

Консультация для родителей «Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия»

Составила: воспитатель Рябицкая С.М.
ГБДОУ детский сад №45
Кировского района Санкт-Петербурга

*Здоровье ребенка превыше всего
Богатство земли, не заменит его
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз.
Ж.Жабеев*

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально – волевым, нравственным и социальным развитием.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Сохранение здоровья детей, во все времена – основная задача родителей и педагогов. Как известно легче предотвратить заболевание, чем лечить.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей младшего возраста.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Стопа по данным многих исследований – это сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную функцию. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение её функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение позвоночника.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств



физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный её подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени, формирование сводов стопы).



Коррекция дефектов осанки – не только задача физического воспитания детей, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов.

У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания.

Работа по профилактике плоскостопия и коррекции осанки должна осуществляться систематически. Очень полезно предоставлять малышу возможность ходить босиком: летом- по земле , траве ,песку или гальке , дома –по полу , по коврикам с рельефным покрытием . Во время прогулок не следует ограничивать ребенка в движении. Ходьба по «узкой дорожке» - отличный способ решить проблему, узкой дорожкой может служить любая ограниченная поверхность . Очень полезно перед сном держать стопы ног в воде комнатной температуры, а так же специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени, мышц спины. Можно использовать различные задания: «кто быстрее соберет пальцами ног мелкие предметы» , «перейти через ручеек по палке» , «раскатаем тесто» , «пройти на носочках» и т.д.

Особенно полезна ходьба на носках, пятках , на внешней стороне свода стопы , перекаты с носка на пятку , ходьба по ребристой доске , захватывание стопами предметов (кубиков , мячиков , палочек)

Примеры физических упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

1. И.п. – стоя перед зеркалом. 30 секунд. Скорректировать положение тела, выравнивая положение надплечий, треугольники талии и т. д.

2. И.п. – стоя; правильная осанка обеспечивается за счет касания стены или гимнастической стенки ягодичной областью, икрами и пятками. 30 секунд. Скорректировать положение тела.

3. И.п. – то же, что в упражнении N 1. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку. 1 минута. Дыхание спокойное.

4. И.п. – лежа на спине, (голова, туловище, ноги составляют прямую линию), рук прижаты к туловищу. 1-3 – приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела; 4 – и.п. 1 минута. следить за осанкой.

Состояние опорно-двигательного аппарата (скелета, суставов, связок и мышц) оказывает большое влияние на здоровье человека. Особенно это важно для организма ребенка дошкольного возраста. Воспитание детей во многом зависит от образа жизни, внимательном отношении к таким « мелочам», как физические упражнения и правильной организации места для развивающих занятий. Прививая ребенку любовь к физической культуре, не будет необходимости исправлять у него осанку.

Список литературы:

1. Кочегарова, Е. В. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников через организацию работы физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровячок» / Е. В. Кочегарова, В. К. Баландина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 47.1 (181.1).
2. М.Д. Маханева «Программа оздоровления детей дошкольного возраста»
3. <https://kopilkaurokov.ru/>