

Проект «Профилактика сколиоза и заболеваний опорно-двигательного аппарата среди учащихся образовательных учреждений Новооскольского района»

## **Рекомендации по профилактике заболеваний сколиоза и опорно-двигательного аппарата для обучающихся Новооскольского района**

*«Здоровье - не всё, но всё без здоровья – ничто»*

*Сократ.*

В настоящее время система школьного образования находится в процессе реформирования, поиска новых адекватных современных технологий и методик обучения. Переходный период сам по себе несет определенные трудности для всей системы образования и для учащихся в особенности. причем наиболее заметным фактором в этом процессе является состояние здоровья современных школьников.

Обзор состояния здоровья детского населения страны показывает прогрессирующие тенденции роста заболеваемости, снижения уровня здоровья и сокращения продолжительности жизни. Вместе с тем, становится всё более очевидным, что усилиями только медиков, ориентированных только на лечение, не удастся справиться с обвалом патологии, обрушивающимся на современное поколение. Поэтому необходимы другие, принципиально новые подходы (при сохранении всего лучшего, что накоплено в стране в области предупреждения и лечения заболеваний).

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени в статичном положении (за столами, у компьютеров и телевизоров и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, плоскостопие, задержку развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и т.д. Кроме того, в процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп, что сегодня встречается более, чем часто. Неумение ребенка правильно держать своё тело влияет не только на внешний вид ребёнка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Нарушение осанки не является заболеванием — это изменение функционального состояния мышечно-связочного и опорно-двигательного аппаратов, которое (при своевременном начатых оздоровительных мероприятиях) не прогрессирует и является обратимым процессом.

Вместе с тем нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка.

Нормальная осанка школьника такова: плечи расположены горизонтально, лопатки прижаты к спине (не выступают); физиологические изгибы позвоночника выражены умеренно; выпячивание живота уменьшается, но передняя поверхность брюшной стенки расположена впереди от грудной клетки; правая и левая половины туловища при осмотре спереди и сзади симметричны.

Различают три степени нарушения осанки.

- I степень — характеризуется небольшими изменениями осанки которые устраняются путем целенаправленной концентрации внимания ребенка.
- II степень — характеризуется увеличением количества симптомов нарушения осанки, которые устраняются при разгрузочном положении позвоночника в горизонтальном положении или при подвешивании (за подмышечные впадины).
- III степень — характеризуется серьезными нарушениями осанки, которые не устраняются при разгрузочном положении позвоночника.

Большое значение в правильности организации и методики проведения урока, создании необходимых условий в местах занятий физическими упражнениями, нормировании нагрузок имеют необходимые знания анатомо-физиологических особенностей учащихся.

Костная система детей 7-11 лет еще недостаточно прочна, связочный аппарат легко растягивается, суставы очень подвижны, и возможность искривления позвоночника в этот период наибольшая

Мышечная система не способна к длительной работе. особенно затруднены мелкие и точные двигательные акты и их координация. У младших школьников быстро закрепляются условные рефлексы, и они относительно легко овладевают двигательными навыками. Мышцы нижних конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища, поэтому очень большая нагрузка на мышцы ног может привести к развитию плоскостопия и другим деформациям. Сила мышц-сгибателей из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц-разгибателей. В связи с этим в физическом воспитании важно подбирать упражнения, укрепляющие разгибательную мускулатуру, формирующие правильную осанку.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые детьми у вертикальной плоскости (стены: касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки); следующий вид - это упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца).

Для профилактики дефектов осанки в практике специалистов и педагогов используются определенные упражнения:

- потягивания;
- прогибание спины назад с отведением рук вверх - назад;
- ходьба на носках с прогибанием спины;
- прогибание спины, сидя на стуле или скамейке с потягиванием;
- прогибание спины, стоя на четвереньках и коленях;
- наклоны назад с отведением рук в стороны;
- наклоны вперед с доставанием носков;
- упражнение “велосипед” в положении лежа на спине;
- наклоны туловища вправо и влево;
- сгибание ног и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости;
- сгибание ног в положении лежа;
- доставание носков ног в положении сидя на скамейке;
- подтягивание бедер к груди из положения, лежа на спине.

При боковом искривлении позвоночника такие упражнения, как:

- пружинящие наклоны вправо и влево;
- поднимание вверх одной руки с отведением другой назад;
- прогибание спины с отведением рук вверх, лежа на боку;
- прогибание спины, стоя на коленях .

Использование различных исходных положений способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, усилению мышечного “корсета” позвоночника. Стоит также отметить, что данные упражнения выполняются в медленном или среднем темпе; дозировка - 10-12 раз.

При плоскостопии и для его профилактики проводятся упражнения, направленные на укрепление мышц стопы, голени:

- ходьба на носках и пятках;
- босиком по неровной поверхности;
- на наружных краях стоп;
- по гимнастической палке и растянутому на полу канату;
- собирание мелких предметов пальцами ног;
- переноска мелких предметов пальцами ног на небольшое расстояние от себя сидя на стуле, скамейке.
- катание мяча пальцами ног.

Кроме этого не малое значение в профилактике и коррекции плоскостопия имеют игры развивающие координацию движений, чувство равновесия; укрепляющие мышцы туловища, связочно-мышечный аппарат стоп.

В использование специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и стопы, устранения их дефектов положены следующие принципы:

- индивидуально-дифференцированный подход с учетом физического здоровья;
- постепенное нарастание трудностей в применяемых упражнениях.
- нагрузка, не превышающая функциональных возможностей школьников и не наносящая ущерба их здоровью;
- они должны улучшать физическое развитие;
- укрепляющие опорно-двигательный аппарат;
- вырабатывающие правильную осанку;
- формирующие связочно-мышечный свод стопы.

Данные упражнения могут использоваться как отдельные, в любой части урока, так и комплексы во вводной и заключительной части урока.

Большое влияние на формирование правильной осанки оказывают родители, с первых дней жизни ребенка, выполняющие массаж и физические упражнения (в соответствии с возрастом), а в более старшем возрасте осуществляющие контроль за сохранением навыка правильной осанки в быту, при различных видах деятельности и во время отдыха. Задача педагогов помочь и подсказать, как это сделать правильно, не навредив здоровью детей. Конечно же, памятки для родителей самый доступный способ донести необходимую информацию.