвижением вперед.)

В домик свой несут орешки.

Встанем мы вокруг него.

(Обычная ходьба, построение вокруг обручей.)

- Данный этап позволил укрепить все группы мышц и подготовить детей к проведению основных упражнений.

**2 этап.** Цель - совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям; формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц; развитие у детей умений и навыков правильного выполнения движений, воспитывать умения самостоятельно выполнять физические упражнения, без предметов и с предметами на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц и способствующие их развитию и правильному формированию осанки и походки.

1. Стало белкам любопытно.

Смотрят из дупла на нас.

На носочки встанем дружно.

И потянемся сейчас.

(Подъем на носки, руки вверх. Вдох. И.П. выдох.)

2.Встали ровно, прямо мы

За осанкой проследи!

Вправо, влево, повернись.

И друг другу улыбнись.

(И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо - вдох, И.П.- выдох. Повороты влево с отведением левой руки влево - вдох, И.П.- выдох. Выполняется без отрыва стоп.)

3. На мячи вы посмотрите,

До чего же хороши!

Руки к верху мы поднимем.

Веселимся от души.

(И.П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.)

4. Назад ногу отведем.

Мяч поднимем выше

За осанкой проследим,

Мышцы спинки укрепим.

(И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох, И.П. - выдох.)

5. В доме множество игрушек.

Хочется их показать.

Вправо, влево мы разложим

Потом будем собират

 ( Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.)

5. Между стоп возьмем мячи, Небывалой красоты.

Ножки вытянем вперед, И согнем наоборот.

( И.П. как в 4.Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в КС - выдох, И.П. - вдох.)

6. Белки гибкие у нас, потянем спину мы сейчас,

достаем до пальцев ног, сейчас посмотрим, кто не смог?

( Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П.вдох.)

7. Обруч смело обойдем, Шагом приставным пойдем.

( Ходьба приставным шагом по обручу.)

 - Партерный экзерсис, т.е. упражнения из положения стоя, сидя, лежа, позволил подготовить опорно-двигательный аппарат к более сложным упражнениям.

**3 этап.** Цель – развивать координацию движений и равновесия у детей, повысить интерес и активность к своему здоровью.

 На данном этапе усложняются двигательные действия ребенка, т.е., способ перемещения - на снарядах: ходьба по наклонной доске, по дорожкам, ребристым доскам, рейкам гимнастической лестницы и т.д., в заключении проводится самомассаж, который помогает хорошо расслабить мышцы ног после нагрузки.

1. Дружно все сейчас пойдем на прогулку с вами.

Перед нами горка, по ней мы все шагаем,

Вот на горку поднялись, а теперь спустились вниз.

(Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.)

2. Вверх по веткам дерева- все выше поднимаемся,

На другое дерево- мы перебираемся,

А потом не торопясь- на землю мы спускаемся.

По дорожке каменистой -дальше отправляемся

(Лазание по шведской стенке,переход на другую секцию, ходьба приставным шагом по шведской стенке, спуск со шведской стенке,ходьба по ребристой доске)

3. Очень любят белки шишки собирать,

И в дупло на зиму орешки запасать,

А вот - массажные мячи

 очень похожи на шишки они.

Массаж стоп мы делать будем,

Про болезни позабудем.

(Массаж стоп массажными мячами)

4. Мы играли и скакали, все немножечко устали. Мы приляжем, отдохнем, Потом в группу все пойдем

 Уважаемые коллеги, вы познакомились с комплексом игровых упражнений по профилактике нарушения осанки и коррек­ции плоскостопия

И в заключении, я предлагаю вам побыть в роли детей и поиграть в подвижную игру «Цветы и бабочки»

**Цель игры**:- закреплять умение бегать в разных направлениях;

- развивать быстроту, ловкость, равновесие;

- укреплять мыщцы и связки стопы и голени;

- воспитывать доброжелательность.

Приглашаю желающих поучаствовать в игре. Играть предлагаю без обуви.

Правила игры: Представьте, что вы бабочки (раздаю ободки бабочек).

 Как только зазвучит быстрая музыка, вы должны бегать на носках между цветами ( т.е обручами), изображая порхающих бабочек.

 Внезапно музыка останавливается «бабочки садятся на цветы» - быстро занимают свободные обручи – встают на него с опорой об пол пятками и пальцами так, чтобы край обруча был точно под серединой стопы.

 Кто не успел занять цветок, тот из игры выбывает.

 А остальные на медленную часть музыки ходят по «цветку» обручу приставными шагами. В правую и в левую сторону.

 Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна бабочка.

 - Уважаемые коллеги, вы познакомились с подвижной игрой , которую можно использовать для профилактики нарушений осанки и плоскостопия и надеюсь получили удовлетворение от игры.

Благодарю вас за сотрудничество!