

Подгорных Катерина Александровна,  
инструктор по физической культуре

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

Уважаемые родители, вы задавали себе когда-нибудь вопрос: почему у наших детей часто наблюдается *нарушение осанки*?

К числу важнейших причин следует отнести сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища, важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

В нашем детском саду созданы условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, корригирующая физкультура, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе.

На занятиях, инструктор по физической культуре рассказывает, какая осанка считается правильной, как важно корригировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем.

На первых занятиях нужно научить детей правильно принимать основные исходные положения лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В каждом последующем занятии вспоминаем все, что прошли на предыдущем. В игровой форме дети знакомятся со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети закрепляют в сюжетно-ролевых играх, в самостоятельной деятельности в течение дня.

Очень важно закреплять полученные детьми знания и навыки дома. Помощь родителей необходима.

Основным средством профилактики нарушений осанки у детей является ЛФК. Если врач рекомендовал посещать лечебную группу не отказывайтесь. Лечебную гимнастику,

корректирующие упражнения можно и по возможности нужно выполнять в домашних условиях. Только сообща мы поможем нашим детям.

В вопросах профилактики нарушений осанки очень важно соблюдать статико-динамический режим:

1. Постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой, с невысокой подушкой. Дети не должны спать на мягком, прогибающемся матрасе.

2. После обеда желателен дневной сон на 1–1,5 ч для того, чтобы дать отдых мышцам спины и освободить позвоночник от нагрузки.

3. Необходимо правильно организовать рабочее место ребенка:

– освещение рассеянное, но достаточное;

– высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола составляло около 30 см (или если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза);

– высота стула должна быть такой, чтобы между стулом и голенью образовался угол в 90°;

– желательно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного сокращения при длительных занятиях в статическом напряжении.

4. Освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.

Все эти, незначительные на первый взгляд, детали имеют огромное значение при профилактике и в лечении нарушений осанки, так как влиянию корректирующей физкультуры ребенок подвергается в течение некоторого времени, а большую часть дня и всю ночь он проводит без ортопедического надзора.

### ***Профилактика плоскостопия.***

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться на занятиях физкультурой в детском саду и родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблучков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и корректирующих упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

В нашем детском саду профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, включены в занятия утренней гимнастикой, используются на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх. Для профилактики плоскостопия применяется целый ряд

методов. Дети на занятиях корригирующей физкультуры занимаются босиком при определенном температурном режиме, это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы используем различные виды ходьбы: по ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости и т.д. Стопа при этом рефлекторно "подбирается", происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Надо помнить, что для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимы двигательные умения в лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении. Важно помнить и знать плоскостопие необходимо лечить, его даже можно предупредить с помощью профилактических мероприятий.

Для этого предлагаю вашему вниманию **комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:**

Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины

Любопытный щенок

Встать на колени, впереться двумя руками в пол. Затем повернуть туловище в одну сторону и посмотреть, что там делается. Ничего не обнаружив, повернуть туловище в другую сторону и посмотреть, что происходит там. Повороты головы вправо и влево надо делать, стоя на четвереньках. Внимание: спину прогибать не следует!

Рыбка

Лечь на пол лицом вниз, руки вытянуть вперед, ноги сжать вместе и выпрямить. Поднять руки вверх, затем вернуться в прежнее положение. Затем махом поднять ноги как можно выше. Прогибы от рук к ногам и обратно напоминают выпрыгивающую из воды рыбку.

Упрямый жеребенок

Жеребенок очень жизнерадостен и все время старается выбежать во двор - уж очень там весело. Сесть на корточки и впереться руками в пол. Вскинуть ноги назад-вверх, оттянув при этом носки. Затем приземлиться на ступни. Голову держать высоко поднятой, так как иначе можно клюнуть носом.

Самолет

Встать прямо, ноги вместе, руки в стороны на высоте плеч. Руки - «крылья самолета». «Летать» в разные стороны, делая наклоны то вправо, то влево. «Крылья» надо наклонять в сторону поворота. Во время выполнения упражнения можно изображать рев двигателей.

Боксер

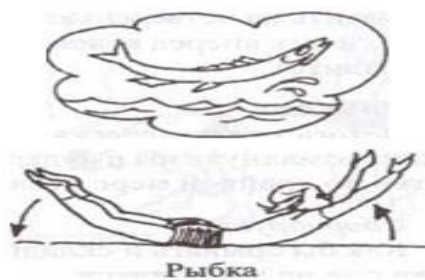
Представив, что вы готовитесь к соревнованиям и решили по- боксировать, «бейте» кулаками изо всех сил.

Индеец в дозоре

Лечь на живот, одну руку прижать к телу, а ладонь другой приставить козырьком к глазам. Приподнять голову и посмотреть налево и направо, как индеец в дозоре. Затем поменять положение рук и повторить упражнение.



Любопытный щенок



Рыбка



Упрямый жеребенок



Самолет



Боксер



Индеец в дозоре

### Щенок

Ходить на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге подтягивать вперед колено, стараясь коснуться им носа. Осторожно, не упадите!

### Дровосек

Встать прямо, слегка расставив ноги. Представив, что в руках топор, взмахнуть им и «ударить» изо всех сил по «чурбану». «Разрубить» по крайней мере десять таких «чурбанов».

### Сбор фруктов

Как бы срывать и складывать яблоки, груши, персики в корзину, пока она не наполнится.

### На лодке

Два ребенка садятся на пол лицом друг к другу и вытягивают ноги, упираясь ступнями. Затем наклоняются и берутся за руки. Один ребенок пытается отклониться назад и тянет за собой другого, который, оказывая товарищу небольшое сопротивление, постепенно наклоняется вперед. Они похожи на спортсменов, гребущих с большим усилием.

### Любопытный котенок

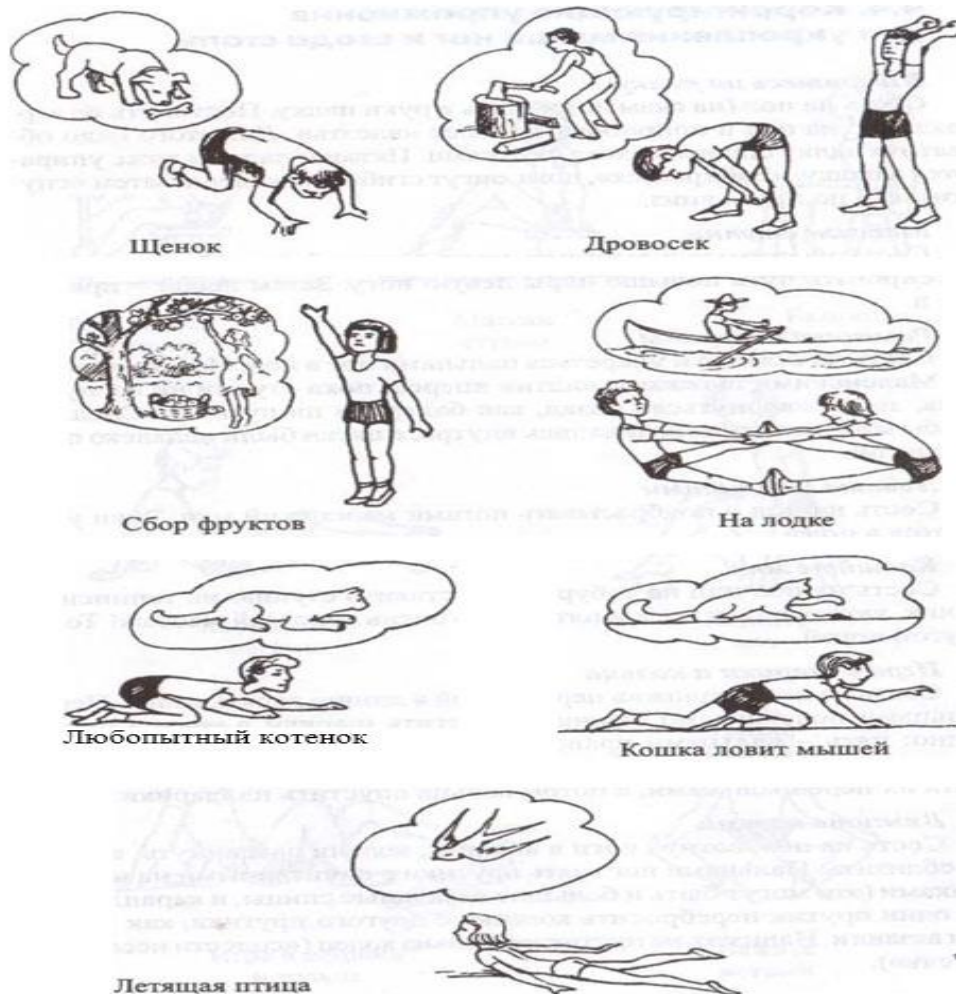
Вытянуть руки вперед, встать на колени, а затем сесть на пятки. Наклониться как можно ниже, опершись об пол руками, почти касаясь его носом. В таком положении передвигаться, перебирая руками сначала в одну сторону, а потом в другую. И так несколько раз, озираясь по сторонам, как крадущийся котенок, и наконец не найдя ничего интересного, опять сесть «на задние лапки».

### Кошка ловит мышей

Когда кошка отправляется ловить мышей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем заднюю. Лапы она ставит совсем бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Кто из детей проползет тише всех, поймает больше мышей.

### Летающая птица

Лечь на живот и развести руки в стороны, словно крылья. Прижаться к полу. Поднять и опустить голову и грудную клетку, а руками двигать, как летящая птица крыльями. Смотреть вперед, плечи высоко не поднимать.



### Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

#### Взберитесь на палку

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

#### Массаж ступни

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

#### Разминка балерины

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как

балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

**Ловите мяч ногами**

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

**Катайте мяч**

Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

**Игра в шарики и кольца**

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

**Вяжите ногами**

Сесть на пол, согнув ноги в коленях, колени раздвинуть, а ступни сблизить. Пальцами ног взять прутки с нанизанными на них колечками (это могут быть и большие вязальные спицы, и карандаши). На один пруттик перебросить колечко с другого прутика, как петлю при вязании. Нанизать на прутик несколько колец («сплести несколько петель»).



**Взберитесь на палку**



**Массаж ступни**



**Разминка балерины**



**Ловите мяч ногами**



**Катайте мяч**



**Игра в шарики и кольца**



**Вяжите ногами**

**Скатайте чулок**

Сесть на пол или на табурет и расстелить перед собой «чулок» (платок). Выдвинув вперед одну ногу, распрямить пальцы, ухватить ими «чулок», подобрать часть его под ступню. Снова, распрямив пальцы, ухватить и подобрать новую часть «чулка». И так повторять до тех пор, пока «чулок» не исчезнет под ступней полностью. Выполнять это упражнение одной ногой, потом другой, а затем двумя.

**С пятки на пальцы**

Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

### Танец на канате

Начертить на полу мелом линию и попробовать пройти по ней, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и изображать человека, танцующего на канате. Ставить одну ступню вплотную к другой, колени не сгибать. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией - «упадете вниз»!

### Обезьянка на двух ногах

Вы видели когда-нибудь, как ходит обезьянка? По земле она ходит точно так же, как и по дереву: на внешней стороне ступни, сжав пальцы ног внутрь, словно держась за невидимую ветку.

Попробуйте ходить, как обезьянка. Для этого ноги надо слегка согнуть в коленях.

### Играйте в мяч ногами

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

### Прогулка с шариками

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

### Ходите с мячом

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

### Прыгайте с мячом

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

