

# **Профилактика искривления осанки и плоскостопия** **у детей дошкольного возраста**

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья.

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. Ведущее место среди отклонений, выявляемых у дошкольников при профилактических осмотрах, занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, главным образом нарушения осанки и формирования свода стопы.

Развитию дефектов осанки и плоскостопию способствуют: не соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или животе и т.д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого – либо груза в одной и той же руке). Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

На сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки. Однако на фоне этого дефекта развиваются серьезные заболевания. Кроме этого, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности.

Осанка - привычное положение тела стоящего человека. Формируется в процессе физического развития и становления статико-динамических функций ребенка. Особенности осанки определяются положением головы, пояса верхних конечностей, изгибами позвоночника, формой грудной клетки и живота, наклоном таза и положением нижних конечностей. Значение правильной осанки трудно переоценить. Основой правильной осанки является здоровый позвоночник - именно он опора всего организма. У детей до завершения окостенения скелета позвоночник очень гибкий и пластичный.

Рекомендации по профилактике и коррекции осанки:

- Следует регулярно проводить с ребенком физические упражнения, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, укрепляющие его здоровье и опорно-двигательный аппарат.
- Не допускать, чтобы ребенок лежал или спал в очень мягкой или прогибающейся под тяжестью его тела кровати, и притом всегда на одном и том же боку.

- Не следует разрешать ребенку подолгу стоять с опорой на одну ногу, например при катании на самокатах.
- Следить за тем, чтобы ребенок не стоял и не сидел на корточках продолжительное время на одном месте, не ходил на большие расстояния (дозировка прогулок и экскурсий), не переносил тяжести.
- Во время занятий и приема пищи надо следить за правильной посадкой ребенка.
- Мебель должна соответствовать его росту и пропорциям тела.

В детстве легко вырабатываются положительные навыки, поэтому формировать правильную осанку нужно еще до школы. Уже с 4-летнего возраста надо приучать детей правильно сидеть, стоять, не сутулиться во время ходьбы.

На формирование осанки сильно влияет форма стопы. При нормальной ее форме нога опирается на наружный продольный свод, а внутренний свод служит рессорой, обеспечивающей эластичность походки. Если мышцы, поддерживающие свод стопы ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые, растягиваясь, делают стопу плоской. Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Стопа является опорой и фундаментом тела. Нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и что особенно важно изменяет положение таза, позвоночника – это отрицательно влияет на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений, у детей приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием в занятиях многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно — двигательного аппарата и в частности стопы имеет большое значение.

Главный принцип сохранения здоровья - профилактика. Опыт и наблюдения специалистов убеждают, что главную роль в формировании правильной осанки и стопы играют воспитание и систематические физические упражнения.

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги



## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упирайся ступнями в пол

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТЕЙ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ



- распредели вес равномерно в обе руки
- переноси груз перед собой, держи его двумя руками
- не откидывайся сильно назад

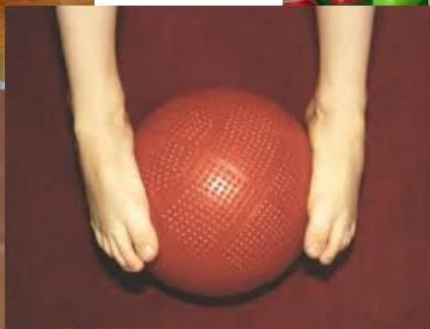


## ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ

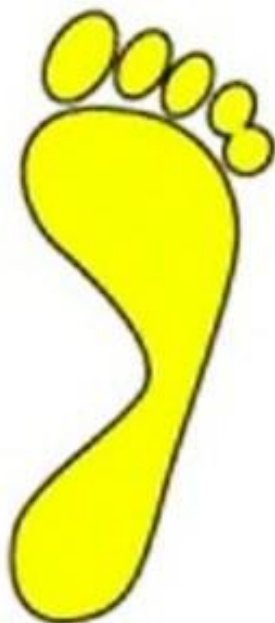


- не сгибайся, держи спину прямо

## предупреждение плоскостопия



Ортопедические  
стельки  
Хождение босиком  
зарядка



НОРМАЛЬНАЯ  
СТОПА

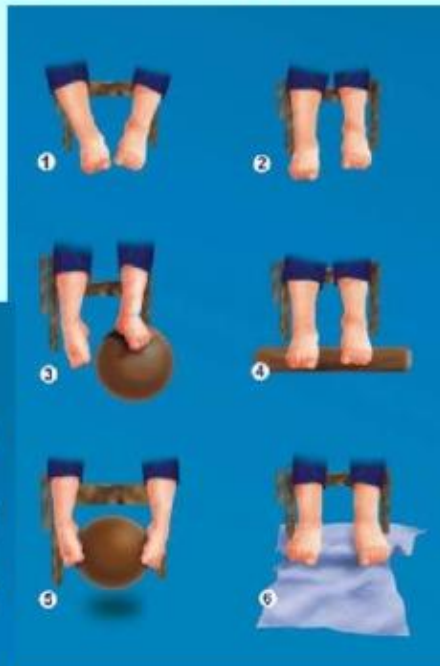
1 СТЕПЕНЬ  
ПЛОСКОСТОПИЯ

2 СТЕПЕНЬ  
ПЛОСКОСТОПИЯ

3 СТЕПЕНЬ  
ПЛОСКОСТОПИЯ

# Упражнения для профилактики плоскостопия

- Поочередно сжимаем стопу в «кулак» — расслабляем;
- 2. «Шагаем» пальчиками стоп по полу;
- 3. Катаем небольшой мячик;
- 4. Перекатываем цилиндр;
- 5. Двумя стопами обхватываем резиновый мячик и пытаемся его удержать на весу;
- 6. Собираем пальчиками стоп ткань с пола;
- 7. Поднимаемся и опускаемся по лесенке босиком.



## ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)



Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

## КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.
3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.
6. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажеров для стоп.