

Статья на тему: «**Эффективные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия дошкольников**»

Аннотация:

Данная статья обсуждает важность профилактики нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников и предлагает эффективные упражнения, которые могут быть использованы для поддержания здоровой осанки и предотвращения плоскостопия у детей этого возраста. В статье рассматриваются различные упражнения, которые способствуют развитию осанки и укреплению стоп детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: осанка, плоскостопие, дошкольники, профилактика, упражнения.

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия является важной задачей для поддержания здоровья и правильного развития детей. Неправильная осанка и плоскостопие могут привести к серьезным проблемам со здоровьем в будущем, поэтому необходимо принимать меры для их предотвращения.

Причины нарушений осанки и плоскостопия у детей могут быть различными, включая неправильное положение тела во время сидения, носка неудобной обуви, недостаток физической активности и слабость мышц. Однако, с помощью правильных упражнений и регулярной физической активности можно существенно улучшить ситуацию.

1. Упражнения для правильной осанки:

- Растяжка позвоночника: дети могут стоять прямо, поднять руки вверх и медленно наклониться вперед, стараясь дотянуться до пола. Это упражнение поможет растянуть мышцы спины и улучшить осанку.

- "Стенка": дети могут стоять спиной к стене, прижимая пятки, ягодицы и плечи к стене. Это поможет им осознать правильное положение тела и поддерживать его во время сидения и ходьбы.

- Упражнения на коррекцию плеч: дети могут выполнять упражнения для укрепления мышц плеч и спины, такие как подтягивания и отжимания.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия:

- Вращения стоп: дети могут сидеть на стуле и вращать стопами в разные стороны, поочередно двигая пальцами стоп вверх и вниз. Это поможет укрепить мышцы ног и стоп, а также способствует правильному развитию стопы.

- Ходьба по пяточной косточке: дети могут ходить по настилу, сосредотачиваясь на поддержании веса на пяточной косточке. Это поможет укрепить подошвенные мышцы и предотвратить плоскостопие.

- Катание мяча стопами: дети могут сидеть на полу и катать мячи разными частями стопы. Это упражнение поможет укрепить и развить мышцы стопы.

3. Регулярная физическая активность:

Регулярная физическая активность имеет ключевое значение для поддержания здоровья и мощного физического развития детей. Для профилактики нарушений осанки и плоскостопия необходимо поощрять детей участвовать в различных физических активностях, таких как плавание, танцы, гимнастика и занятия на открытом воздухе.

Заключение:

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия важна для здоровья и правильного развития детей дошкольного возраста. Эффективные упражнения и регулярная физическая активность играют ключевую роль в

предотвращении таких проблем. Родители и педагоги должны поощрять детей к участию в физических активностях и проводить время на обучение правильной осанке и укреплению мышц ног. Это поможет детям сохранить здоровую осанку и избежать плоскостопия в будущем.

Литература:

1. Акулина Н.В. Конспект занятий в ортопедической группе по корригированию плоскостопия. Дети и здоровье: Сб.матер.науч.-практич.конференции по проблемам дошкольного ФВ.- Омск: ОГИФК,1993.-
2. Андреев Н.Д. Анатомические основы профилактики деформации стопы у детей. У науч.конференц.по возрастной морфологии, физиологии и биохимии.- М.,1962.
3. Бехтерева В.Н. К вопросу о взаимосвязи в развитии сколиоза и плоскостопия. Тр.науч.-исслед.ин-та ортопедии, травматологии и протезирования.- Ташкент,1941.
4. Галкин Ю.П. Профилактика плоскостопия. - Смоленск: СГИФК,1994.
5. Епифанов В.А. Справочник по ЛФК. – М.: Медицина,1987.
6. Иваницкий М.Ф. Стопа как целое. Учебник анатомии человека,1956.
7. Козырев Г.С. Характер возникновения усилий в стопе в различные моменты опоры. Материал науч. Заседаний 1961-1962 г.: Харьков, науч.-метод.об-во. – Киев,1965.
8. Корчевая Т., Кузнецова Н. Этиология плоскостопия. – www.stopa.info/problem
9. Красикова И. Детский массаж. Массаж и гимнастика детей от 3 до 7 лет. – С.-Пб.: Корона принт,2000.

10. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура: Новейший справочник. Под общ. ред. проф. Т.А.Евдокимовой.- СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо,2003.
11. Очерет А. и Л. Почему болит спина? – М.: ЗАО,2001.
12. Попов С.Н. Физическая реабилитация. – Ростов-на-Дону: Феникс,1999.
13. Программа воспитания и обучения в детском саду, 1987.
14. Руководство по ортопедии и травматологии. Под ред. Г.Е.Островерхова. – М.: Медицина,1967.
15. Фонарев М.И. Справочник по детской ЛФК. – Л.: Медицина,1983.
16. Хамзин Х. Плоскостопие. В сб.: Здоровье,1982.
17. Яковлев В.Г., Ратников В.Г. Подвижные игры. – М.,1977.
18. Янкелевич Е.Н. Осанка и плоскостопие. – М.: Медицина,1956.

МБДОУ «ЦРР детский сад № 2 «Сардана»

Сунтарский р-н с. Сунтар.

Работа: Физинструктора

Сафонова Айталиа Анатольевна