

Консультация для родителей

«Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»



**Подготовила:
инструктор по физической культуре
Новикова А.С.**

Детский сад №2

«Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

«Здоровье - основа жизни. Главное не навредить, а сохранить и укрепить здоровье ребенка».

Охрана и укрепление здоровья детей является главной задачей дошкольного учреждения. В наше время все больше детей появляются со всевозможными отклонениями (внутриутробные травмы, экология, инфекции, аварии и т. д.).

В последние годы отмечается тенденция к снижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизора, компьютера, при чтении книг, при занятиях ручным трудом, рисованием, лепкой, не требующих активных движений. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведет к изменению обмена веществ, плохо сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата, что приводит к нарушению осанки и деформации стоп.

Стопа является опорой, фундаментом тела. Если нарушается фундамент, то это обязательно отразится на формировании подрастающего организма. При изменении стопы изменяется и положение таза, позвоночника, что влияет на осанку.

При нарушении осанки и при плоскостопии рушится и нервная система, изменяются внутренние органы (органы дыхания, пищеварения, обмена веществ). Это ведет к ряду серьезных заболеваний: сколиозу, остеохондрозу, вегетососудистой дистонии.

Чаще всего страдают слабые, физически плохо развитые дети. При длительной ходьбе или беге стопы у этих детей деформируются. Мышцы и связки стоп перегружаются, растягиваются и теряют пружинящие свойства.

Поэтому, чем раньше выявить проблему, тем легче ее будет поправить и избежать тяжелых последствий. Важно, чтобы эта проблема волновала воспитателей, медиков и родителей. Заниматься осанкой своего ребенка должны и сами родители. Существуют

эффективные комплексы профилактических упражнений, которые позволяют поддерживать и сохранять физическую форму малыша.

Всегда легче предупредить, чем лечить.

*Роль физкультуры – великое дело, для воспитания духа и тела.
Твёрдо запомнить взрослым всем надо – всё начинается с
детского сада!*

Проблема воспитания наших детей быть здоровыми остается актуальной и степенной. Необходимо поддерживать и укреплять здоровье малышей. Отсюда возникает потребность в усиленной профилактике плоскостопия, в сохранении правильной осанки и формировании правильного дыхания.

Физическое воспитание занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность организма.

Основными оздоровительными задачами является сохранение и укрепление физического и психического здоровья малыша, формирование правильной осанки, укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия, укрепление опорно-двигательного корсета.

В образовательные задачи входит развитие двигательных способностей ребенка, физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, подвижности суставов, гибкости, формирование двигательных навыков и умений малыша в соответствии с его индивидуальными особенностями. Необходимо воспитать у ребенка потребность в здоровом образе жизни.

Причины плоскостопия и нарушения осанки.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Развитию таких нарушений способствуют неподходящая росту ребенка мебель, а также неправильная обувь, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лёжа в постели на боку); однообразные движения, ношение груза в одной и той же руке). Важную роль играет и режим жизни ребенка (пассивный отдых,

недостаточный сон, неправильное питание, отсутствие прогулок на открытом воздухе и т. д.) Все больше инфекционных заболеваний, которые ведут к ухудшению состояния и развития ребенка.

Так же и плоскостопие является причиной нарушения осанки. Оно может быть врожденным (случаев врожденного плоскостопия очень мало, около 3%)-как результат недоразвития мышц, или приобретенным.

Врожденное плоскостопие требует особого внимания родителей, и заниматься им надо уже через две недели после рождения ребенка. Внимательно осмотрев стопу малыша, можно заметить плоская она или нет. Но это еще ничего не означает. Когда ребенок начнет ходить, стопа будет формироваться. И к 3-4 годам она примет нужную форму.

Плоскостопие у детей выявляется врачом-ортопедом. Как только ребенок начинает вставать и делать первые шаги, необходимо делать с ним определенные упражнения и массаж. В летнее время – обязательная ходьба по песку и камешкам.

Дети часто ставят стопу неправильно, что ведет к деформации стопы – статическому плоскостопию.

Что бы избежать проблем, нужно придерживаться следующих правил:

- Не допускать возникновения излишнего веса.
- Дети должны чаще ходить босиком, чем в обуви.
- Формирование свода стопы лучше происходит в естественных условиях.
- Надо больше двигаться в течение дня, чтобы стопа развивалась правильно.
- Обувь должна иметь супинатор и небольшой каблук. Задник лучше твердый.
- Не носить чужую обувь

- Необходим витамин Д и кальций.
- Свод стопы нужно постоянно тренировать пешими босоногими прогулками по траве, по рельефной почве.

В детском возрасте кости, мышцы и связки ног еще не окрепшие. Главная задача: создать условия для правильного развития, чтобы сохранить здоровье.

Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Окончательно плоскостопие выявляется к 5 годам. Тогда назначают ортопедические стельки. Хорошо помогают при этих проблемах занятия лечебной физкультурой, физиотерапия, массаж.

Для укрепления мышц стопы и формирования правильной осанки разработаны специальные упражнения. Гимнастика для ног и спины значительно укрепляет мышцы и связки, улучшается кровообращение. Также физкультура способствует лучшей выработке внутрисуставной жидкости, что улучшает подвижность суставов, делает движения свободными, убирает воспаление и боль в суставах.

Хорошая осанка - залог здоровья. Ослабленный мышечный корсет - это частая проблема. Поэтому необходимо его укреплять.

Для этих занятий надо иметь всё необходимое. В наше время существует много разнообразного инвентаря. Например: массажные дорожки (дорожка способствует развитию тактильных ощущений, массажу стопы, укреплению нервной системы ребенка, подходит для ортопедической коррекции), всевозможные тренажеры, массажные кольца и массажные мячи (используются как для рук, так и для ног), массажная кочка (отличный спортивный массажный инвентарь для любого возраста), коврик со следочками, коврик «Топ-топ» (этот набор служит для развития двигательной активности и координации движений, применяется в терапии, спортивных тренировках и играх, различные рельефные геометрические формы и цвета на каждом балансира позволяют придумать множество увлекательных игр на развитие координации и удержание равновесия), дорожка «Бум» (деревянная, с изменяющимися направлениями и высотой, её можно

использовать для укрепления стопы и для формирования правильной осанки), гимнастические палки (можно использовать как для занятий на формирование правильной осанки, так и для занятий по профилактике плоскостопия) и многое другое.

Рекомендуем следующий комплекс упражнений для занятий с ребенком дома:

Комплекс упражнений, рекомендуемый при плоскостопии:

И. П – сидя на стульчике,

1 - Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;

2 — захватывание стопами мяча и приподнимание его;

3 — максимальное сгибание и разгибание стоп;

4— захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (*камешков, карандашей и др.*);

5 — скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;

6 — сдавливание стопами резинового мяча;

7 — собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;

8 — катание палки стопами;

И. П – стоя:

9 — повороты туловища без смещения, (*выполнять без рывков*);

10 — перекал с пятки на носок и обратно;

11 — полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед;

12 — лазанье по гимнастической стенке (*на рейки встают серединой стопы*);

13 — ходьба по гимнастической палке;

- 14 — ходьба по брусу с наклонными поверхностями;
- 15 — ходьба по ребристой доске;
- 16 — ходьба на носках вверх и вниз по наклонной **плоскости**;
- 17 — ходьба по поролоновому матрацу;
- 18 — ходьба на месте по массажному коврику.

Комплексы упражнений при нарушении осанки с гимнастической палкой.

1. Комплекс упражнений:

1. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, ноги прямые и сомкнутые. На счет 1 поднять прямую правую ногу, на счет 2 — опустить. То же — левой ногой. Повторить 2—3 раза каждой ногой.

2. И. п. — лежа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги выпрямить и сомкнуть. На счет 1 — поднять прямую правую ногу и левую руку, на счет 2 — опустить. То же — поменяв ногу и руку. Повторить 2—3 раза.

3. И. п. — лежа на животе, руки, вытянуть перед собой, ноги выпрямить и сомкнуть. Развести руки в стороны, затем согнуть в локтях и провести под грудью, имитируя движения пловца. При этом грудь немного поднимается (*опора на мышцы живота*). Ноги не сгибать и не отрывать от пола. Повторить 3—5 раз.

4. И. п. — лежа на спине, взять в руки палку. На счет 1 — поднять руки над головой, на счет 2—5 — проделать ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

5. И. п. — сидя на пятках, руки вытянуть перед собой. На счет 1 — наклониться вперед и опереться руками в пол. На счет 2 — быстро скользнуть и продвинуться всем телом вперед, выпрямляя ноги, коснувшись грудной клеткой и животом пола, руки не сдвигать. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

2. Комплекс упражнений:

6. И. п. — упор на руках и коленях. Поднять правую руку и правую ногу (па-раллельно полу, задержаться в этом положении, вытягивая ладонь и ступню. Вернуться в и. п. То же — поменяв руку и ногу. Повторить 2—3 раза.

7. И. п. — лежа на животе, руки с гимнастической палкой отвести назад и согнуть в локтях, ноги прямые. Прогнуться, оторвать руки и ноги от пола и задержаться в этом положении на несколько секунд. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

8. И. п. — лежа на спине, руки выпрямить и завести за голову, ноги прямые. Сделать мах руками вверх, сесть, не отрывая ноги от пола, потянуться вверх. Задержаться в этом положении на несколько секунд и вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

9. И. п. — лежа на животе, выпрямленные руки с палкой завести назад, ноги прямые. Прогнуться, подняв голову, руки, заведенные за спину, и прямые сомкнутые ноги. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

3. Комплекс упражнений:

10. И. п. — лежа на спине, прямые руки завести за голову, поднять прямые сомкнутые ноги под углом 45 градусов. Опустить. Повторить 5 раз.

11. И. п. — лежа на животе, руки положить под грудью на ширине плеч. Отжаться несколько раз на руках, не отрывая ног от пола. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые. В течение нескольких секунд выполнять «ножницы», не сгибая ноги в коленях. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

13. И. п. — лежа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги прямые, голову опустить. Поднять голову и тянуть прямые руки и ноги. Задержаться в этом положении. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

14. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднять прямые сомкнутые ноги и завести их, если возможно, за голову. Вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

После **упражнений** — **встать**, пробежаться или пройтись бодрым шагом по комнате, постепенно сбавляя темп.

Дети- это наше будущее. Давайте беречь здоровье наших детей!