

Консультация для родителей

Подготовила Глаголева Зинаида Федоровна мед. сестра

«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия».

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Медицинские обследования детей дошкольного возраста показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют *отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, а в частности нарушения осанки и уплощение стоп.*

ОСАНКА – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета.

ПЛОСКОСТОПИЕ. Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплотнение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.

Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость, асимметричное положение плеч.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (4 - 7 лет).

Причин неправильной осанки и ее дефектов много:

1. Нерациональный режим (раннее усаживание ребенка раннего возраста в подушки, ношение ребенка постоянно в одной руке, преждевременное (минуя стадию ползания) начало обучения ходьбе, привычка во время прогулок постоянно держать ребенка за одну и ту же руку).
2. Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка (гипотония мышц, рахит, пороки развития позвоночника, близорукость, косоглазие, туберкулез и т.д.).
3. Неправильная поза, с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным особенностям детей, при выполнении различных видов деятельности (рисование, работа на земельном участке и т.д.). Неправильный подбор мебели, сильно высокий или низкий стол.

4. «Вредные привычки»:

- сидеть горбясь,
- стоять с упором на одну ногу,
- ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами,
- рисовать, рассматривать картинки, читать лежа на боку (особенно при длительном постельном режиме в период болезни).

5. Неправильная организация ночного сна детей (узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки); привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело, поджав ноги к животу, влечет нарушение кровообращения и нормального положения позвоночника.

6. Однообразные интенсивные движения:

- отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате;
- прыжки на одной и той же ноге (игра в «классики»);
- длительная езда на велосипеде, особенно при занятии таким видом спорта (человек сидит за рулем велосипеда с резко согнутым корпусом и наклоненной вперед головой);
- занятия только боксом без общей физической подготовки – поднимаются плечи, корпус несколько нагибается вперед, в результате чего образуется сутулая осанка.

7. Перетягивание живота в верхней его части тугими резинками, поясами – этим вызываются изменения во внутренних органах брюшной полости, нарушается правильное, глубокое дыхание, координированное движение многих мышц, поддерживающих позвоночник и препятствующих его деформации.

8. Понижение слуха на одно ухо (человек, желая лучше слышать, все время склоняет или поворачивает голову к говорящему).

9. Нарушение обмена в соединительной ткани, к которым часто имеется наследственная предрасположенность.

Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей.

Прежде всего, хочется познакомить родителей с **признаками, характеризующими правильную осанку**: голова и туловище держатся прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной области есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

Так как физкультурные занятия с детьми в детском саду проводятся 3 раза в неделю (в средней, старшей группах), то этого недостаточно для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Необходимо родителям в повседневной жизни следить за правильным положением тела, создавать необходимые условия в семье.

Профилактика нарушений осанки

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).

3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза «калачиком»). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.
4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской.
5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
6. Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы **создать естественный мышечный корсет.** Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Учитывая, что профилактика и коррекция осанки и стопы – процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям заниматься с ребенком ежедневно, за исключением тех дней, когда занятия проводятся в детском саду.

Профилактика плоскостопия

1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок, земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы и т.д., плавание).
2. Ношение рациональной обуви:
 - соответствие обуви длине и ширине стопы;
 - иметь широкий носок и широкий каблук (для дошкольников 0,8 см, для младших школьников 1-2 см);
 - иметь эластичную подошву;
 - двух-трехлетним менять обувь на большую 2-3 раза в год, каждый раз на номер больше, четырех-шестилетним – два раза;
 - не допускать, чтобы ребенок ходил постоянно в кедах, кроссовках, резиновой обуви; стелька – супинатор.
3. Ограничение нагрузки на нижние конечности.
4. Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).

Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. По данным НИИТО, 30-40% дошкольников имеют нарушения осанки, а среди школьников – 90%. Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:

Комплекс « Веселый зоосад ».

1. « Танцующий верблюд »

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Выполнение – ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2.« Забавный медвежонок »

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

В -е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо - влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. « Смеющийся сурок »

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

В -е. – 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

4. « Тигренок потягивается »

И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

В -е.– 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п.

5. « Резвые зайчата »

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В-е. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

Комплекс с мячом.

1.И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

В –е. – катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

2.И.п. – то же.

В –е. – круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

3.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.

В –е. - 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами;3-4 и.п.

4.И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

В –е. – движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Комплекс « Встань прямо ».

1.И.п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.

В –е. – 1-2 поднять руки через стороны вверх;3-4 вернуться в и.п.

2.И.п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В –е. – 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться в и.п.

3.И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

В –е. – 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться); 5-8 вернуться в и.п.

4.И.п. – лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

В –е. – 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить(задержаться); 5-8 и.п.

5.И.п. – то же.

В –е. - 1-4 отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и.п.

6.И.п. - лежа на спине, руки за головой.

В –е. – 1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх.

7.И.п. – то же.

В –е. - круговые вращения ногами в течение 30 сек.(«велосипед»).

Примечание. Все перечисленные упражнения повторяются по 4-6 раз.