

Консультация для родителей

«Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

**Инструктор по физической
культуре Битюкова Т.В.**

р.п.Боровский, 2016 г.

Профилактика и коррекция нарушения осанки и
плоскостопия у
детей дошкольного возраста
(рекомендации для родителей)

Актуальность:

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Число заболеваний увеличивается с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они «молодеют» уже среди воспитанников детских садов: большинство детей страдают хроническими заболеваниями, умственной и эмоциональной заторможенностью, нарушением опорно-двигательного аппарата.

Одним из нередко встречающихся отклонений в физическом развитии в период дошкольного возраста являются дефекты осанки. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу. Их предупреждение-задача не только педиатров, но и педагогов.

Дошкольный возраст-период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено. Скелет ребёнка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка неустойчива.

В связи с этим возрастает значение организации профилактической работы непосредственно в условиях ДООУ и в семьях детей.

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.

Для этого предлагаем вашему вниманию:

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

Комплекс «Веселый зоосад»

«Танцующий ве

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

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

«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.

«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.

«Тигренок потягивается»

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

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

«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.

Литература:

1. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»;
Мозаика-Синтез, Москва, 2014 г.

2. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет»
Мозаика-Синтез, Москва, 2014 г.

3. Подольская Е.И «Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста»
Айрис-Пресс, 2011 г.