

« О ФОРМИРОВАНИИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ »

Составил: Лебедева Г.С., воспитатель
ГБДОУ детский сад № 45 Кировского р-на СПб

Великая ценность каждого человека – **здоровье**. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Медицинские обследования детей дошкольного возраста показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют **отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, а в частности нарушения осанки и уплощение стоп**.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (4 - 7 лет). Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора или компьютера), что увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, вследствие чего и могут возникать различные нарушения осанки, плоскостопие.

Что такое осанка?

Осанка – это привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная наследственными моментами, зависящими от тонуса мышц, состояния связочного аппарата и выраженности физиологических изгибов позвоночника. Формируется осанка с раннего детства в процессе роста ребенка, зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата. Осанка может изменяться в зависимости от условий быта, занятий. При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп. Они делятся на врожденные и приобретенные. Последние возникают в результате травм, инфекций, интоксикаций, поражений центральной нервной системы. Дефекты осанки приводят к нарушению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях дыхательного, костно-мышечного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются крыловидные лопатки, сведенные вперед плечи, асимметрия плечевого пояса и сутулость. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение: она способствует нормальной деятельности внутренних органов, о чем говорилось выше, а также создает условия для нормального дыхания через нос. Это способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной физической нагрузке, например, в беге и прыжках. Так как в дошкольном возрасте осанка полностью не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их бурного роста. В этой связи главная задача взрослых – предупредить у ребенка такое

серьезное заболевание опорно-двигательного аппарата, как **сколиоз**. Конечно, очень многое зависит от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от своих родителей уже искривленный позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от родителей привычки неправильно стоять, сидеть и ходить, а также вынужденные неудобные позы при чтении, рисовании и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела. Но основной причиной дефектов осанки является привычные порочные положения тела при сидении и стоянии.

Борьбу с неправильной осанкой надо рассматривать как общее оздоровление организма.

В этой связи необходимо особое внимание уделять подбору детской мебели. Стол, стулья и домашняя мебель должны соответствовать росту ребенка, так как низкий стол способствует формированию круглой спины, а слишком высокий – чрезмерному поднятию плеч вверх. Нужно избегать поз, при которых тело ребенка наклонено в сторону, он сидит на одной ноге или при свободно свисающей руке. Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше, так как исправление дефектов осанки всегда дело более трудное, чем их предупреждение. После занятий, носящих статический характер (рисование, лепка и др), полезно проводить упражнения с элементами аутотренинга, которые помогают сконцентрировать внимание ребенка на выработке стереотипа правильной осанки, то есть, в конце каждого занятия дети расслабляют мышцы туловища, лежа на спине и выполняя упражнения на релаксацию (под контролем воспитателя или родителей).

В утреннюю гимнастику и физкультурные минутки рекомендуется постоянно включать упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Необходимо следить за тем, чтобы во время занятий у детей оба локтя лежали на столе.

Наряду с нарушением осанки у дошкольников часто диагностируется **плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклона пятки внутрь.

Стопа – это фундамент, опора нашего тела и любое нарушение ее развития может негативно отразиться на осанке ребенка.

Детская стопа по сравнению со взрослой более короткая, широкая и в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. Кости стоп более мягкие и эластичные, легко поддаются деформации. Мышцы стопы, которые играют важную роль в формировании свода, относительно слабые. Суставы более подвижные, а связки менее прочны по сравнению со взрослой стопой. Объем движений детской стопы больше, поэтому она менее приспособлена к статическим нагрузкам. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и опущению сводов стоп.

Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится на стадии интенсивного развития, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут привести к возникновению тех или иных функциональных отклонений, а изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но и влияет на положение позвоночника. Недостаточное развитие мышц и связок стоп крайне неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием для занятий спортом.

Нередко дети страдают плоскостопием по вине родителей, которые рано начинают ставить ребенка на ноги и обучать неокрепших детей ходьбе, особенно если у них есть признаки рахита. Наряду с этим одной из причин плоскостопия является ношение неправильно подобранной обуви, дети часто носят не только тесные, но и очень свободные туфли, ботинки, которые покупаются детям «на вырост».

Поскольку важными условиями предупреждения деформации стоп является гигиена и подбор обуви, воспитателям и родителям нужно обращать внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на физических занятиях. Детская обувь должна иметь закрытую пятку, достаточно гибкую подошву, широкий носок, кроме этого обязательно наличие небольшого каблучка (2см) и ремешка. Недопустимо ношение детьми различных шлепанцев, обуви китайского производства, не прошедших стандартизацию, чешек вне физкультурных занятий, а также тесной и не подходящей по размеру обуви. Категорически запрещается ношение обуви со стоптанными задниками.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий физической культурой, утренней гимнастики, а также зарядки после сна, детям полезно заниматься босиком (при соответствующем t° режиме). Температура пола должна быть не ниже $+18^{\circ}$. Наряду с этим рекомендуется применение специальных закаливающих процедур для стоп, что способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активнее точки и зоны, расположенные на стопе и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия. Но основное и самое верное средство – это специальная гимнастика, укрепляющая своды стопы и голеностопного сустава. Особенно хороший эффект достигается при ее сочетании с массажем голени и стоп.

Лечение дефектов осанки и деформации опорно-двигательного аппарата должно быть комплексное. Оно предусматривает широкое использование физической культуры совместно с физиотерапией, массажем, закаливанием и гигиеническими процедурами в режиме труда и отдыха. Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы **создать естественный мышечный корсет**. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Учитывая, что профилактика и коррекция осанки и стопы – процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям заниматься с ребенком ежедневно, за исключением тех дней, когда занятия проводятся в детском саду. Для профилактики плоскостопия большое значение имеет создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды в ДОУ, которая предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени, а так же оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (это ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, массажные коврики, предназначенные для правильного формирования свода стопы).

Предлагаем вашему вниманию 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 пятки (носки от пола не трывать).

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. « Тигренок потягивается »

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

В -е. – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; вернуться в и.п.

4. « Резвые зайчата »

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В-е. – 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. - двумя ногами поднять мяч и удерживать его стопами; вернуться в 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. – поднять руки через стороны вверх; вернуться в и.п.

2. И.п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В –е. – наклон в правую сторону (левую сторону); вернуться в и.п.

3. И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

В –е. – поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться); вернуться в и.п.

4. И.п. – лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

В –е. – приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить(задержаться); вернуться в и.п.

5. И.п. – то же.

В –е. - отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); вернуться в и.п.

6. И.п. - лежа на спине, руки за головой.

В –е. – 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 4-6 раз.

«НУ-КА ВМЕСТЕ ПЕРЕСЕЛИ»

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышцы ног, формирование правильной осанки.

Ход игры. Игроки из положения стоя на коленях садятся вправо, без помощи рук возвращаются в исходное положение. Затем садятся влево. Ведущий сначала помогает детям, поддерживая за руки. После того как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает соревнование между детьми.

«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЕЖИКА»

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги за колени (еж свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, ослабившись, как тряпичная кукла.

И в заключении хочется сказать словами великого русского педагога В.А. Сухомлинского:
«Чтобы сделать ребенка умными и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегаёт – пусть он находится в постоянном движении».

Источник:

1. Пензулаева Л.И.- физическая культура в детском саду.
2. Анисимова Т.Г.- формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия у дошкольников.
3. Страковская В.Л.- 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.