

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы, патологии органов зрения.

ОСАНКА – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета.

ПЛОСКОСТОПИЕ. Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплотнение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.

Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки:

1. Нерациональный режим (раннее усаживание ребенка раннего возраста в подушки, ношение ребенка постоянно в одной руке, преждевременное (минуя стадию ползания) начало обучения ходьбе, привычка во время прогулок постоянно держать ребенка за одну и ту же руку.
2. Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка.
3. Неправильная поза, неправильный подбор мебели, сильно высокий или низкий стол.
4. «Вредные привычки»:
 - сидеть горбясь,
 - стоять с упором на одну ногу,
 - ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами,
 - рисовать, рассматривать картинки лежа на боку.
5. Неправильная организация ночного сна детей (узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки)
6. Перетягивание живота в верхней его части тугими резинками, поясами – этим вызываются изменения во внутренних органах

брюшной полости, нарушается правильное, глубокое дыхание, координированное движение многих мышц, поддерживающих позвоночник и препятствующих его деформации.

Профилактика нарушений осанки

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).
3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза «калачиком»). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.
4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской.
5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
6. Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. По данным НИИТО, 30-40% дошкольников имеют нарушения осанки, а среди школьников – 90%. Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки и плоскостопия.

Факторы, приводящие к плоскостопию:

1. Ношение некачественной обуви.
2. Наследственность.
3. Ведение малоподвижного образа жизни (компьютер, телевизор).
4. Большая нагрузка на ноги ребенка (например, при ожирении)
5. Различные травмы стопы

Профилактика плоскостопия

1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок, земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы и т.д., плавание).
2. Ношение рациональной обуви:
 - соответствие обуви длине и ширине стопы;
 - иметь широкий носок и широкий каблук (для дошкольников 0,8 см, для младших школьников 1-2 см);
 - иметь эластичную подошву;

- двух-трехлетним менять обувь на большую 2-3 раза в год, каждый раз на номер больше, четырех-шестилетним – два раза;
- не допускать, чтобы ребенок ходил постоянно в кедах, кроссовках, резиновой обуви; стелька – супинатор.

3. Ограничение нагрузки на нижние конечности.

4. Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).