

Консультация для родителей
«О формировании правильной осанки и
профилактике плоскостопия»

Составители:

Демьянова Т.В.

Емельянова В.В.

Осанка - это привычное положение тела человека в пространстве, один из показателей здоровья: здоровый человек должен быть стройным и подтянутым. Осанка формируется с самого раннего периода детства в процессе роста, развития и воспитания, способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма.

Нарушение осанки - это один из примеров того, как "молодеют" многие заболевания. Если раньше оно обнаруживалось только в школьном возрасте, то теперь, когда современные дети много времени проводят у телевизора и компьютера, осанка у них ухудшается еще до похода в школу.

Дефекты осанки могут быть разными:

- "сутуловатость" - увеличение грудного изгиба в верхних отделах позвоночника при сглаживании поясничного изгиба.
- "круглая спина" - увеличение грудного изгиба на всем протяжении грудного отдела позвоночника.
- "вогнутая спина" - усиление изгиба в поясничной области и т.д.

Нарушение осанки - это не болезнь, но ребенок с нарушенной осанкой находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника и стоп, заболеваний органов дыхания, пищеварения, развитию астено-невротических состояний. При нарушениях осанки ухудшается работа органов дыхания. Поскольку грудная клетка сдавлена, все внутренние органы испытывают дискомфорт, возникают проблемы с кровообращением, пищеварением, мочевыделением, может наступить расстройство нервной деятельности, всего двигательного аппарата, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.

Зачастую мы, сами того не ведая, способствуем тому, что у ребенка возникает нарушение осанки, создаем обстановку, благоприятную для развития патологического состояния:

- неправильное оформление рабочего места, в результате чего ребенок подолгу сидит "сгорбившись".
- ношение тяжестей (особенно только в одной руке).
- неправильное физическое воспитание.
- недостаток двигательной активности.
- нерациональная одежда.

К нарушениям осанки могут привести и заболевания внутренних органов: снижение зрения (в результате чего ребенок вынужден низко наклоняться над книгой или тетрадью), или слуха (в результате чего дети часто наклоняются вперед и вбок).

При обнаружении первых признаков нарушения осанки необходимо обращаться к врачам-специалистам, чтобы не было упущено драгоценное для развития детского организма время. Главное - вовремя определить, насколько опасно состояние двигательной системы ребенка для дальнейшего его роста и правильного развития.

Мировая медицина отводит значительную роль профилактике нарушений осанки: предупредить любой недуг гораздо проще, чем лечить его последствия.

Плоскостопие - это статическая недостаточность мышечно-связочного аппарата стопы. Проще говоря, снижение ее сводов. По статистическим данным с плоскостопием рождается только 1 из 27000 человек, к пяти годам уже 1 из 350 страдает этим заболеванием, а к двадцати - два человека из 100 приобретают плоскостопие. У детей с 2 до 8 лет чаще всего встречается продольное плоскостопие и плоско-вальгусная деформация.

Как определить, что у вашего ребенка развивается плоскостопие и как оно влияет на рост и развитие? Если ваш ребенок жалуется на усталость после очередного похода в магазин, если вы заметили, что он быстро снашивает обувь - значит, вам следует срочно обратиться к врачу-ортопеду. Стопа достаточно сложный анатомо-функциональный комплекс, состоящий из 26 костей, поэтому даже незначительные нарушения приводят к глубоким изменениям скелета стопы.

Плоскостопие может стать причиной возникновения усталости и дискомфорта стоп; болей в области голеностопа, голени и колена; нарушений стереотипа и биомеханики походки. При этом снижение амортизационной функции стопы приводит к губительному воздействию на формирующийся опорно-двигательный аппарат. Запущенное в детском возрасте плоскостопие обычно проявляется у взрослого человека артрозами голеностопного и коленного сустава, остеохондрозом позвоночника и другими дегенеративно-дистрофическими заболеваниями.

Массажный коврик - идеальная профилактика плоскостопия. Предлагаем три вида комплекса занятий на массажном коврике:

1. Начальный комплекс для профилактики комбинированного плоскостопия:

- Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 5 минут.
- Ходьба на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 минут.
- Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 минут.
- Перекаты с пятки на носок 3-6 минут.
- Ходьба спиной вперед (руки на пояс, спина прямая) 5 минут.
- Ходьба на носочках (руки на пояс, спина прямая) 5 минут.
- Ходьба на пятках (руки на пояс, спина прямая) 5 минут.

2. Интенсивный комплекс для лечения и реабилитации комбинированного плоскостопия:

- ✓ Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 5 минут.
- ✓ Потягивание, стоя на коврике с вставанием на носки 3-6 минут.
- ✓ Полу приседая ходить по "утиному" руки на коленях 3-6 минут.
- ✓ Попеременно стоять на одной ноге, руки на поясе 3-6 минут.
- ✓ Ноги вместе, руки на поясе, прыжки с "пластины" на "пластину" 3-6 минут.
- ✓ Прыжки боком на одной ноге, чередуя ногу через "пластину" 3-6 минут.
- ✓ Бег на коврике 5-10 минут.

3. Укрепляющий комплекс для коррекции комбинированного плоскостопия:

- * Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 5 минут.
- * Подскоки на двух ногах, опора только на носок 5 минут.

- * Подскоки на одной ноге с опорой на носок 5 минут.
- * Ходьба по прямой линии 5 минут.
- * Ходьба на носках перекрестным шагом 5 минут.
- * Ходьба перекрестным шагом на внешней стороне стопы 5 минут.
- * Ходьба перекрестным шагом на внутренней стороне стопы 5 минут.

Предлагаем несколько упражнений и игр

➤ Игровое упражнение "Ёжик".

Сидя на кровати или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош,

Он на ёжика похож. *(Катать стопой мяч вперед–назад)*

Буду ножки укреплять,

Мячик ножками катать. *(Катать мяч стопой по кругу)*

Выполнить тоже другой ногой.

➤ Игра "Переправа".

Сегменты массажной дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30-50 см один от другого. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

Следить за положением спины и головы.

➤ Игра "На водопой".

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы, по тексту, и произносят:

Жарким днем лесной тропой *(Обычная ходьба)*

Звери шли на водопой.

За мамой-слонихой

Топал слоненок. *(Ходьба широким шагом)*

За мамой-лисицей

Крался лисенок. *(Ходьба на носках)*

За мамой ежихой

Катился ежонок. *(Ходьба на пятках)*

За мамой-медведицей

Шел медвежонок. *(Ходьба на внешних сторонах стоп)*

(А. Екимцев)

➤ **Игра "Подъемный кран".**

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол. Переносят набивной мяч весом не более 500 грамм или мягкую игрушку, захватив его ногами то вправо, то влево, поворачиваясь на ягодицах, и произносят:

**Я сейчас подъемный кран.
Он на стройке великан,
Груз тяжелый поднимает,
Как построить домик знает.**

➤ **Игра "Канатоходцы".**

Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему, и произносят:

**По канату я иду,
Ни за что не упаду!**

➤ **Игра "Сидячий футбол".**

Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).

Желаем Вам здоровья и успехов в выполнении упражнений!

Авторы:

доктор медицинских наук Ю.С.Целух, А.А.Мерзлая

травматолог-ортопед кандидат медицинских наук Рыков Ю.А.