

Заболевания опорно-  
двигательной системы  
у школьников  
младшего возраста

Цель:

Изучить самые распространённые заболевания ОДС у школьников младшего возраста

Задачи:

Выяснить причины заболеваний ОДС.

Разработать комплекс упражнений для профилактики этих заболеваний.

По данным министерства  
здравоохранения России

Заболевания опорно-двигательного аппарата  
занимают **первое место**  
в списке наиболее распространённых  
болезней школьников.

За последние **30 лет** количество детей  
с нарушениями осанки и плоскостопием  
**увеличилось в 3 раза**

«Чтобы быть здоровым , нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя .» **Николай Амосов**

В 19веке в немецких аристократических семьях девочек привязывали за косички к спинке стула. Так родители боролись за безупречную осанку юных фрейлин

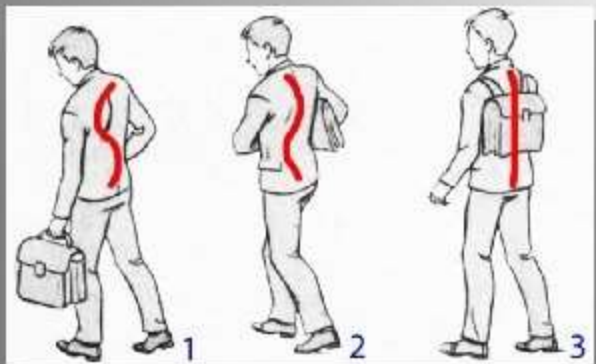
# Причины заболеваний опорно-двигательной системы

- ▶ Многочасовое сидение в неудобной позе над учебниками за школьной партой и дома,
  - ▶ перегруженные учебникам школьные портфели,
  - ▶ малоподвижный образ жизни, связанный с отсутствием времени на игры и спорт



## Причины нарушения осанки у школьников

Ношение школьного  
ранца на одном  
плече или в руке



## Нарушения осанки



Круглая  
спина



Поясничный  
лордоз



Грудной  
кифоз

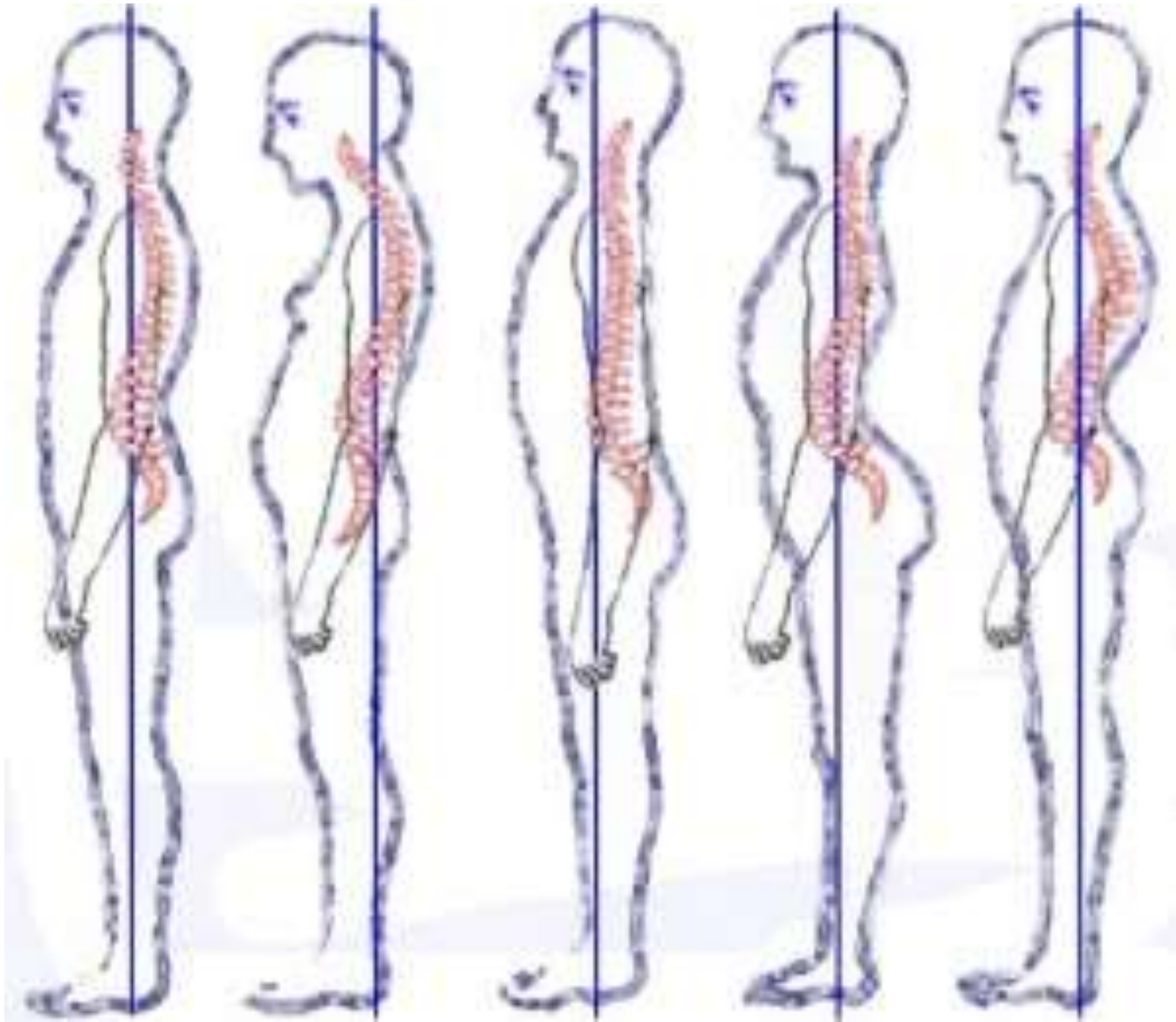


Флексорная  
поза головы  
(вперед)



Нормальная  
осанка







# ПЛОСКОСТОПИЕ



нормальная стопа



плоская стопа



## ПЛОСКОСТОПИЕ 2 СТЕПЕНИ У ДЕТЕЙ

### КАК ЛЕЧИТЬ?

1. Пока стопа формируется, плоскостопие даже 2 степени можно вылечить.
2. Самым эффективным является массаж стоп, а также голеней, коленей и поясницы.
3. Подбирайте малышу удобную обувь и не допускайте сильных нагрузок на стопу.

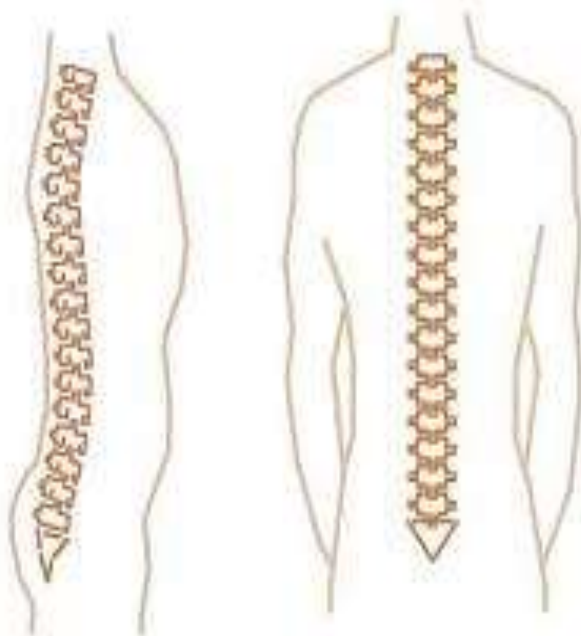
4. Применяются различные физиотерапевтические процедуры для лечения плоскостопия: контрастные ванночки, лечебная гимнастика, хождение по массажному коврику и другие.





Различают три вида наиболее распространённых искривлений (деформаций) позвоночника

## Деформации позвоночника



нормальный позвоночник



кифоз



лордоз

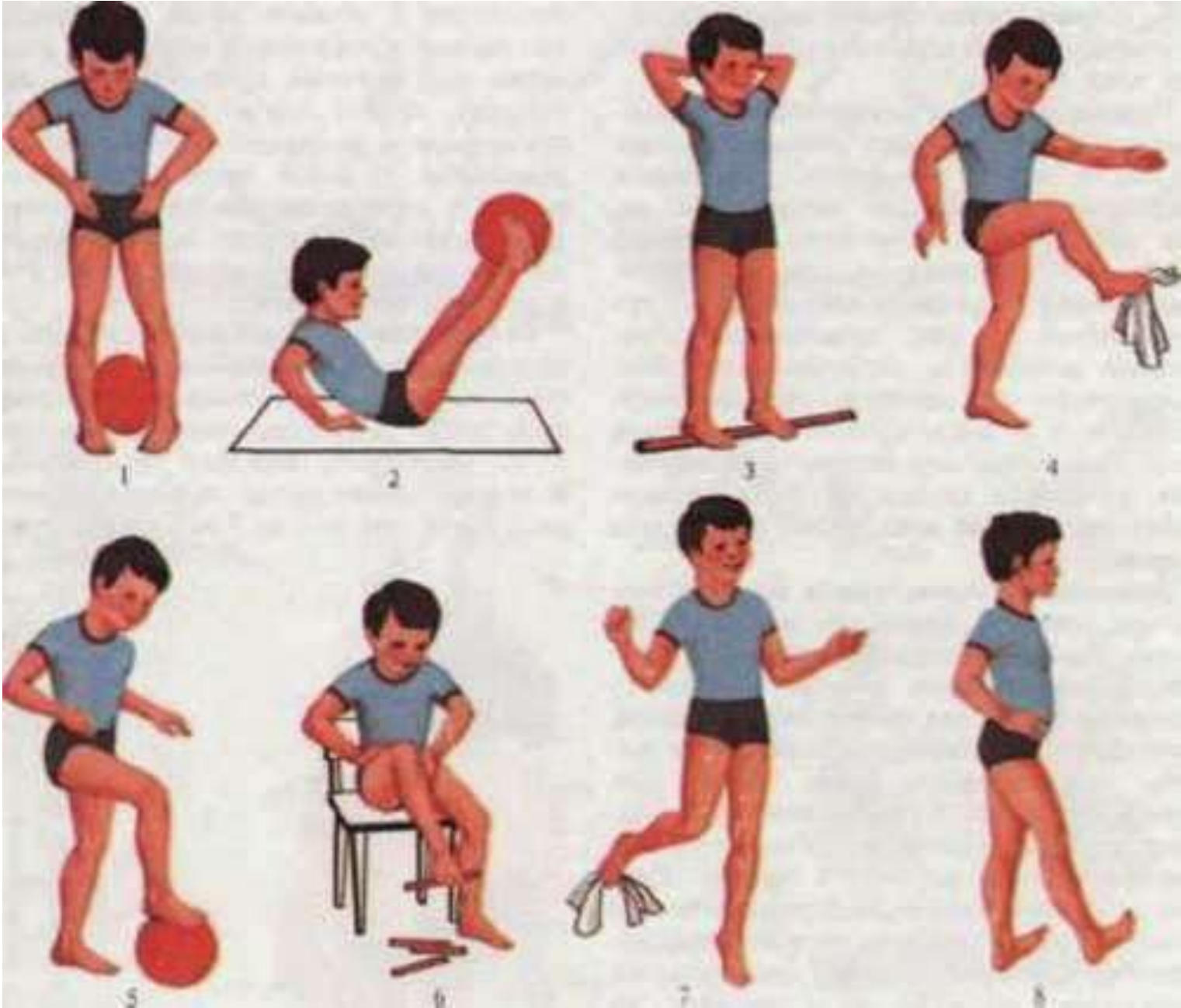


сколиоз

## медосмотр младших школьников Ведлозерской СОШ

класс	Количество учащихся	Нарушения осанки	плоскостопие	сколиоз
1 класс	7	6	1	0
2 класс	11	6	2	1
3 класс	16	8	3	1
4 класс	11	7	4	1





# Физкультура и спорт

Для правильного формирования опорно-двигательной системы необходимы:

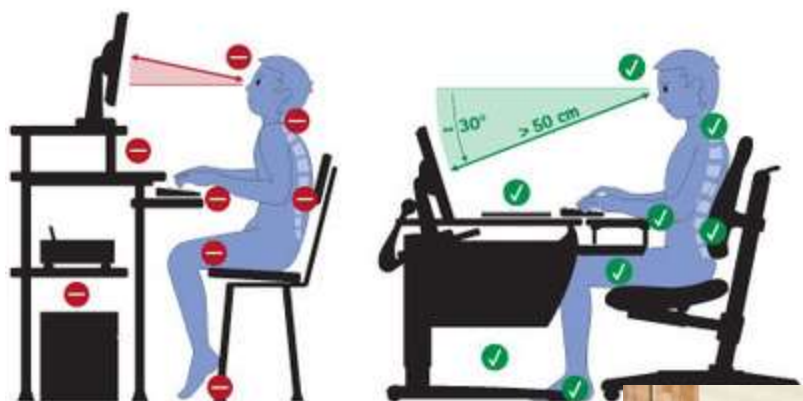
- **ежедневная утренняя зарядка;**
- **уроки физкультуры;**
- **прогулки на свежем воздухе.**

Положительно влияет на развитие позвоночника **ходьба на лыжах, баскетбол, волейбол, плавание, гимнастика.**





Правильно организованный рабочий уголок ученика,  
хорошее освещение,  
соответствующая росту ребенка мебель.



Спасибо за внимание и будьте  
здоровы!

