

Консультация для родителей «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников»

Актуальность проблемы нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников обусловлена распространенностью заболеваний костно-мышечной системы у детей.

По данным статистики, у 6-7-летних детей обнаруживается нарушение осанки в 34% случаев. К 8-летнему возрасту это число увеличивается до 60%, к концу обучения в школе 82% выпускников имеют заболевания опорно-двигательного аппарата разной степени выраженности.

Развитие костной системы. Формирование скелета продолжается до 18-20 лет. Скелет дошкольников еще не обладает достаточной прочностью и легко подвергается деформациям под влиянием неблагоприятных внешних воздействий: узкая неудобная обувь; неправильное положение тела во время сна; длительное нахождение в одной позе и др.

Интенсивное утолщение стенок костей идет до 6-7 лет. Окостенение скелета (заменяя хрящевой ткани на костную) идет неравномерно: окостенение кистей заканчивается в 6-7 лет, а стопы к 20 годам, поэтому напряженная ручная работа в детском возрасте, ношение неудобной обуви ведет к искривлениям костей, нарушениям работы суставов.

Особое значение для правильного формирования скелета имеет полноценное и богатое витаминами и микроэлементами питание. В противном случае из-за недостатка необходимых веществ возможно развитие рахита – заболевания, связанного с деформациями костей скелета, таких как искривление ног, деформации позвоночника, грудной клетки, свода стопы и т.д.

Осанка - правильная поза, которую занимает тело человека, находясь в спокойном положении стоя. Нормальная осанка характеризуется следующими признаками:

1. Центральные оси туловища и головы совпадают и находятся перпендикулярно полу.
2. Тазобедренные и коленные суставы разогнуты.
3. Изгибы позвоночника умеренно выражены.
4. Плечи умеренно развернуты и слегка опущены.
5. Лопатки симметричны и не выдаются.
6. Грудная клетка цилиндрическая, умеренно выступает вперед.
7. Живот плоский и равномерно умеренно выпуклый.

При дефектах осанки наблюдаются изменения изгибов позвоночника, плеч, лопаток, грудной клетки, живота. Наиболее распространенный из всех видов деформаций – сколиоз – боковое искривление позвоночника. Визуально это можно определить асимметричным положением лопаток, головы, грудной клетки. Иногда можно даже наблюдать реберный горб. Асимметрия лопаток – начальная стадия сколиоза. При этом состоянии углы лопаток находятся на разном уровне, одно из плеч может быть опущено.

Причины формирования неправильной осанки:

1. Ослабление, плохое развитие мышечной массы плечевого пояса.
2. Отставание развития мышц от темпов роста скелета.
3. Неправильная поза ребенка во время сна, игр, чтения, рисования и т.д.
4. Дефицит витамина D и кальция в организме.

Нарушение осанки в свою очередь сказывается на многих функциях организма. Дети с неправильной осанкой отстают в физическом развитии, нарушаются функции дыхания и сна, т.к. изменяется положение внутренних органов. Снижается амортизация позвоночных дисков, т.е. все удары, нагрузки на позвоночник не гасятся, а передаются на костный скелет и деформируют позвонки. Это чревато микротравмами головного мозга, что ведет к головным болям, снижению функции памяти, внимания, пониженной работоспособности.

Для формирования правильной осанки полезно:

1. Занятия плаванием.
2. Ношение предметов на голове.
3. Стойка у стены спиной.
4. Тренировка координации движений (упражнения «ласточка», равновесие на одной ноге, ходьба по бревну).
5. Физическое воспитание, обеспечивающее развитие мышечной системы.
6. Обеспечение двигательной активности детей (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультпаузы, как можно меньше статических поз).
7. Своевременное определение детей группы риска и направление их к специалисту.

Для формирования правильной осанки вредно:

1. Катание на велосипеде, низко нагнувшись к рулю.
2. Катание на самокате.
3. Поднимание тяжестей согнувшись.
4. Удерживание тяжелых предметов на вытянутых руках.
5. Несбалансированное питание, бедное необходимыми веществами и злоупотребление газированными напитками.
6. Неровная поверхность кровати, мебели для сна.
7. Несоответствующая возрасту, неудобная обувь.
8. Длительное нахождение в неподвижной позе.

Таким образом, систематическая работа по профилактике нарушений ОДА и оптимальный двигательный режим способствуют укреплению и оздоровлению детского организма, формированию навыков правильной осанки.