

### **«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников»**

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия. Сравнительный анализ, сделанный НИИ гигиены и охраны здоровья детей, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние годы. В настоящее время 70% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата.

На начальном этапе изменений в костно-мышечной системе многие родители, педагоги, и нередко, медики недооценивают. Однако, на фоне этого, как многим кажется, "безобидного дефекта" развиваются такие серьёзные заболевания как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония. Возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению и способны "отравить" всю дальнейшую жизнь. В целях профилактики нарушений осанки, плоскостопия — важно, чтобы эта проблема в равной мере волновала и родителей, воспитателей и медиков. Всем известна истина "Лечить всегда сложнее, чем предупреждать заболевания".

Дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста. Стопа — опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Возникает необходимость в разработке системы, направленной на максимальную коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата. Создать интегрированную систему деятельности, ориентированную на профилактику и коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата у детей.

Очевидно, что использование оздоровительной гимнастики, направленной на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальной. Наряду с тем, что сейчас создано много поликлиник, оздоровительных центров, у родителей не всегда находится время для прохождения процедур с ребенком. Для них удобнее, когда оздоровительная работа с детьми ведется непосредственно в детском саду.

#### **Основными задачами общеукрепляющего воздействия является:**

- Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
- Усиление мышечного корсета и позвоночника и нижних конечностей.
- Улучшение функции дыхания, сердечнососудистой системы.
- Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
- Увеличение силовой выносливости мышц.
- Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

Двигательный режим является важнейшим оздоровительным и профилактическим средством. Включает обязательные мероприятия, такие как:

- Утренняя гимнастика
- Ритмическая гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Оздоровительный бег
- Закаливание
- Массаж и самомассаж
- Туризм
- Прогулка
- Спортивные упражнения
- Игровые упражнения

### **Общие методические требования к двигательной деятельности:**

На каждом занятии создавать положительный эмоциональный фон, чаще предлагать детям игровые задания и вводить музыкальное сопровождение. Совместная двигательная деятельность состоит из трех частей. Вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. Далее несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. В основную часть входят упражнения из положения: лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия детей, от медицинских показаний и от половой принадлежности в среднем 8-12 раз. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация). После дневного сна проводить с детьми оздоровительную гимнастику, направленные на укрепление мышечного корсета. Основная цель гимнастики — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки. Начинается гимнастика с самомассажа, упражнений в постели, затем следуют упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Также даются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и формирование нормального свода стопы, комплексы, направленные на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации, оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам, всё заканчивается игрой.

Примерные комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:

#### **Комплекс «Веселый зоосад»**

##### 1. «Танцующий верблюд»

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

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

##### 2. «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.

##### 3. «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.

##### 4. «Тигренок потягивается»

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

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

##### 5. «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 5-7 раз.

### **Практические советы для родителей**

#### **Лечебная гимнастика в домашних условиях с детьми:**

1. При исходном положении — ноги врозь, носки повернуты внутрь — выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край. Несколько минут походить на носках. Столько же походить на пятках. Немного походить с поджатыми пальцами ног. Походить с поднятыми пальцами ног

2. Несколько раз в день по 10—15 минут ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый». Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д. Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

3. С детства приучайте вашего ребенка читать, писать и рисовать, поставив стопу на наружный край. Еще лучше совместить эту пассивную позу с активной гимнастикой: во время сидячих игр и занятий пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу воображаемый песок.

Помимо физических упражнений необходимы ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 градусов) в течение 1-1,5 минут.

#### **Водные профилактические процедуры**

И для детей, и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног. Возьмите два тазика — с горячей (как только терпит нога) и холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей воде, затем опустите в холодную. Так попеременно 2—3 раза. Кожа станет красной, в ногах появится приятное ощущение. В воду можно добавлять немного морской соли, питьевой соды, настои ромашки, шалфея, дубовой коры, цветов бессмертника, листьев мяты перечной. После того как стопа распарилась, помассируйте ее, «вылепливая» своды стоп и как бы собирая стопу в «кулачок». И у детей, и у взрослых после такой процедуры наблюдается хороший сон.

#### **Массаж стоп**

Поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени - по направлению от стопы к коленному суставу.

Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы. Время выполнения – 2 - 4 минуты.

И.п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение. Возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растираем ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

Как показывает практика, регулярное выполнение упражнений для стоп предотвращает возникновение плоскостопия.

#### **Выбираем обувь**

Для того, чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо правильно подобрать обувь. Основная задача детских ботиночек — защищать ногу от ударов, придавать устойчивость и не препятствовать естественному развитию мышц стопы. Обувь должна быть легкой, изготовленной из натуральных материалов, с жестким задником и небольшим каблуком. Обязательной деталью любой детской обуви (и уличной, и домашней) должен быть супинатор. Этот маленький бугорок у внутреннего края подошвы поднимает продольный свод стопы и обеспечивает физиологически правильную фиксацию ножки. А вот ортопедическая коррекция и профилактика плоскостопия при помощи специальных ортопедических стелек детям дошкольного возраста (до 6—7 лет) не рекомендуется. От длительного ношения таких стелек у малышек может наступить атрофия связок стопы.

#### **Не навреди**

Отдавая ребенка в спортивную секцию, позаботьтесь о том, чтобы комплекс занятий соответствовал возрасту, весу и росту малыша. Для этого поговорите с педиатром и врачом по лечебной гимнастике (ЛФК). Постоянные перегрузки могут стать причиной серьезных проблем. Если у ребенка плоскостопие ему до выздоровления не стоит заниматься ритмической гимнастикой, бегом и прыжками. При плоскостопии малышу трудно смягчить удары при приземлении на пол, они приходятся на стопу и отдаются в позвоночнике. Это может привести к серьезным травмам скелета. Из

всех видов спорта для профилактики и лечения плоскостопия лучше всего подходит плавание, когда мышцы стопы работают особенно эффективно.

Поэтому, необходимо, чтобы дети с раннего возраста соблюдали режим дня, занимались в достаточном объёме физической культурой, закаливанием, использовали мебель по своему росту, правильно питались. Нет лекарственных препаратов для лечения нарушения осанки, плоскостопия, только физическая культура во всех её формах способна укрепить мышечную систему, создать хорошо развитый мышечный корсет, а, следовательно, сохранить или воспитать правильную осанку и здоровье на долгие годы.

### Литература

1. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет /В.Л. Старковская - М.: Новая школа, 2010.
2. Шарманова, С.Б., Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебн. пос. / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. - Челябинск: УралГАФК, 2009.
3. Жданкина, Н.В. корригирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста / Н.В.Жданкина,- Екатеринбург: УГТУ, 2006.
4. Вареник, Е.Н. Корригирующие упражнения / Е.Н.Вареник. – Москва: - Творческий центр, 2008.

