Доклад: «Значение профилактики плоскостопия и коррекции осанки в ДОУ».

Состояние здоровья подросткового поколения вызывает особую озабоченность государства и общества.

По данным Минздрава России нарушение осанки до поступления в ДОУ отмечается у 24,5% детей, у детей посещающих ДОУ, дефекты осанки наблюдаются в 6 лет у 66,6%, а в 7 лет 86,4%.

Отмечается что в значительной части дошкольных учреждений не созданы благоприятные педагогические и гигиенические условия для укрепления здоровья детей. Подчёркивается, что причиной этого является нарушение режима дня, учебных занятий требующих напряжения и относительно малоподвижной позы. Это вызывает у детей переутомление, отражается на состоянии здоровья и эмоциональном благополучии.

Продолжительное сидение при слабом опорно-двигательном аппарате приводит к нарушению осанки, а это в свою очередь оказывает неблагоприятное влияние на работу сердечнососудистой и дыхательной систем.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детейбазирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СПОСОБСТВУЮТ РЕШЕНИЮ СЛЕДУЮЩИХ ЗАДАЧ:**

 1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребёнка.

2.Укрепление связочно – мышечного аппарата торса, рук и ног.

3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.

4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.

5. Увеличение силовой выносливости мышц.

6. Уменьшение дуги сколиоза. (Устранение и компенсация деформации осанки.)

7.Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.

8. Повышение эмоционального тонуса.

9. Улучшение вестибулярного аппарата.

10.Замедление процесса развития заболевания.

11.Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

**Цель:** мероприятия оздоровления детей в условиях ДОУ направлены на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности сохранения собственного здоровья.

**Ожидаемые результаты:**

- Осознание взрослыми и детьми понятие «Здоровье»

- Влияние образа жизни на состояние здоровья.

- Овладение навыкам само оздоровления

- Снижение уровня заболеваемости.

**В процессе профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей необходимо:**

- Следить за осанкой

- Обращать внимание на то чтобы они держали корпус и голову прямо.

- Следить, чтобы дети не разводили широко носки при ходьбе.

- Широкое использование примера взрослых указаний, замечаний «*не сутулься» «подними голову» «встань прямо»*