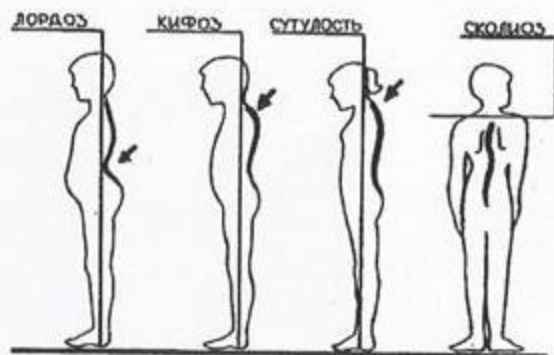


Причины нарушения осанки

- Мебель не соответствует возрасту ребёнка. Не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (например, лежать на ковре;
- Постоянное держание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.
- Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Ребёнка надо ставить в такую ситуацию, чтобы его ноги были параллельны друг другу, например, тренировать при ходьбе по узкой дорожке, доске, бревну.
- Неправильно подобранная обувь. Обувь должна быть не на сплошной подошве, а с небольшим каблучком и желателно из натуральной кожи.
- Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ноги, скрестив голени или стопы).
- Неправильная поза во время сна (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком). Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в сторону руками.



Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает не только в результате неправильной позы ребенка, но и по причине слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении.

Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм:

- ✓ ежедневная утренняя гимнастика,
- ✓ подвижные игры с правилами (во время прогулки),
- ✓ развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки).
- ✓ основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки:

Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. (поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться главное о мягком приземлении. Начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны метать как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

МБДОУ «Центр развития - детский сад №33 «Светлячок»

Профилактика нарушений

опорно-двигательного аппарата

Уважаемые, родители!

Развивайте в ребенка внутреннюю самодисциплину: постоянно следить за своей осанкой (когда идет, стоит, сидит, отдыхает), заниматься физкультурой, придерживаться правильного распорядка дня.

Желаем здоровья вам и вашим детям!



На заметку родителям:

Плоскостопие - это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.

При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, жалуются не только на боли в ногах и спине, но и на головные боли.

Медицинское заключение о плоскостопии выносят лишь с пятилетнего возраста, так как до 4, 5-5 лет у большинства детей отмечается функциональное плоскостопие.

Плоскостопие становится одной из причин нарушения осанки. Неправильная форма стопы приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч, к формированию сколиотической осанки или сколиоза.

Причины плоскостопия:

Раннее вставание и ходьба;

Врожденная слабость мышц и связок стоп;

Лишний вес, перенесенный рахит, полиомиелит, частые простуды;

Травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, переломы, недостаточная двигательная активность);

Косолапость;

X-образная форма ножек;

Ношение неправильно подобранной обуви;

Упражнения для профилактики плоскостопия

Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
 - на носках, в приседе на носках, в полуприседе;
 - на пятках;
 - перекатом с пятки на носок;
 - на внешней стороне стопы;
 - приставным шагом по палке, веревке, канату, ребристой дорожке, по сенсорным дорожкам (в группе);
 - самомассаж: ежиками, шишками;
 - прокатывание предметов ногами (подошвами): на счетах; игольчатых мячиков; палочек; мелких шариков.
- И.п: Упор сидя, руки сзади в упоре.
- круговые вращения стопой;
 - пальцы ног на себя, от себя;
 - пятки вместе, носки врозь;
 - носки вместе, пятки врозь;
- И.П. Основная стойка:
- подъемы на носки;
 - перекаты на пятки;
 - поочередное поднимание носков и пяток с одновременным движением стоп наружу до широкой стойки, обратно вернуться тем же способом

Все упражнения выполняются босиком, в проветренном помещении по 20 раз каждое.

Формирование правильного свода стопы – процесс продолжительный, рекомендуем родителям заниматься с ребенком ежедневно!

Упражнения для профилактики плоскостопия

Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками, морскими камнями, опилками



«Ловкие ножки»
Сбори́е пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов: киндеров, орехов, камушек, пробок, мелкого Лего и т.д.



«Разбойник»
Из положения сидя или стоя пальцами ног подтягивать под пятки разложенный на полу легкий платок, на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень, шайба).



«Художник».
Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.

