

Консультации для родителей «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»

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, сердечно-сосудистой 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.

Практические советы для родителей

Лечебной гимнастики 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, пищевой 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.