**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

**Казакова Н.И.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 209, г.Ульяновск

Одним из важнейших этапов формирования здорового образа жизни и общего физического развития ребенка является дошкольный возраст. Этот период характеризуется интенсивным ростом, двигательной активностью, при этом опорно - двигательный аппарат остается в достаточной степени пластичным и подвижным.

В современном мире не только у взрослых, но и у детей есть тенденция к гиподинамии. Дети зачастую длительно находятся в статических положениях. Например, за просмотром телевизора или с телефоном, что в свою очередь увеличивает количество зарегистрированных случаев нарушений осанки, а также плоскостопия. Конечно, для детей 3,5-6 лет пронация стопы часто является нормой и должна пройти самостоятельно к возрасту 6-7 лет. Однако крайне важным является контроль за развитием стопы, так как уменьшение физиологических изгибов позвоночника (плоская спина), особенно в сочетании с плоскостопием, приводит к снижению амортизационной способности, а значит, и к постоянным микротравмам головного мозга и повышенной утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания. С возрастом эти проблемы только усугубляются, что может стать серьезным нарушением здоровья, в том числе в некоторых случаях приводить к инвалидности и может требовать оперативного вмешательства. Такие нарушения также оказывают влияние на общую выносливость детей, их активность, а также координацию движений.

В данном ключе, особую актуальность приобретает ранняя профилактика, которая играет ключевую роль в предотвращении серьезных нарушений осанки и формирования плоскостопия, которые могут привести к развитию сколиоза, хроническим болям в спине и неправильному распределению нагрузки в суставах. Дети, испытывающие проблемы с осанкой и стопами, часто испытывают быструю утомляемость, с трудом переносят спортивные упражнения и даже снижают интерес к подвижным играм. Поэтому очевидна необходимость внедрения профилактических программ в дошкольное образование.

Разработанная программа дополнительного образования «Крепыши» ориентирована на укрепление мышечно – связачного аппарата, в том числе и формирования правильной осанки посредством комплекса физических упражнений.

В данной статье рассматриваются теоретические основы профилактики, цели и задачи программы, состав групп и результаты мониторинга эффективности этой работы. Особое внимание уделяется важности интеграции профилактических мер в образовательный процесс, роли педагогов и родителей в привитии детям привычек здорового образа жизни. Результаты работы также могут быть использованы учителями, воспитателями и родителями с целью профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Разработанная программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста; по форме организации – кружок «Крепыши» -занятия в спортивном зале, по времени реализации –1 учебный год.

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей ещё не завершён. Скелет ребёнка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета». Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребёнка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

От чего может нарушиться осанка:

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребёнок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (лежа на полу).

2) Постоянное придерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребёнка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги.

Плоскостопие также является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, её формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьёзным препятствием к оздоровлению.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с учётом их особенностей.

Цель разработанной программы дополнительного образования «Крепыши» - создание эффективной системы профилактики нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников через специально разработанный комплекс упражнений. Программа направлена на снижение количества детей, входящих в группу риска по развитию патологии осанки и стопы, путем введения регулярных занятий, направленных на улучшение физического состояния. Основными задачами программы являются укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильных двигательных стереотипов, повышение выносливости и координации движений, воспитание сознательного отношения к здоровью, активное вовлечение родителей в профилактический процесс.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет, поскольку именно в этот период происходит интенсивное развитие всего организма, и своевременное вмешательство может предотвратить серьезные отклонения в будущем. В ходе исследования на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 209 г. Ульяновска было протестировано 15 детей, выявлены группы риска: 7 детей были рекомендованы к профилактическим занятиям. Среди них у 2 было диагностировано плоскостопие, а у 5 - нарушение осанки в сочетании с вальгусной деформацией стоп. Это подтверждает актуальность профилактических мероприятий, так как даже в столь раннем возрасте есть предпосылки для развития серьезных нарушений.

В исследовании использовался метод контроля и сравнения: дети были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Контрольную группу составили дети без выявленных патологий, которые не получали специализированных занятий, но за их осанкой и развитием стоп следили во время стандартных занятий по физической культуре в детском саду. В экспериментальную группу вошли дети, рекомендованные к участию в программе «Крепыши». Специально подобранные упражнения, направленные на укрепление спины, стопы и всего опорно-двигательного аппарата, дополнялись элементами корригирующей гимнастики и массажа. Важным компонентом программы стало введение динамических пауз и упражнений для осознанного поддержания осанки в повседневной деятельности.

Реализация программы проводилась в несколько этапов. Сначала была проведена диагностика, целью которой было выявление детей группы риска. Был проведен анализ медицинской документации и первичная диагностика детей.

На следующем этапе проводился комплекс профилактических и коррекционных мероприятий.

Программа «Крепыши» состоит из структурированного комплекса упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки и профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста. Упражнения разделены на различные категории в зависимости от их назначения и эффективности.

Основу программы составляют упражнения на коррекцию осанки, тренировку равновесия и укрепление стопы. Упражнения для коррекции осанки направлены на развитие мышц спины и позвоночника, которые необходимы для поддержания стабильной и прямой спины. Эти упражнения включают в себя различные статические и динамические движения, такие как стойка у стены с правильной осанкой, удержание прямого положения при ходьбе и выполнение контролируемых поворотов назад. Эффективность этих упражнений заключается в их способности развивать мышечную память, благодаря чему дети естественным образом сохраняют правильную осанку в повседневной жизни.

Тренировка равновесия - еще один важный компонент, поскольку она улучшает координацию и проприоцепцию, которые имеют очень важное значение для устойчивости и ощущения собственного тела в пространстве. Такие упражнения, как ходьба по бревну, стояние на одной ноге и передвижение по неровной поверхности, помогают детям улучшить равновесие и укрепить мышцы спины. Эффективность упражнений на равновесие проявляется в повышении устойчивости, снижении риска падений и улучшении общего контроля над телом.

На финальном этапе проводился контроль эффективности от реализации данной программы. У всех 7 детей в экспериментальной группе наблюдалась положительная динамика. По итогам проведенной работы были даны рекомендации для родителей и проведена беседа с ними, продемонстрирована правильная техника выполнения упражнений в домашних условиях. В контрольной группе новые случаи нарушения осанки и плоскостопия выявлены не были. Таким образом, мы можем говорить об эффективности разработанного комплекса как в профилактике, так и в коррекции.

Одним из значимых аспектов программы является интеграция профилактических мероприятий в образовательный процесс, что помогает выработать у детей привычку заботиться о своем здоровье. Кроме того, особое внимание уделяется взаимодействию с родителями: проведению консультаций, разработке рекомендаций по организации физической активности в домашних условиях, созданию мотивационной среды. Таким образом, профилактика нарушений осанки и плоскостопия в дошкольном возрасте требует комплексного подхода, включающего физические упражнения, педагогическую поддержку и активное участие семьи.

В заключение следует отметить, что проведенное исследование показало, что целевые профилактические программы могут значительно снизить риск развития нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. Программа «Крепыши» эффективно укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает координацию и воспитывает здоровые привычки с самого раннего возраста. Активное вовлечение родителей и интеграция в образовательный процесс способствуют долгосрочному успеху этих мероприятий. Дальнейшее развитие методики и ее адаптация к другим возрастным группам будет способствовать повышению эффективности.

Список литературы:

1 Анисимова, Т.Г. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия. ФГОС. Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова, Издательство:учитель, 2020.

2 Волков, П.И «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.

3 Галанов, А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.

4 Лосева, В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.

5 Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010.