# «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»

**Ж. Ж. Руссо**

***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»***

Человек – совершенство природы. Но для того чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто» говорил мудрый Сократ. Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению.

Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются

* гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
* детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
* тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).
* Это и хронические простуды, ухудшения зрения, сколиоз. Здоровье детей – заботы всех. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно, всем вместе. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

В Настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность.

В процессе работы мы обращаем внимание, что в последнее время в детских садах увеличилось количество детей, имеющих нарушения опорно - двигательного аппарата, поэтому очень важно работать над этой проблемой, потому что все мы хотим, чтобы наши выпускники детского сада пошли в школу здоровыми.

Нарушение осанки и плоскостопия имеют наибольший удельный вес. Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного возраста должна осуществляться медицинским персоналом ДОУ с использованием объективных методов исследования. На основе результатов диагностики формируются рекомендации по использованию средств физического воспитания в целях профилактики и коррекции деформации стоп. С детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп, или плоскостопие, должна проводиться индивидуальная работа, включая занятия ЛФК.

Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажеры).

Кроме того, в теплое время года во время прогулок необходимо обеспечить возможность систематического использования природно-оздоровительных факторов, например оборудовать на групповых участках естественные грунтовые дорожки (из песка, гальки, мелкой щебенки и т.п.).

ДОУ — главный помощник родителей при профилактике проблем осанки и плоскостопия. Педагоги и медицинский персонал в детском саду уделяют большое внимание этой проблеме. С детьми на утренней зарядке, на прогулке, на физкультурных занятиях, при проведении бодрящей гимнастики проводятся упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Но, без поддержки и помощи родителей решить эту проблему довольно трудно. Поэтому для родителей в каждой групповой раздевалке размещают стенды «Спортивная страничка» изготовление памяток «Веселые ножки», «Помоги своему позвоночнику», вывешиваются различные консультации, в частности, по профилактике нарушения осанки и плоскостопию, советы, объявления, достижения воспитанников. Большое применение находят папки-передвижки с информацией, полезной для родителей по укреплению здоровья детей. Но, не только этим ограничивается наше общение с родителями. Должны регулярно проводятся беседы, анкетирование, консультации (коллективные и индивидуальные, мастер-классы на темы, которые интересуют родителей. Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, других изменений осанки. При выполнении упражнений используются гимнастические палки, обручи, массажные мячи и массажные коврики, дорожки «здоровья», мешочки с песком.

Правильно организованный двигательный режим, активная и разнообразная физическая деятельность ребенка,  создание развивающей среды в группе и физкультурном зале – основа профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата.