

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №90
«Ласточка» города Калуги.

Консультация для родителей

«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

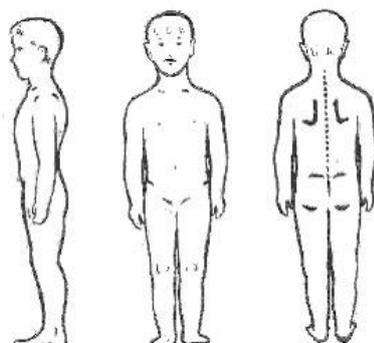
Инструктор по физической культуре

Забабурин А.Н.

«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Осанка – это привычное положение тела человека.

Осанка считается нормальной, если человек держит голову прямо и свободно, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, корпус выпрямлен, ноги разогнуты

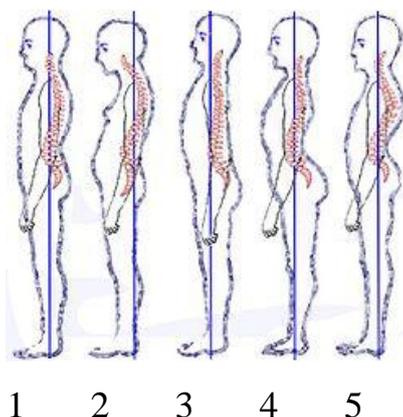


в коленных и тазобедренных суставах.

Правильная осанка

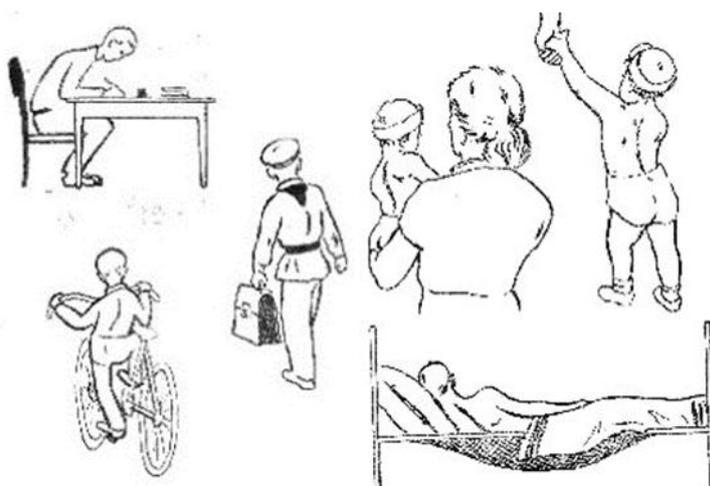
У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

1. нормальная осанка
2. круглая спина
3. плоская спина
4. плоско-вогнутая спина
5. вогнуто-круглая спина



Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1, 52 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (ватным) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка — невысокой (1517 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.



Хорошая детская осанка не только помогает ребенку чувствовать себя более уверенно и комфортно, она также поможет предотвратить усталость, избавит от аномального роста костей, а также сведет на нет вероятность различных заболеваний, связанных с работой костно-мышечного аппарата, например, синдрома запястного канала.

У медицинской статистики для нас плохие новости – больше половины российских детей имеют проблемы, связанные с позвоночником: как правило, он деформирован в результате неправильного положения тела, когда ребенок сидит за столом. Проблема усугубляется тем, что позвоночник формируется именно в

дошкольном возрасте. Постоянные мамыны «сядь прямо, не сутулься» — не самый эффективный способ сохранить детскую осанку. Есть методы и получше.

И какие же это методы?

Во-первых, разрешите вашему ребенку ходить босиком — по дому или в других местах, где это можно делать безопасно. Ходьба босиком полезна для детской осанки тем, что она обеспечивает повышенную передачу сенсорной информации от ног к остальному телу, а это способствует правильному положению тела в пространстве.

Во-вторых, заключите с ребенком соглашение — он должен сидеть прямо в течение 20 минут, когда, например, смотрит телевизор, а за это вы сделайте ему какую-нибудь поблажку — например, разрешите смотреть телевизор дольше, чем обычно.

В-третьих, оцените мебель, которую использует ваш ребенок. Стол вашего ребенка или пара должны быть на уровне локтей, когда он сидит прямо с расслабленными руками. Если ребенок работает на компьютере, который используется и другими членами семьи, покажите, как настроить монитор так, чтобы он был на уровне глаз.

Наконец, еще одна важная вещь для формирования детской осанки — физические упражнения. Родители обязательно должны поощрять ребенка оставаться физически активным и заниматься спортом. Помимо выгоды от укрепления мышц, график здоровой физической активности может уменьшить количество часов в неделю, которые ваш ребенок проводит перед компьютером или телевизором. Особенно полезны для детской осанки такие виды спорта, как плавание, баскетбол, футбол.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
- Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней

пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

- Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.



Плоскостопие

Плоскостопие у детей – явление достаточно распространенное, и только около трех процентов малышей страдают им с рождения. В большинстве случаев диагноз плоскостопие ставят детям в пяти-шести летнем возрасте, так как в раннем детстве у ребенка наблюдается естественная жировая подушечка на стопе. Если же врач с уверенностью заявляет, что такое нарушение стопы присутствует, то пора активно принимать меры по борьбе за здоровье ног.

Если Ваш ребёнок жалуется на усталость после прогулки и/или слишком быстро снашивает обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие.

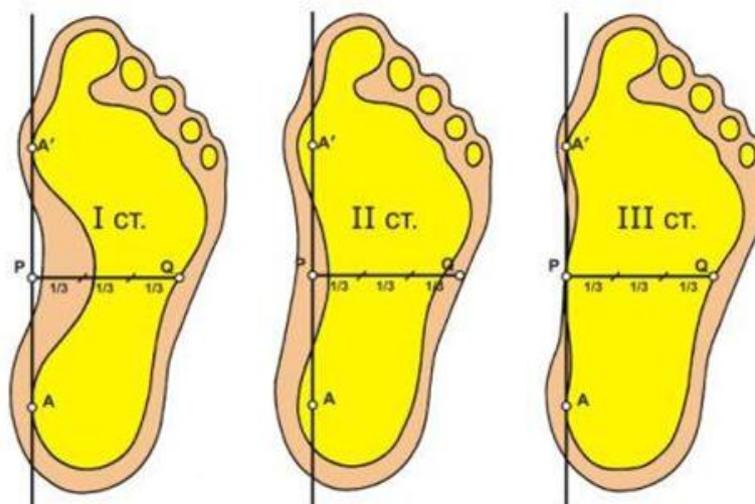
ПЛОСКОСТОПИЕ



нормальная стопа



плоская стопа



Как предупредить плоскостопие

- Обувь у ребенка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с твердым **супинатором**, поднимающим внутренний край стопы.
- Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук (**5-10 мм**), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.
- Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была **удобной** при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- По весу обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником.
- Помните, длина следа должна быть **больше стопы** в носочной части, припуск в 10 мм.
- При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца

Что делать если у ребенка плоскостопие?

Пора активно принимать меры по борьбе за здоровье ног. Самым доступным методом лечения плоскостопия у детей являются специальные физические упражнения, а так же езда на велосипеде и плаванье.



Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

1. Ходьба

- а) на носках, руки вверх (по 20-30 сек.)
- б) на пятках, руки на пояс
- в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе
- г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

2. Стоя на палке (обруче) (6-8 раз)

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны
- б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки (3-4 раза)

3. Стоя

- а) на наружном своде стоп - поворот туловища налево – направо (6-8 раз)
- б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы (10-12 раз)
- 4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут (4-6 раз)

5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 градусов (4-6 раз)

6. Сидя

- а) сгибание - разгибание пальцев стоп (15-20 раз)
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков (15-20 раз)
- в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые) (10-12 раз)
- г) соединить стопы, колени прямые (10-12 раз)
- д) круговые движения стопами внутрь (10-12 раз)
- е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета (10-12 раз)
- ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые (6-8 раз)

Зарядку от плоскостопия нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить. Конечно, маленького ребенка трудно усилием воли заставить делать такой комплекс упражнений постоянно. Чтобы помочь ему в этом, родителям можно превратить такие занятия в небольшое соревнование, и привлечь к этой игре всех членов семьи.

Несмотря на свою распространенность, плоскостопие у детей хорошо поддается лечению. Вовремя поставленный диагноз и быстро принятые меры помогут справиться с этой неприятностью без особых последствий.

Будьте здоровы!