

Рекомендации для родителей «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников» (младшая, средняя, старшая, подготовительная группа)

Рекомендации для родителей:

«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников»

В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы, патологии органов зрения.

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.



Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки:

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.

Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка (гипотония мышц, рахит, пороки развития позвоночника, близорукость, косоглазие, туберкулез и т.д.).

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.

«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).



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.

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;



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.

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

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

Профилактика плоскостопия

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).

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.

Ограничение нагрузки на нижние конечности.

Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).



Профилактика нарушений осанки

Необходима правильная организация общего и двигательного режима.

Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).

Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза «калачиком»).

Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.

Постель должна быть жесткой, подушка плоской.

Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).

Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

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 и лечение нарушений осанки и плоскостопия.

Выполнила: Инструктор по ФК
Титова Ольга Павловна