

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется, и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в тоже время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела.

Различают несколько видов осанки: правильную физиологическую и патологическую. Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Патологическая осанка бывает нескольких видов: лордическая, кифотическая, сутуловатая. Нередко встречаются асимметрия плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковые искривления позвоночника (сколиоз).

Для профилактики и коррекции неправильной осанки существуют специальные физические упражнения.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- 1) Упражнения, стоя у зеркала.
- 2) Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.
- 3) Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
- 4) Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Плоскостопие- это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов. Плоскостопие часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшении координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение правильно подобранной обуви: с каблуком 5-8 мм, упругой стелькой, крепким задником. Тапочки и кеды с плоской подошвой способствуют плоскостопию.

Предупреждать плоскостопие надо с раннего детства. Для этого 2-3 раза в день необходимо выполнять специальные упражнения для стоп, очень полезна ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, по корням деревьев (но не по полу), лазанье босиком по шведской стенке.

Комплекс лечебной гимнастики по предупреждению плоскостопия.

- Несколько минут походить на носках
- Столько же походить на пятках
- Походить с поджатыми пальцами ног
- Походить с поднятыми пальцами ног
- Походить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый»
- Пытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д.
- Лечь на пол и двигать стопами вправо, влево, вперед, назад, сгибать и разгибать пальцы.

Необходимо помнить, что плоскостопие ведет к нарушению осанки, к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов.