

Консультация для родителей по вопросам профилактики нарушений ОДА

Что нужно детям с нарушениями опорно — двигательного аппарата?

Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение – она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит.

Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, особенно начальных степеней, проходит на фоне хорошо организованного не только двигательного, но и профилактического режима, составленного с учетом характера заболевания ребенка.

Дошкольники с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата нуждаются в работе коррекционно-развивающего характера, в целенаправленном воздействии на коррекцию недостатков, которые могут привести к нарушению умственной работоспособности, вызвать трудности во взаимодействии с окружающим миром, изменению способов коммуникации и средств общения, в дальнейшем овладении познавательным опытом на этапе школьной ступени обучения. Поэтому ребёнку с нарушениями опорно — двигательного аппарата необходима:

– разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела;

- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки;
- коррекция плоскостопия;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности детей с нарушением функций ОДА;
- развитие динамической координации и соразмерности движений;
- развитие статического равновесия; - развитие пространственной ориентировки;
- развитие двигательного воображения и творчества, музыкального слуха и чувства ритма ребенка;
- формирование умений и навыков выразительных, грациозных движений и осознанного отношения к ним;
- формирование навыков выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- развитие умения переключаться от выполнения одних движений к другим;
- развитие самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- увеличение силовой выносливости мышц;
- снятие психологической напряженности и создание оптимистического настроения;
- выработка привычек здорового образа жизни;
- повышение приспособляемости и работоспособности органов и систем растущего организма;
- закаливание организма, профилактика простудных заболеваний;
- обеспечение пропорционального развития всех мышечных групп; - формирование опорно-двигательного аппарата и воспитание правильной осанки;
- воспитание гигиенических привычек и телесной рефлексии;
- воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности;
- поддержание интереса к двигательной деятельности;

- воспитание желания участвовать в организованных формах работы по физической культуре, совместно с другими детьми: подчинять свое поведение правилам в подвижных играх.

В последние годы медики констатируют тенденцию увеличения в нашей стране детей, страдающих недостатками в физическом развитии, особенно нарушениями в опорно-двигательном аппарате, так давайте, совместными усилиями сделаем так, чтобы наши дети были здоровы!