

Консультация для родителей на тему
«Профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия у
детей дошкольного возраста»

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.

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, ассиметричное 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: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

Развитию дефектов осанки и плоскостопию способствуют: не соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или животе и т.д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого – либо груза в одной и той же руке). Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей.

Работу по формированию правильной осанки и коррекции нарушений стопы должны вести не только врачи. Эта работа должна проводиться совместно с педагогами и родителями. Прежде всего, хочется познакомить родителей и детей 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 (спать на жесткой кровати, подушка не должна быть высокой и т.п.)

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.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием

- упражнение «каток» – ребенок стопой катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, потом другой ногой;
- упражнение «разбойник» – ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, потом другой ногой;
- упражнение «маляр» – ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по

направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3 – 4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой;

- упражнение «сборщик» – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе;
- упражнение «художник» – ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой;
- упражнение «гусеница» – ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он притягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно;
- упражнение «кораблик» – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика);
- упражнение «мельница» – ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях;
- упражнение «серп» – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз;
- упражнение «барабанщик» – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются;
- упражнение «окно» – ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола;

- упражнение «хождение на «пятках» – ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Продолжительность выполнения упражнений составляет 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку на одной и двух ног.

Корректирующие упражнения для нормализации осанки

- стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять;
- ходьба обычная, следя за осанкой; ходьба на носках, руки за головой; ходьба на пятках, руки на поясе; ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад;
- поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка – выдох). То же самое другой ногой;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 – развести локти в стороны, сводя лопатки – вдох, 3 – 4 – исходное положение – выдох;
- приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1 – 2, на 3 – 4 медленно вернуться в исходное положение;
- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад;
- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной;
- «мельница». Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука);
- ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад;
- поднимание прямых рук через стороны вверх – вдох. Возвращение в и. п. – выдох;
- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе;
- ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки, руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Корректирующие упражнения для нормализации осанки с палочкой

- поднимание рук с палочкой вверх с отведением одной ноги в сторону или назад;
- ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 – поднять руки с палочкой вверх – вдох, 2 – опуская палочку, поднимать одну ногу, согнутую в колене, коснуться палочкой колена – выдох, 3–4 – другой ногой;

- ноги на ширине плеч, палочка на груди. 1 – поднять палочку вверх, 2 – положить палочку на лопатки, 3 – поднять палочку вверх, 4 – исходное положение;
- ноги вместе, руки опущены, в руках палочка. 1 – руки с палочкой на грудь, одно колено к животу, 2 – руки вверх, согнутую ногу выпрямить вперед (поднятую над полом), 3 – повторить первое положение, 4 – исходное положение, то же – с другой ноги;
- палочка стоит вертикально, один конец упирается в пол, на другом конце руки. Приседание с опорой на палочку с разведением коленей, спина прямая, пятки пола не касаются; – палочка лежит на полу, пережат на палочке с пяток на носки, руки на поясе;
- ходьба по палочке приставным шагом (носки и пятки касаются пола).

Корректирующие упражнения для нормализации осанки с резиновым бинтом

- стоя на бинте, кисти с бинтом на поясе, самовытяжение (макушкой тянуться вверх);
- стоя на бинте, ноги на ширине стопы, руки опущены, в руках бинт. Поднимание прямых рук через стороны вверх (бинт натянут) с последующим опусканием рук;
- исходное положение – стоя на бинте, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад (бинт на лопатках вертикально);
- приседание на носках, стоящих на бинте, с разведением коленей и подниманием прямых рук вверх;
- бинт на груди (один или два слоя). Растягивание бинта на груди с отведением локтей в стороны и сведением лопаток.

СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Упражнения для укрепления мышц свода стопы:

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).
2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба по ребристой доске.
4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.

6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
7. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
8. Катать палку ($d=3$ см) вперед-назад (сидя).
9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.
10. Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

Значение правильной обуви:

1. Обувь должна быть по ноге.
2. Обувь должна быть на небольшом каблучке до 1 см с упругой стелькой и крепким задником.

Упражнения для коррекции осанки

Комплекс упражнений №1

Упражнения для мышц шеи

1. Сесть на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею (рис. 1). Повторить 10 раз.

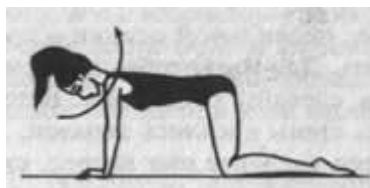


2. Сесть «по-турецки», обхватив руками голени или носки; спина выпрямлена. На счет 1 повернуть голову влево, на счет 2—3 — еще дальше влево, рывками, на счет 4 плавно вернуться в ИП (рис. 2). Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

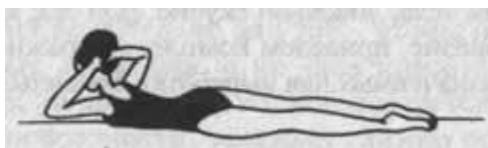


3. Встать на колени и опереться на прямые руки, поставленные на ширине плеч. И руки, и бедра — под прямым углом к полу, тяжесть тела распределена равномерно. Выполнять

круговые движения головой: вниз, влево, назад, вправо, затем в другую сторону (рис. 3). Повторить 3—6 раз в каждую сторону.

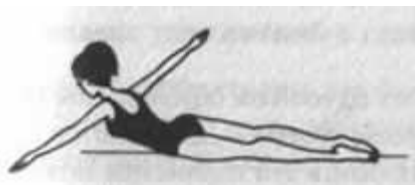


4. Лечь на живот, сплести руки на затылке и отведя локти так, чтобы сблизилась лопатки; лбом упереться в пол. На вдохе поднять голову, одновременно препятствуя руками этому движению, и вернуться в ИП (рис. 4). Повторить 8-10 раз.

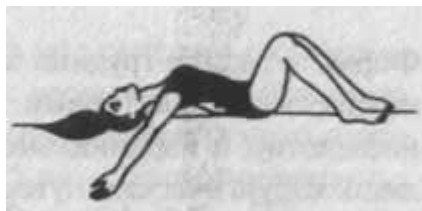


Упражнения, выпрямляющие спину

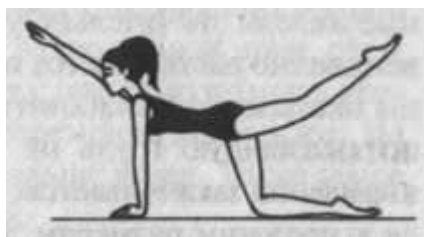
1. Лечь на живот, согнув руки в локтях и положив лоб на сомкнутые кисти. Носки вытянуты, пятки вместе. Делая вдох, приподнять верхнюю часть туловища, одновременно развести руки в стороны; голову закидывать назад не надо. Вернуться в ИП (рис. 5). Повторить 6—10 раз.



2. Лечь на спину, согнув ноги в коленях так, чтобы ступни стояли как можно ближе к бедрам. Руки развести в стороны, ладонями вверх. Опираясь на руки и на голову, выгнуть грудную клетку. Нижняя часть туловища при этом плотно прилегает к полу (рис. 6). Повторить 5—8 раз.



3. Встать на колени, упираясь руками в пол, руки и бедра на ширине плеч, под прямым углом к полу. Вытянуть правую руку вперед и вверх (к потолку), одновременно отведя левую прямую ногу назад и вверх. Вернуться в ИП и повторить то же самое левой рукой и правой ногой (рис. 7). Повторить 6 — 8 раз.



4. «Японский поклон». Встать на колени, ноги вместе, прямые руки подняты вверх ладонями вперед, спина выпрямлена. Не меняя положения головы и рук и сохраняя спину прямой, очень медленно наклониться вперед, одновременно садясь на пятки. Коснувшись грудью коленей, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Опираясь ладонями на пол и напрягая мышцы спины, вернуться в ИП и опустить руки (рис. 8). При наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 4—8 раз.



Выполняйте данные упражнения и будьте здоровы ...