

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые и более высокие требования к человеку и его здоровью. По данным Научного центра здоровья детей РАМН, около девяноста процентов детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Одно из первых мест среди них занимают нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые оказывают негативное влияние на ведущие физиологические системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, центральную нервную и др.), на показатель здоровья вообще и на уровень работоспособности и физической выносливости.

Исследования Академии экологии и защиты жизнедеятельности показывают, что нарушения осанки и стоп встречаются примерно у сорока-пятидесяти процентов детей и примерно девять процентов детей имеют диагноз - сколиоз.

Количественный состав группы 11 человек. В основном это часто болеющие и ослабленные дети с низким уровнем физического развития, заболеваниями нервной системы и, как следствие, слабостью мышечно-связочного аппарата. Помимо ортопедической патологии они имеют несколько (до пяти) сопутствующих заболеваний и функциональных отклонений.

Анализ диагнозов выявил наличие у 77% детей плоско-вальгусная деформация стопы.

Опрос родителей показал, что кроме специальной обуви и массажа никакой коррекции диагноза не проводится, поэтому мы помимо задач :

- гармоничное развитие детей с ортопедическими нарушениями.
- укрепление психического здоровья;
- обеспечение коррекции имеющихся дефектов;

добавили задачу

- укрепление мышц свода стопы.

В ходе индивидуальных консультаций родители охотно включились в обеспечение специальным оборудованием, так:

Вова – массажная дорожка

Глеб – палочки

Борис – поролоновые мячики,

Мамы обоих Егоров готовят дополнительные коврики из палочек и коышек.

Упражнения по профилактике и коррекции свода стопы сочетаем с закаливающими процедурами после сна. Это:

- самомассаж ног в постели;

- хождение босиком по:

- ребристой доске,
- дорожкам с пуговицами, крупой, горохом,
- веревке, канату, скакалке, гимнастической палке, обручу,
- массажным дорожкам,
- следам;

- сбор пальцами ног:

- палочек,
- поролоновых мячиков,
- мелких игрушек,
- платочков, лент;

- прокатывание стоп по:

- валикам,
- массажерам,
- счетам,
- гантелям,
- веревкам,
- скакалке,
- гимнастической палке,

- мячам разных размеров,
- кеглям.

Все эти мероприятия способствуют формированию навыков осанки, походки, физической выносливости.

В выработке детьми активной позиции в отношении собственного здоровья помогают валеологические занятия. Разгадывая загадки, рассматривая иллюстрации и плакаты, играя и рисуя, дети получают навыки здорового образа жизни. Беседы о том, что такое здоровье и как его нужно беречь, рассуждения на данную тему содействуют выработке у детей навыков собственной безопасности. И хотя большинство из них младшего дошкольного возраста, многие правила у них входят в привычку.

В связи с тем, что наши дети испытывают повышенные физические и психические нагрузки, большое значение придаем психопрофилактике и психогимнастике, формированию навыков релаксации и психической саморегуляции, развитию способности к произвольности и управлению собой и своим поведением, а также развитию потребностей, направленных на достижение сознательно поставленной цели, которые создаются и сохраняются усилиями воли. Этому способствуют занятия психогимнастикой. В разные режимные моменты используем игры и упражнения по смене напряжения и расслабления. «Море волнуется», «Шалтай – болтай», «На лошадке ехали», «Поднимем тяжелый чемодан» и многие другие.