

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста



Систематическая работа по профилактике плоскостопия в условиях детского сада является одним из важных факторов укрепления здоровья детей.

Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте воспитателя, инструктора по физической культуре и родителей.



Подготовила:
Воспитатель 1 кв.к.
Гребенкина О.В.

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребенка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость. Распространение плоскостопия у детей (по данным разных авторов, от 15 до 50% и более) ставит проблему профилактики и коррекции плоскостопия как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей.

Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; во время бега, прыжков у них появляются конвульсии, сотрясается тело, что при нормальном анатомо-функциональном развитии стопы не наблюдается; походка их напряженная, неуклюжая. В старшем возрасте плоскостопие или недостаточность развития стопы может быть серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Представьте: ваш малыш играет, бегает, смеётся. А рядом — вы, заботливый и внимательный родитель, который помогает ему расти крепким и здоровым.

Подборка простых игровых упражнений для тех, кто бережно относится к здоровью ребёнка:

- поддерживают осанку
- укрепляют стопы занимают всего 15–20 минут в день

Такая забота — не про сложные тренировки, а про лёгкие шаги, которые превращаются в весёлые игры.

Упражнения для коррекции стопы

Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.

1. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
3. Ходьба по палке.
4. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
5. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2-4 минут.
6. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
7. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.
8. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
9. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).



Упражнения для профилактики плоскостопия

1. И.п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Поочередное поднимание носков и пяток (6-8 раз).
2. И.п.: то же, но ноги вместе, согнуты под прямым углом. 1- активно согнуть пальцы ног (посмотреть, насколько уменьшилась длина стопы); 2- вернуться в и.п.
3. И. п.: то же. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).
4. И. п.: то же, но ноги выпрямить и слегка приподнять. Повороты и вращения стопы с предельно согнутыми пальцами (8-10 раз).
5. Упражнение “Веселые ножки”.

Дети сидят на стульях, руки на поясе. 1- выставить правую ногу на пятку, сильно согнув ее в подъеме (носок смотрит вверх), 2 – выпрямить подъем и коснуться пола концами пальцев; 3 – ногу на пятку; 4- приставить ногу. То же другой ногой. Следить, чтобы при выставлении ноги на носок дети не поворачивали ступню внутрь (не косолапили). Спину и голову держать прямо (4-8 раз).

Упражнения с палкой

– ходьба боковым приставным шагом на переднем своде стопы, на средней части стопы; елочкой.



