

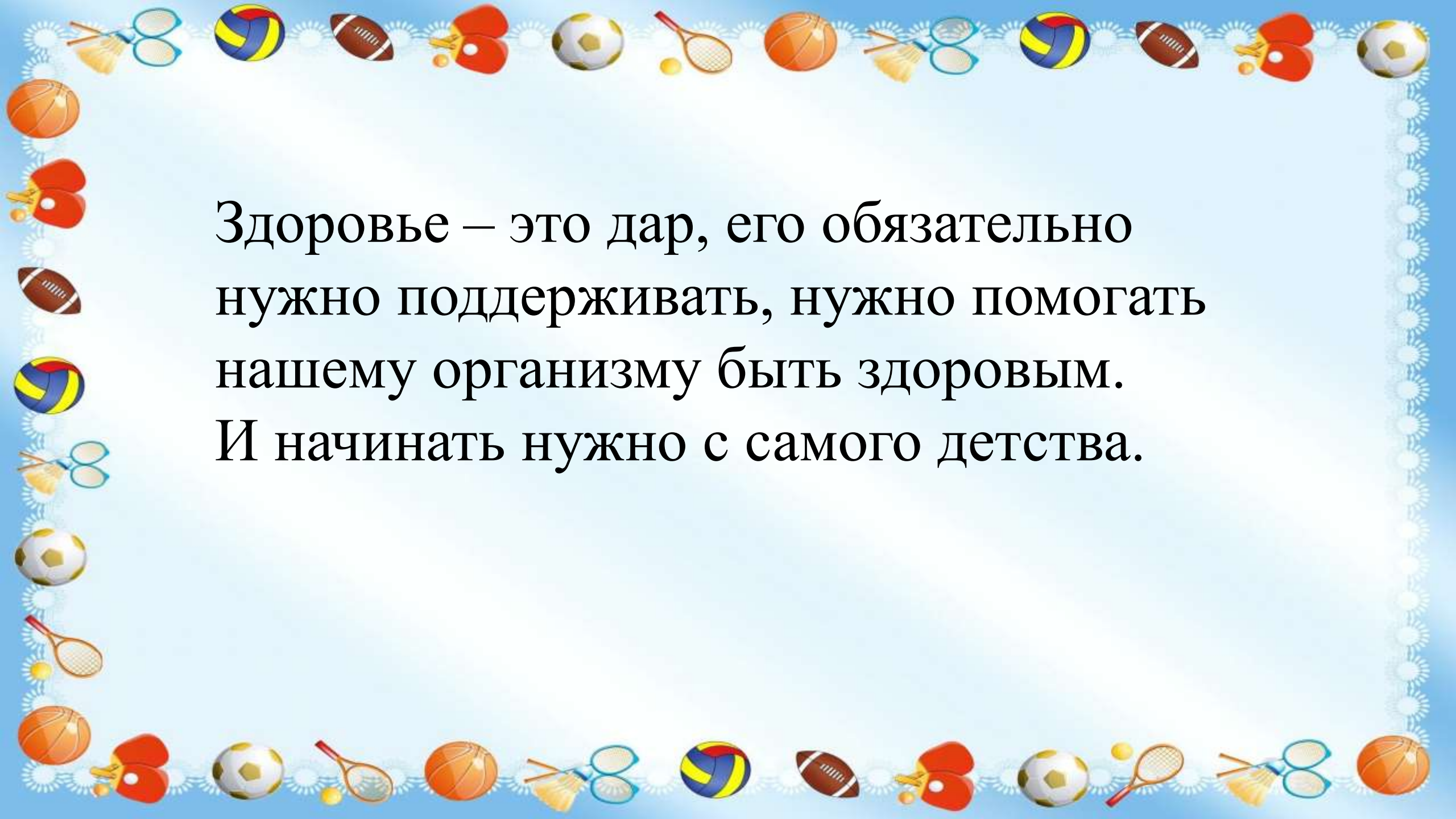
A decorative border surrounds the slide, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red heart, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a pair of glasses, and a tennis ball. The background is a light blue gradient with a subtle sunburst pattern.

МБДОУ «Детский сад №3»Солнышко»

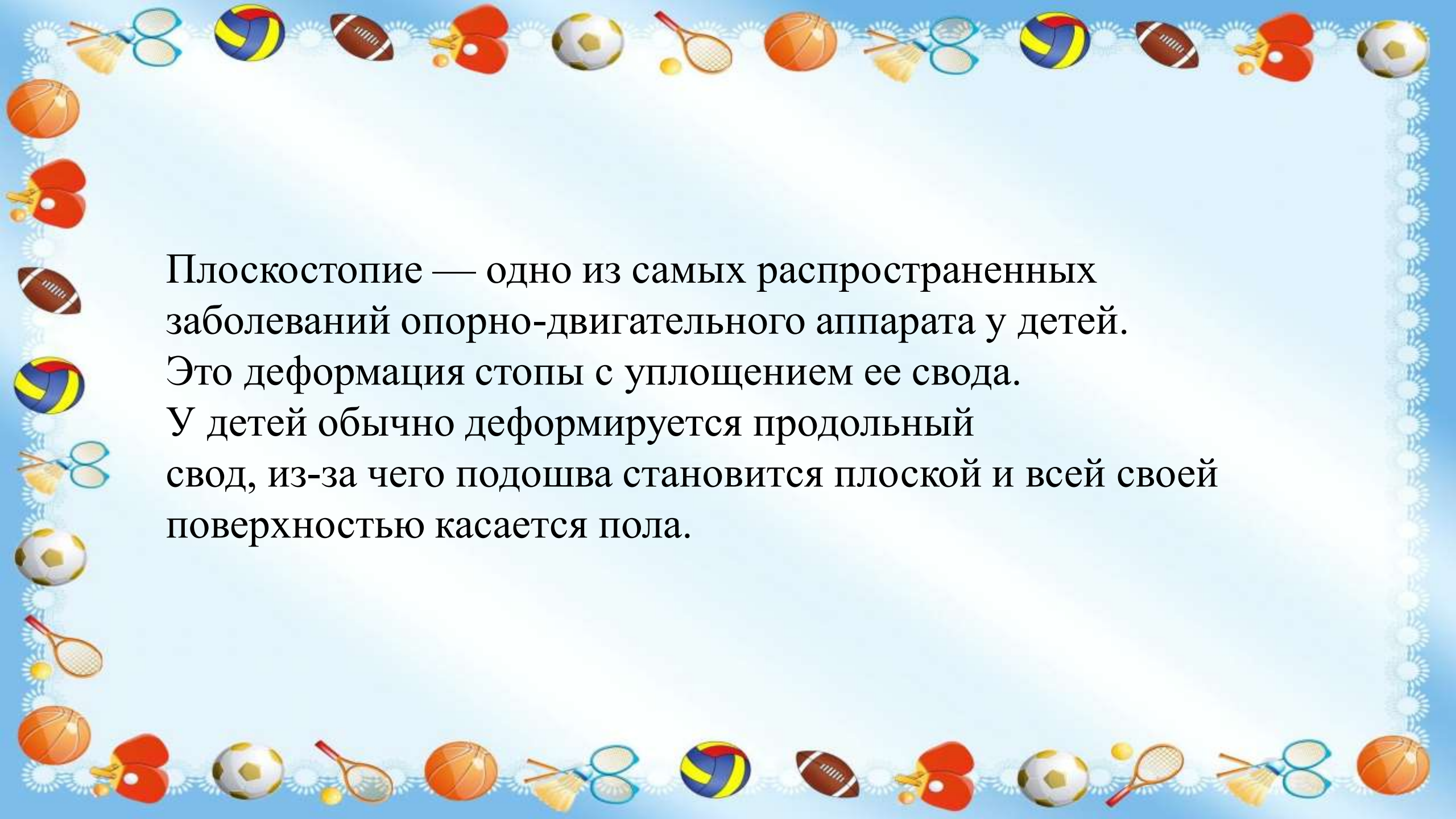
«Здоровые малыши»

профилактика плоскостопия и сколиоза в ДОУ

Выполнил:
Инструктор по физ. культуре
Волкова Наталья Алексеевна

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red heart, a football, a volleyball, a tennis racket, a basketball, a pair of glasses, a volleyball, a football, a red heart, and a soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

Здоровье – это дар, его обязательно
нужно поддерживать, нужно помогать
нашему организму быть здоровым.
И начинать нужно с самого детства.

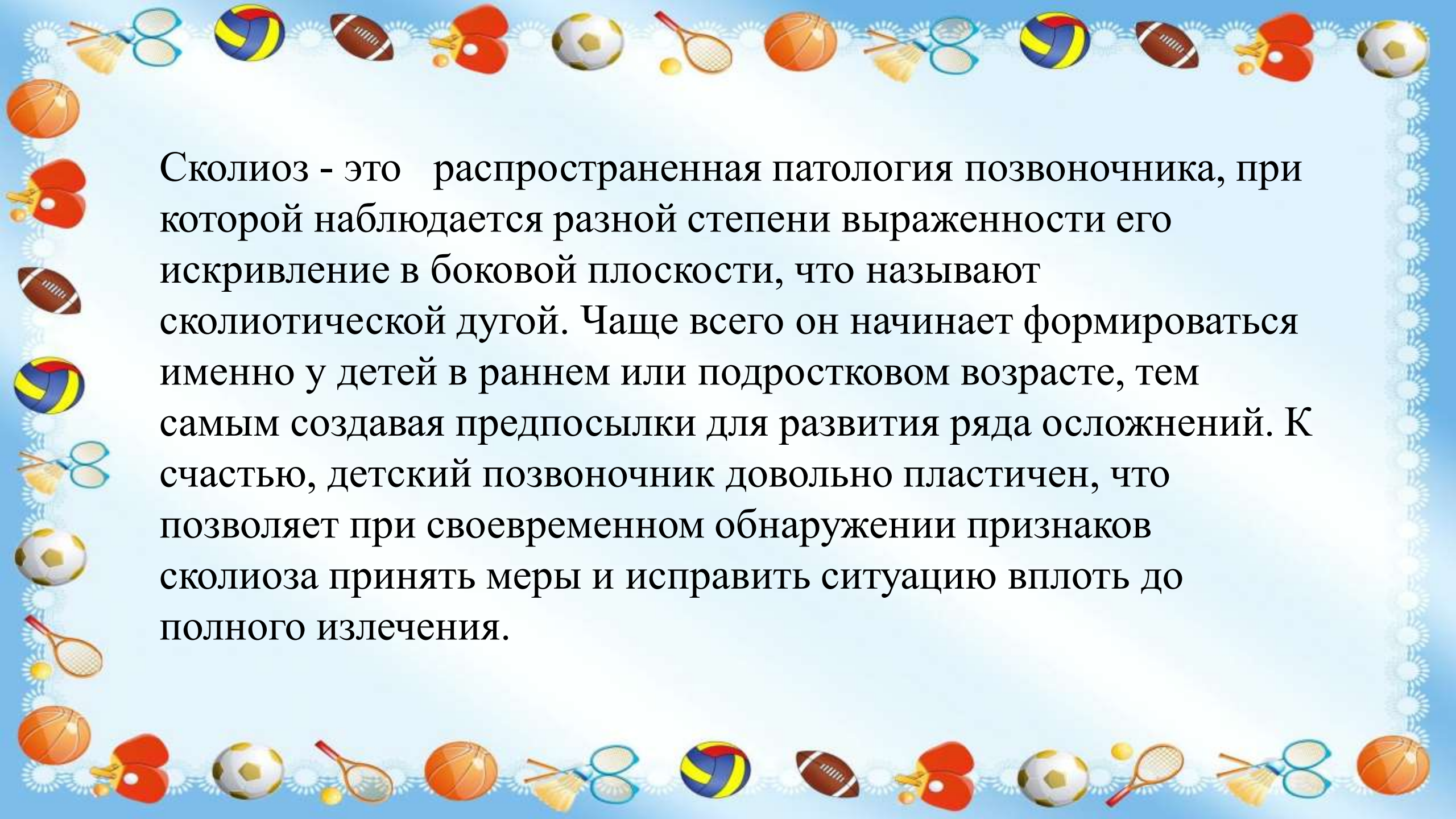
A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red heart, a football, a volleyball, a tennis racket, a soccer ball, a tennis ball, a badminton racket, and a pair of glasses. The background is a light blue gradient with a subtle sunburst pattern.

Плоскостопие — одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода. У детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола.

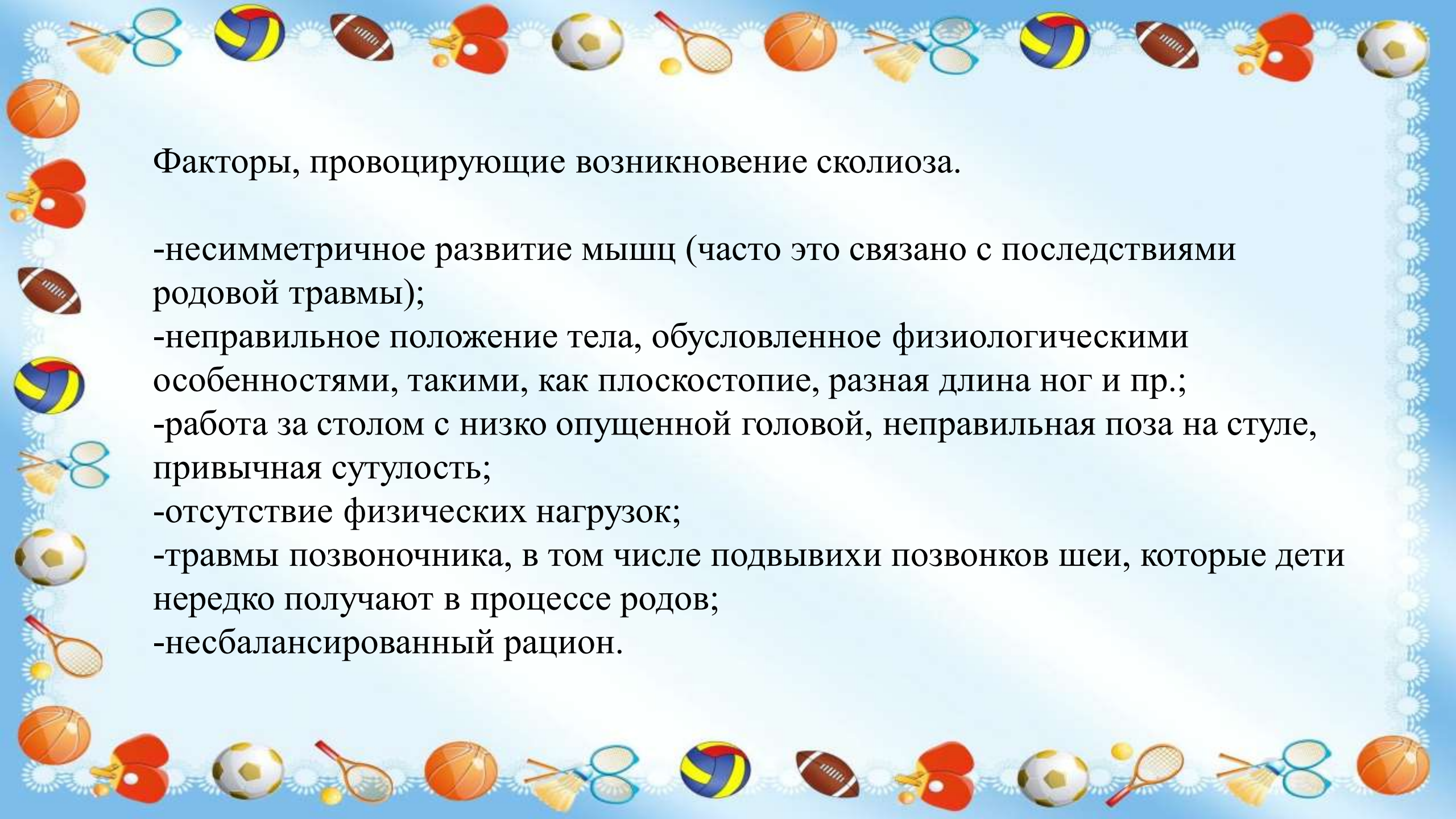
Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- Наследственность (если у кого-то из родных есть это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- Ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- Чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- Чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов;
- Рахит;
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- Травмы стоп.

- Наследственность (если у кого-то из родных есть это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- Ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- Чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- Чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов;
- Рахит;
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- Травмы стоп.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a basketball, a red flower, a football, a volleyball, a tennis racket, a basketball, a pair of glasses, a volleyball, a football, a red flower, and a soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

Сколиоз - это распространенная патология позвоночника, при которой наблюдается разной степени выраженности его искривление в боковой плоскости, что называют сколиотической дугой. Чаще всего он начинает формироваться именно у детей в раннем или подростковом возрасте, тем самым создавая предпосылки для развития ряда осложнений. К счастью, детский позвоночник довольно пластичен, что позволяет при своевременном обнаружении признаков сколиоза принять меры и исправить ситуацию вплоть до полного излечения.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a basketball, a red heart, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a pair of glasses, and a tennis ball. The background is a light blue gradient.

Факторы, провоцирующие возникновение сколиоза.

- несимметричное развитие мышц (часто это связано с последствиями родовой травмы);
- неправильное положение тела, обусловленное физиологическими особенностями, такими, как плоскостопие, разная длина ног и пр.;
- работа за столом с низко опущенной головой, неправильная поза на стуле, привычная сутулость;
- отсутствие физических нагрузок;
- травмы позвоночника, в том числе подвывихи позвонков шеи, которые дети нередко получают в процессе родов;
- несбалансированный рацион.

Виды сколиоза

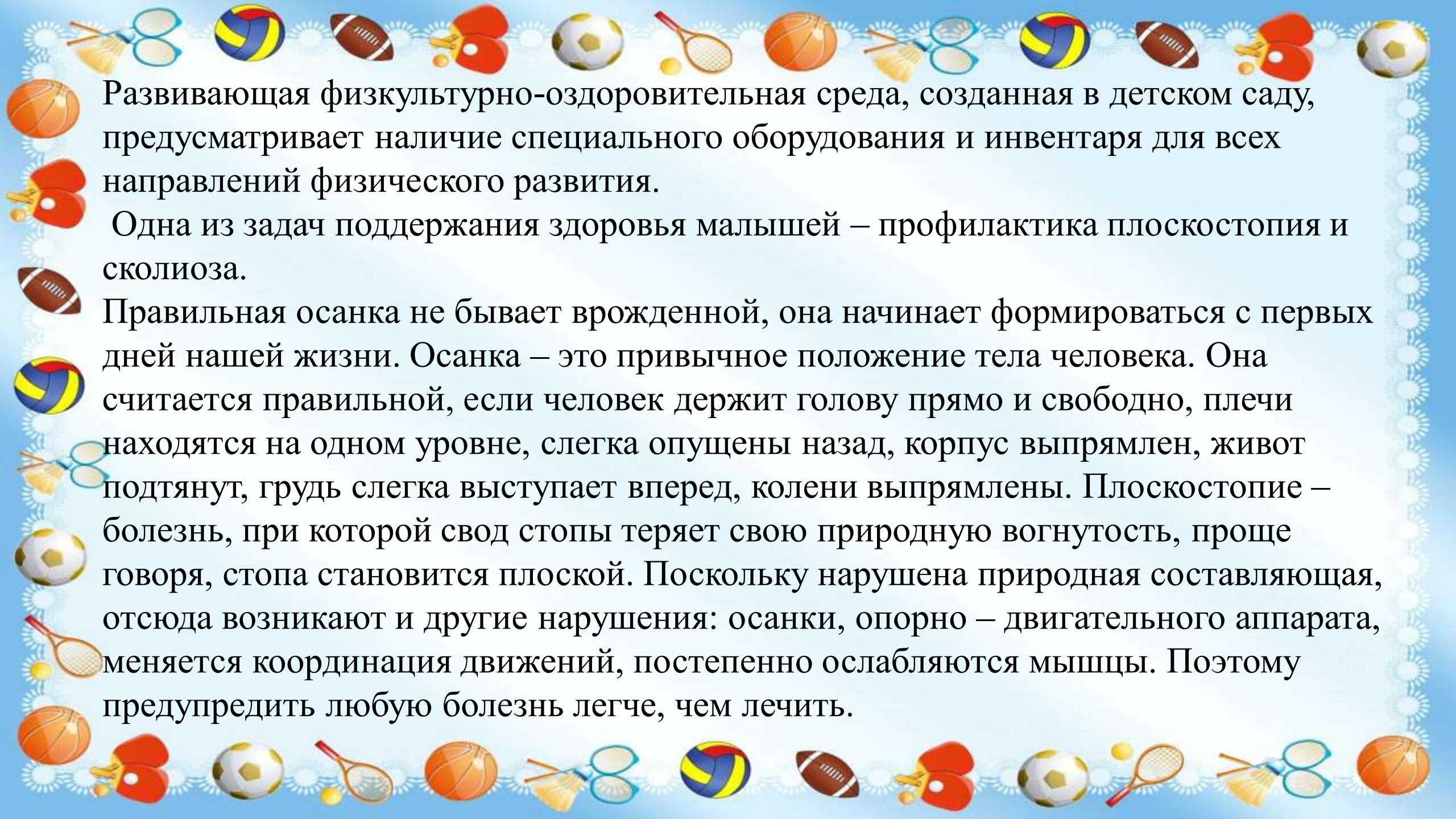
- шейно-грудной сколиоз - вершина дуги деформации находится на уровне 3-4-го грудного позвонка. При этом ярко выражена асимметрия тела человека и даже лица. Обычно это врожденная аномалия и встречается довольно редко;
- грудной сколиоз - дуга образуется на уровне 7-10-го позвонка.

Чаще всего такой сколиоз бывает правосторонним;

- грудопоясничный сколиоз - образуется с одинаковой вероятностью как слева, так и справа. Выше и ниже первичной дуги образуются небольшие вторичные дуги. Вершина первичной дуги расположена на уровне 11-го или 12-го грудного позвонка;

- поясничный сколиоз (люмбальный) — вершина дуги находится на уровне 1-го или 2-го поясничных позвонков. Вторичные дуги обычно развиты слабо.

Эта форма сколиоза не беспокоит человека, и он узнает обычно о ней случайно.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, and a pair of glasses. The background is light blue with a subtle pattern of white dots.

Развивающая физкультурно-оздоровительная среда, созданная в детском саду, предусматривает наличие специального оборудования и инвентаря для всех направлений физического развития.

Одна из задач поддержания здоровья малышей – профилактика плоскостопия и сколиоза.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых дней нашей жизни. Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены. Плоскостопие – болезнь, при которой свод стопы теряет свою природную вогнутость, проще говоря, стопа становится плоской. Поскольку нарушена природная составляющая, отсюда возникают и другие нарушения: осанки, опорно – двигательного аппарата, меняется координация движений, постепенно ослабляются мышцы. Поэтому предупредить любую болезнь легче, чем лечить.

На занятиях с детьми дошкольного возраста используется следующее оборудование для профилактических упражнений:















Также можно использовать следующее нестандартное оборудование из подручного материала сделанного своими руками для профилактики плоскостопия:

Дорожки домики с различным наполнителями (фасоль, горох, гречка, камешки и т.д.)

«пуговичные тренажёры» (дорожки с нашитыми пуговицами разного размера и толщины);

«подушки препятствия» (поролоновые подушки, на которые нашиты различные предметы: крышки пластмассовые, палочки, пуговички, шишки);

«дорожки – лабиринты» (верёвки с узелками, которые раскладываются в виде лабиринта);

«волшебные квадраты», сделанные из разного материала с поверхностью различной текстуры: шершавые, гладкие, выпуклые и т.д.

Рисование ногами;

Вытащи ногой;

Стирка ногами и т.д.

Основные принципы физкультурно – оздоровительной работы по профилактике плоскостопия и сколиоза:

- наглядность (обязательный показ упражнения);
 - доступность (реализация принципа «от простого к сложному»);
 - системность (только постоянное выполнение даёт результат);
 - закрепление (повторение упражнений вне занятий);
 - индивидуальность (учёт возрастных и индивидуальных особенностей);
 - осознанность (понимание смысла выполнения упражнений).
- 

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a basketball, a red heart, a football, a volleyball, a tennis racket, a soccer ball, a tennis ball, and a pair of glasses. The background is a light blue gradient with a subtle sunburst pattern.

СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!