

Консультация для родителей «*Развитие двигательной активности у детей с нарушением ОДА*»

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Мышечная деятельность как важный фактор саморегуляции организма приводит к весьма значительным изменениям состояния ребенка. Для характеристики двигательного режима в настоящее время все шире используется учет повседневной двигательной активности. Дети с большей двигательной активностью значительно лучше развиты.

Однако на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей.

Высок процент дошкольников с нарушениями телосложения и осанки. Болезни костно-мышечной системы занимают 2-ое место среди всех заболеваний, уступив лишь заболеваниям органов дыхания.

У всех детей с патологией ОДА отмечаются нарушения функций сердечно-сосудистой системы. Клинические изменения системы кровообращения проявляются либо увеличением ЧСС, либо уменьшением ее по сравнению с возрастной нормой.

Одна из главных причин нарушения гемодинамики у детей с нарушением ОДА - снижение двигательной активности, или гипокинезия.

Занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на параметры сердца с нарушением ОДА, при этом важна индивидуально подобранная физическая нагрузка, адекватная подготовке ребенка.

Даже при наличии предрасположенности к заболеваниям позвоночника их можно избежать, если выработать навык правильной осанки и выполнять упражнения, направленные на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата. Давайте поговорим о том, что делать, чтобы осанка не испортилась, а позвоночник остался здоровым.

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело.

Правильная осанка - лопатки расположены на одном расстоянии от позвоночника и на одном уровне. Плечи тоже находятся на одном уровне и слегка развернуты. Позвоночник проходит по прямой линии. Живот подтянут, ноги прямые. Хорошо развиты мышцы живота, спины, ног и рук.



Отклонение этих показателей от нормы свидетельствует о нарушениях осанки или сколиозе.

Нарушения осанки бывают двух типов:

1. **Нарушение осанки в сагиттальной плоскости** – В этих случаях можно наблюдать сглаживание физиологических изгибов (плоская спина), увеличение поясничного лордоза при слабо выраженном шейном и грудном кифозе (плоско-вогнутая спина), увеличение всех физиологических изгибов (кругло-вогнутая спина) и увеличение грудного кифоза при уменьшенном шейном и поясничном лордозе (сутулость).
2. **Нарушение осанки во фронтальной плоскости** – характеризуется асимметрией в положении надплечий, лопаток, боковым искривлением позвоночника.

Для простоты определения вида нарушений осанки предлагается таблица, в которой перечислены признаки различных отклонений осанки от нормы.

Мы, взрослые, должны помочь малышам достигнуть крепкого физического развития, воспитать правильную осанку, а значит хорошее физическое здоровье, настроение.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством всесторонней работы с ребенком, родителями, педагогами.

В работе с ребенком важным компонентом корригирования осанки является многократное повторение правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуются следующие мероприятия:

1. **Изучение и коррекция осанки с помощью зеркала:** Ребенок перед зеркалом несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью старших. Он должен понять, что для восстановления правильной осанки необходимы определенные усилия и движения: надо выпрямить позвоночник, развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодичную мускулатуру;

2. **Упражнения у вертикальной плоскости:** (стена без плинтуса). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Когда он научится правильно стоять у плоскости, дают различные упражнения – отведение рук, ног в стороны, поднимание на носочки, приседания с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Очень полезно упражнения у плоскости сочетать с одновременным удержанием предметов на голове;
3. **Ношение различных предметов на голове:** Ходьба на носках, полусогнутых ногах, ходьба по бревну, ходьба на коленях, ползания на четвереньках, приседания и т.д., не уронив при этом положенный на голову предмет;
4. Для выработки правильной осанки необходимо воспитывать **координацию движений, суставно-мышечное чувство, умение владеть своим телом.** Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании – стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты, «ласточка» на одной ноге с удержанием на спине груза.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольных учреждениях.