

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Керчи «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»**

**Доклад:
«Предупреждение плоскостопия и
формирование правильной осанки у
дошкольников как опора и двигатель
тела детей»**

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Лисевская О.В.

Введение

Забота о здоровье детей в раннем возрасте — это важнейший аспект воспитания, который напрямую влияет на их физическое развитие и дальнейшее качество жизни. Одними из наиболее распространённых проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги, являются плоскостопие и неправильная осанка. Эти заболевания могут иметь долгосрочные последствия для здоровья ребенка, влияя на его двигательную активность, развитие и общую физическую форму. Важно своевременно принимать меры для профилактики и коррекции данных нарушений.

Что такое плоскостопие?

Плоскостопие — это патологическое состояние, при котором снижается или полностью исчезает свод стопы. Это может приводить к болям в ногах, а также негативно сказываться на всей осанке и общем развитии ребенка. Плоскостопие может быть как врождённым, так и приобретённым. В большинстве случаев оно развивается у детей в возрасте от 2 до 6 лет, что связано с особенностями формирования опорно-двигательного аппарата в этот период.

Причины плоскостопия у дошкольников

1. Неправильное обувание: Обувь с жесткой подошвой и высокими каблуками может способствовать неправильному распределению нагрузки на стопу.

2. Недостаточная физическая активность: Недостаток движения, игры на свежем воздухе, а также сидячий образ жизни могут привести к слабости мышц и связок, поддерживающих своды стоп.

3. Генетическая предрасположенность: Иногда плоскостопие развивается из-за наследственных факторов.

4. Избыточный вес: Ожирение у детей также может способствовать развитию плоскостопия, так как увеличивается нагрузка на стопы.

Формирование правильной осанки у дошкольников

Правильная осанка — это баланс между распределением массы тела, крепостью мышц и правильной работой суставов. Важно, чтобы дети с раннего возраста осознавали значимость осанки для поддержания здоровья всего организма. Несоответствие осанки или неправильное положение тела могут стать причиной заболеваний позвоночника, суставов и даже внутренних органов.

Причины неправильной осанки у детей

1. Малоподвижный образ жизни: Пребывание на одном месте длительное время, как в классе, так и дома, может привести к нарушению нормального положения тела.

2. Неправильное положение тела при сидении: Часто дети сидят за партой, наклоняясь вперед, что приводит к чрезмерному напряжению мышц спины и позвоночника.

3. Отсутствие физической активности: Недостаток упражнений на растяжку и укрепление мышц спины и живота способствует развитию мышечной дисбалансировки.

Меры профилактики плоскостопия и нарушения осанки

1. Физическая активность: Важно, чтобы дети как можно больше двигались, играли на свежем воздухе, занимались физической культурой. Особое внимание стоит уделять упражнениям, укрепляющим мышцы ног и спины.

2. Правильное обувание: Обувь должна быть удобной, с ортопедической подошвой, чтобы обеспечить правильное положение стопы и снизить нагрузку на суставы.

3. Правильная осанка при сидении: Дети должны учиться сидеть правильно, с ровной спиной, с ногами, стоящими на полу. Рекомендуется следить за позой ребенка за столом, чтобы избежать нагрузок на позвоночник.

4. Массаж и физиотерапевтические процедуры: Массаж помогает снять напряжение с мышц и улучшить кровообращение. Также полезны занятия с физиотерапевтом, направленные на укрепление мышц спины и ног.

5. Коррекционные упражнения: Для предотвращения плоскостопия и коррекции осанки полезны специальные упражнения, направленные на растяжение и укрепление мышц, а также развитие гибкости и координации.

Роль родителей и педагогов в профилактике

Родители и педагоги играют ключевую роль в профилактике плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников. Важно с раннего возраста воспитывать у детей культуру правильного поведения, следить за их физической активностью, выбирать правильную обувь и следить за осанкой во время занятий.

Заключение

Забота о здоровье дошкольников — это залог их успешного физического и психологического развития. Профилактика плоскостопия и правильная осанка являются важными аспектами, которые обеспечивают правильное функционирование всего организма ребенка, способствуют его нормальному росту и развитию. Совместная работа родителей, педагогов и медицинских специалистов помогает минимизировать риски возникновения этих проблем и гарантировать детям здоровое будущее.