

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И СВОДА СТОПЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Осанка – привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает человека красивым, способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма.

При правильной осанке естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развёрнуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.



При нарушении осанки, особенно в период роста, могут возникнуть стойкие деформации костного скелета, ухудшается деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения, наступает расстройство нервной деятельности двигательного аппарата, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.

К нарушениям осанки могут привести различные заболевания. В первую очередь – рахит, гипотрофия, инфекционные заболевания, плоскостопие, неполноценное питание, неверно подобранная мебель.

Предупредить возникновение неправильной осанки значительно легче, чем исправить ее. Поэтому взрослые должны постоянно следить за формированием осанки у детей.

Необходимо следить за правильной осанкой детей во время занятий, приёма пищи, игр за столом.

Правильная поза при посадке:

- мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела, ребенок сидит глубоко на стуле;
- ноги стоят на полу или на планке под прямым или тупым углом;

- локти не должны находиться на весу;
- голову слегка наклонить при рисовании, конструировании;
- расстояние от глаз до рабочей поверхности альбома должно соответствовать расстоянию от локтя, поставленного на стол до кончиков пальцев, касающихся виска;
- расстояние между грудной клеткой ребёнка и краем стола – ладонь прижать во внутрь большим пальцем.

Особую опасность неправильная поза составляет для малоподвижных детей, так как мышцы, удерживающие тело в вертикальном положении не получают у них должного развития.

Существует несколько типов нарушений осанки, у каждого из которых есть свои характерные признаки.

- ✓ Круглая спина
- ✓ Кругло-вогнутая спина
- ✓ Плоская спина
- ✓ Сколиотическая осанка
- ✓ Сколиоз

Самое эффективное средство профилактики нарушений осанки – это физические упражнения. Физические упражнения, усиливая ток крови во всех участках тела, увеличивают кровоснабжение в центральной нервной системе, повышая этим питание головного мозга и создавая лучшие условия для его работы.

Учитывая индивидуальные особенности детей, вызванные заболеваниями опорно-двигательного аппарата, следует придерживаться *принципа близкой замены*. Так, прыжки целесообразно заменить на ходьбу по ободу обруча или канату, бег – разными видами ходьбы, прыжки на батуте. Если у ребенка есть противопоказания к выполнению упражнений в каком-либо положении, ему следует предложить аналогичное упражнение, но с нагрузкой на здоровую часть тела.

Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата у дошкольников			
Виды нарушений	В чем опасность для ребенка	Что исключить из физических упражнений	Какие упражнения показаны для коррекции
Плоская спина	Снижение амортизационной способности человека, возрастание ударной нагрузки на межпозвонковые диски; формирование детского остеохондроза. Снижение емкости грудной клетки, недостаточность снабжения клеток кислородом. Расстройство деятельности внутренних органов.	Плавание на спине	Упражнения лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях и на четвереньках. Плавание брассом, баттерфляем.

<p>Круглая спина (сутулость)</p>	<p>Снижение амортизационной способности человека, возрастание ударной нагрузки на межпозвонковые диски; формирование детского остеохондроза. Снижение емкости грудной клетки, недостаточность снабжения клеток кислородом. расстройство деятельности внутренних органов. Возможны аномалии прикуса.</p>	<p>Не рекомендованы кувырки вперед</p>	<p>Упражнения с гимнастической палкой, лежащей на локтевых сгибах сзади. Упражнения, лежа на физиороллах с прогибом в поясничном отделе позвоночника. Разгибания спины с усилием до максимально выпрямленного положения. Круговые движения одновременно двумя руками.</p>
<p>Кругловогнутая спина</p>	<p>Уменьшение жизненной емкости легких и емкости брюшной полости (чревато возникновение гастритов и колитов). Проблемы с родовой деятельностью у девочек.</p>	<p>Не рекомендованы кувырки вперед, «качалочка» на спине.</p>	<p>Упражнения с гимнастической палкой, лежащей на локтевых сгибах сзади. Упражнения, лежа на физиороллах с прогибом в поясничном отделе позвоночника. Разгибания спины с усилием до максимально выпрямленного положения. Круговые движения одновременно двумя руками.</p>
<p>Вялая осанка</p>	<p>Снижение тонуса мышц спины, туловища, брюшного пресса, мышц-сгибателей и разгибателей тазобедренных суставов, нарушении работы внутренних органов и их систем, разболтанность суставов, деформации позвоночника. Нарушения речевого развития (слабость артикуляционного аппарата)</p>	<p>Избегать длительных неправильных положений</p>	<p>Симметричные упражнения; упражнения с максимальной динамической и статической нагрузкой; контроль осанки; тренировки перед зеркалом (зрительный самоконтроль); динамические упражнения с грузом на голове (мешочки с песком, гимнастические кольца)</p>
<p>Плоскостопие, плосковальгусная стопа</p>	<p>Боли в спине, отеки, образование натоптышей, снижение функции стопы и позвоночника,</p>	<p>Ходьба на внутренней поверхности стоп («по-медвежьи»)</p>	<p>Разные виды ходьбы, упражнения в захватывании и переносе различных предметов, катание подошвами ног</p>

	головные боли.		массажных валиков; круговые движения стоп. Ходьба по булавам; причем свод стопы должен находиться на выпуклом основании булав, а пальцы – на шейке булав. Боковая ходьба по гимнастической палке.
Врожденная косолапость	Нарушение опорной функции стопы; боли в голеностопном суставе; образование натоптышей	Упражнения, показанные при X-образном искривлении ног	Ходьба «елочкой» с разворотом стоп наружу; упражнения со сжиманием коленями массажного мяч

Физические упражнения очень хорошо развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуя росту и правильному формированию детского организма. Особенно благоприятное влияние оказывают специально подобранные физические упражнения на позвоночник и грудную клетку: формируются красивые естественные изгибы позвоночника, развивается его гибкость, укрепляется связочный аппарат; грудная клетка увеличивается, становится шире и приобретает выпуклую форму, дыхательная экскурсия возрастает. Мышечная система прекрасно развивается и укрепляется; на туловище образуется хороший «мышечный корсет», который удерживает позвоночный столб в правильном положении и предохраняет его от искривлений.

Особое внимание при работе с дошкольниками надо уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения лучше выполнять из положений лёжа и сидя. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправлены, живот подтягивали. Темп выполнения большинства упражнений не быстрый, спокойный, чтобы дать возможность ребенку потянуться, как говорится проработать мышцы. Одно и то же упражнение при разучивании выполнять медленно, а при его повторении – быстрее. В процессе выполнения ф/у применяется произвольное дыхание: выдох совпадает с опусканием рук, хлопком, наклоном.

Работу по формированию правильной осанки следует вести постоянно со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения.

Детям дошкольного возраста необходимы движения, в которых активно участвуют мышцы брюшного пресса, плечевого пояса и кисти.



ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ

Ортопедический станок (по-другому) «Стенка осанки»

Ребёнок стоит у стены и прижимается к ней пятью точками тела: пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком.

Большое зеркало напротив стены, чтобы ребёнок мог видеть свое отражение и фиксировать правильную осанку.

Мячи большого диаметра.

Гимнастические палки.

Кольца надувные, резиновые.

Дети ходят с кольцом на голове, сохраняя правильную осанку. Хорошо применять после сидячих занятий.

Ручные массажёры

Используем для взаимомассажа спины, самомассажа рук.

Для предупреждения развития неправильной осанки следует проводить профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника.



Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся стойким уменьшением ее сводов вплоть до их полного исчезновения. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но спровоцировать плоскостопие может ношение тесной обуви, особенно с узким носком, или на высоком каблуке, с толстой подошвой, без жесткого задника, негнущейся – все это лишает

стопу её естественной гибкости. Также причинами развивающегося плоскостопия могут быть рахит, общая слабость, пониженное физическое развитие, а также избыточная масса тела, при которой на стопу постоянно действует чрезмерная нагрузка. Вредно сказывается на формировании стопы длительное хождение по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблука. Деформация стоп может возникнуть также в результате параличей и травм мышц, связок и костей ног.

- ✓ **Плоскостопие рахитическое.** Возникает при рахите, характеризуется уплощением стопы при состоянии и быстрым восстановлением сводов после снижения плотности костной ткани и ослабления мышечно-связочного аппарата.
- ✓ **Плоскостопие травматическое.** Плоская стопа формируется в результате переломов костей стопы, неправильно сросшихся переломов лодыжек или повреждения её мышц.
- ✓ **Плоскостопие паралитическое** Обусловлено параличом мышц, поддерживающих свода стопы. Может развиваться вследствие перенесенного полиомиелита, поражения спинного мозга.
- ✓ **Плоскостопие статическое.** Обусловлено хронической перегрузкой стоп, например, у лиц с излишней тучностью. Самый распространенный вид плоскостопия.

- ✓ **Плоскостопие профессиональное.** Формируется в результате длительного непрерывного стояния при выполнении профессиональной работы (продавец, парикмахер).

Выделяются еще два вида плоскостопия, определяющиеся местом уменьшения сводов стоп.

- ✓ **Плоскостопие поперечное.** Уменьшается высота поперечного свода стопы, уплощается поперечная арка, передний отдел стопы веерообразно расходится и опирается на головки пяти плюсневых костей.
- ✓ **Плоскостопие продольное.** Уменьшена высота продольного свода стопы, уплощаются наружная и внутренняя арки стопы, увеличивается её длина, и почти вся площадь подошвы контактирует с полом.

К сожалению, рассчитывать на полное избавление от плоскостопия, особенно при далеко зашедшей патологии, не приходится. На начальной стадии, как отмечают врачи-ортопеды, боли в ногах можно ликвидировать в течение 1-2 месяцев посредством теплых ежедневных ножных ванн с морской солью, ручного массажа и лечебной гимнастики. Массаж и гимнастику должен проводить специалист.

Полезное воздействие на коррекцию плоскостопия может оказать самомассаж стоп с использованием различных приспособлений: специальных массажных ковриков, шипованных валиков и мячей. Упражнения с ними выполняются произвольно. В итоге улучшается кровообращение, нормализуется тонус мышц.

В лечении плоскостопия нередко применяется и физиотерапия, что улучшает обменные процессы и кровообращение в тканях и опосредованно укрепляет своды стоп, но эти процедуры проводятся в лечебных учреждениях. Массаж и физиотерапия назначаются курсами, обычно по 10-15 процедур.

ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

1. РЕБРИСТЫЕ ДОСКИ
2. Массажные мячики. Ребенок сидит на полу, руки сзади в упоре, ноги согнуты в коленях, под ногами мячики. Их нужно перекатывать вперед-назад обеими ногами, то левой, то правой
3. Косички. Можно ходить по косичкам, собирая их пальцами ног.
4. Массажные коврики.
5. Мелкие предметы (для захвата пальцами ног): счетный материал; деревянные палочки от флажков, коврики с нашитыми пуговицами на ножке. При выполнении упражнений с мелкими предметами следим: спина должна быть прямой.
6. Роликовые (лучше пластмассовые) массажёры. Упражнения выполняют сидя на стуле.

