**Советы воспитателям ДОУ и родителям при нарушениях опорно-двигательного аппарата**

Не держите во время прогулок ребенка за одну и ту же руку, не ограничивайте свободу его движений.

Следите, чтобы ребенок не разворачивал стопы внутрь или наружу.

Не стягивайте ноги тесными носками, ботинками.

Предоставляйте ребенку возможность ходить босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.

Объясняйте и показывайте, как нужно:

стоять – прямо, но свободно, тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги;

ходить – ставить стопы параллельно, удерживать вертикальную ось тела;

-сидеть – прямо, не сгибая туловище, голову можно слегка наклонить вперед, ноги упереть в пол всей стопой и согнуть в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спину опирать на спинку стула. Нельзя сидеть, положив ногу на ногу, убирать ноги под сиденье, опираться на одну руку, поворачивая плечо.

Особое внимание нужно уделять позе ребенка во время сна: спина должна опираться во всех частях, лежать прямо, не провисая, сохраняя физиологические изгибы. Это возможно при положении лежа на боку или на спине. Матрац должен быть полужестким, упругим, с учетом массы тела ребенка. Чем легче ребенок, тем мягче может быть матрац. Подушка должна быть небольшой и упругой. При положении на спине – уголки подушки помещаются над плечами с обеих сторон, при положении на боку – нижний край подушки заполняет пространство между подбородком и плечом.

**Лечебная физкультура**

Лечебная физкультура – важнейшая часть профилактики и коррекции нарушения осанки, плоскостопия, искривления позвоночника и других дефектов опорно-двигательного аппарата. Вследствие регулярных занятий ЛФК у ребенка формируется правильная осанка, суставы становятся более подвижными, повышается выносливость и сила, развиваются волевые качества, организм укрепляется и закаливается. Независимо от того, на какую часть тела направлены упражнения ЛФК, обеспечивается стимуляция деятельности всего детского организма.

По итогам диспансеризации и медицинских осмотров медсестре следует сформировать специальные группы для занятий лечебной физкультурой:

первая группа – дети с диагнозом: уплощение стоп, плоскостопие;

вторая группа – дети с диагнозом: нарушение осанки.

В специальной группе должно быть не более 10 человек. Занятия проводит медицинский работник, прошедший специальную подготовку во врачебном физкультурном диспансере, или инструктор ЛФК. Занятия организуются как минимум дважды в неделю по 20-30 мин.

Противопоказания к занятиям лечебной физкультурой: общее недомогание, повышенная температура, рецидив хронического заболевания и острая форма любого заболевания.

Программа занятий подбирается инструктором по лечебной физкультуре, исходя из патологии ребенка, его возраста, уровня развития, специфики психики и моторики. Упражнения должны вызывать у дошкольника интерес и положительные эмоции, именно поэтому многие из них проводятся в игровой форме. Увеличение физических нагрузок должно происходить постепенно и индивидуально в зависимости от физиологических особенностей и состояния ребенка.

**Подбор мебели в ДОУ**

Условия, в которых растет ребенок, определяют его развитие. К организации рабочего места дошкольника, особенно к мебели, предъявляются строгие требования.

**Главное условие – мебель должна соответствовать росту ребенка.**

Высота стула должна быть равной длине голени ребенка. Спинка должна быть на уровне поясницы, чтобы можно было ее прижать. Глубина сиденья не должна превышать четыре пятых длины бедер. Если край стула упирается в подколенные ямки, то это крайне неблагоприятно отражается на кровообращении – мышцы ног не получают должного питания. Сиденье у стула не должно быть слишком мягким, чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, а опора была на седалищные бугры.

Край стола должен находиться на уровне нижней части груди так, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было 30 см, между грудью и столом – 2 см (ладонь проходит ребром).

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях СанПиН 2.4.1.2660-10″, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91, в групповых помещениях для детей от полутора лет и старше столы и стулья устанавливают по числу детей в группах. Для детей старшей и подготовительной групп рекомендуется выбирать столы с меняющимся наклоном крышки до 30 градусов.

Стулья должны быть в комплекте со столом одной группы, которую следует промаркировать. Мебель для детей подбирается с учетом антропометрических показателей (таблица).

**Основные размеры столов и стульев для детей ясельного**

**и дошкольного возраста**

**Рост детей, см** **Группа мебели Высота стола, мм Высота стула, мм**

**До 85                     *00                         340                       180***

**85-100                     *0                         400                       220***

**100-115                    *1                         460*                       260**

**115-130                   *2                         520                       300***

**130-145                   *3                         580                       340***

**145-160                  *4                           640                       380***

Общие рекомендации по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, прежде всего нарушений осанки и плоскостопия:

Рациональное питание, обеспечивающее полноценное поступление всех необходимых для роста веществ, витаминов, микро- и макроэлементов.

Двигательный режим дома, на улице и в ДОУ, обеспечивающий правильное развитие мышечного корсета и формирование скелета.

Формирование и контроль правильного положения тела в разных ситуациях.

Физическое воспитание, направленное на улучшение состояния здоровья и физического развития детей, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков. Организованные формы двигательной деятельности дошкольников предусматривают: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, а также ритмическую гимнастику, плавание, занятия на тренажерах и т. д.

**Игры и упражнения для профилактики и укрепления**

**опорно-двигательного аппарата дошкольников**

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Девизом лечебной физкультуры стал афоризм Тиссо: "Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение".

**В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка.** На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения,

Формировать в детях желание быть здоровыми мы начинаем с бесед об осанке. Воспитатель рассказывает, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корригировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. На первых занятиях нужно научить детей правильно принимать основные исходные положения лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В каждом последующем занятии вспоминаем все, что прошли на предыдущем. В игровой форме дети знакомятся со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Их учат элементарным навыкам ухода за собой и оказанию первой медицинской помощи. Частыми гостями на таких занятиях бывают медицинская сестра и врач. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети закрепляют в сюжетно-ролевых играх, в самостоятельной деятельности.

Во второй половине дня проводятся игры для укрепления мышечной системы, навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия. Важно знать плоскостопие необходимо лечить, его даже можно предупредить с помощью профилактических мероприятий.

**Для лечения и профилактики плоскостопия** применяется целый ряд методов. Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. **Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы** рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в дошкольном образовательном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью мы регулярно проводим родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры занятий, спортивные досуги, праздники и развлечения. Родители принимают активное участие в создании развивающей среды в группе. Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Об этом мы должны постоянно напоминать родителям, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми и упражнениями. Воспитанию у ребенка устойчивой привычки к регулярному участию в утренней гимнастике способствует пример родителей. Дома целесообразно пользоваться комплексами утренней гимнастики, которая проводится в детском саду.

Содержание занятий родителей с детьми во многом зависит от их интересов, желания заниматься различными подвижными и спортивными играми и упражнениями, участвовать в разных соревнованиях. Однако родители не должны руководствоваться только желаниями детей или своими собственными. Необходимо разъяснять им значение и пользу нелюбимых детьми упражнений, советовать заниматься с детьми исходя из особенностей их развития, теми упражнениями, которые получаются хуже. Мы рекомендуем родителям, в какие игры играть с детьми (описание игр выставляются в родительском уголке).

В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости и товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку. Каждая игра имеет свои правила, определяющие активность участников. Перед началом игры мы доходчиво объясняем воспитанникам ее правила и строго следим за их выполнением. После каждой игры оцениваем действия играющих.

**Цели нашей работы:** оздоровление подрастающего поколения; создание условий для охраны и укрепления здоровья детей; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей через ортопедическую игру.

**Задачи ортопедических игр:**

* воспитывать сознательное отношение к занятиям;
* усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног;
* обучать навыкам принимать и фиксировать правильную осанку;
* обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы;
* обучать массажу рук и стоп мячами-массажерами;

**В соответствии с задачами ортопедические игры делят на пять основных групп:**

1. Направленные на ознакомление со свойствами материалов (камешки, песок, вода и т.д.).
2. Направленные на совершенствование отдельных элементов техники движений (держи спину, проверь осанку и т.д.).
3. Направленные на ознакомление с окружающим (животные, растения и т.д.).
4. Направленные на развитие физических качеств.
5. Проводимые как с предметами (мячами, обручами, палочками и т.д.), так и без них.

***В нашей практике мы успешно используем оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки.***

**"Зебра"**

Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое (ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке) и простроченной на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (горох, камешки, шишки и т.д.).

**"Цветочная поляна"**

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т.д.).

**"Извилистая дорожка"**

На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанными на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

**"Полоса препятствий"**

Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, веревочки различной длины и толщины и т.д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками "молниями", пуговицами, карабинами и т.д.

Данное оборудование помогает детям уверенно выполнять задание, при этом сохранять правильную осанку и положение головы в пространстве, служит профилактикой плоскостопия, формирует у детей навыки правильной осанки, силовую выносливость мышц стоп; воспитывает желание добиваться правильного выполнения упражнений.

**Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса**

**Цели:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

***"Рыбки и акулы"***

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

**Правила:**

1. разбегаться можно только после команды "Лови!";
2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;
3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

***"Морская фигура"***

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются - раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

**Правила:**

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
3. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

***"Футбол"***

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

***"Кораблики"***

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.